

INTRODUCTION



Les intolérances alimentaires croissent et prospèrent. Pour un peu, l'on se définirait par elles dans les dîners en ville lorsque vient l'inévitable moment de la comparaison des bobos, quand on tombe à cours de cancans.

Encore peu investis par la diététique universitaire, ces phénomènes sont encore à l'heure actuelle l'aire de jeu privilégiée des naturologues et de l'alternutrition, par opposition à la diététique universitaire. N'est-il pas dommage que ce mécanisme soit nié par les allergologues classiques ? Quels que soient leur nom réel, leur origine et leur mécanisme, les hyperréactivités laissent le sujet en état d'inflammation quasi chronique, réduisant l'impact des thérapeutiques classiques. L'ingestion réitérée de la source alimentaire qui fait souci ravive tant et plus les inflammations présentes chez le sujet, depuis l'otite jusqu'à la tendinite chronique.

Quelques chercheurs s'y intéressent, en particulier des experts des maladies auto-immunes et, de manière plus spectaculaire, des

spécialistes de l'autisme et de l'hyperkinésie, car des progrès remarquables sont observés chez ces enfants dont l'alimentation a été débarrassée des aliments à problème.

Chez toute personne en maladie déclarée, et quel que soit son profil métabolique, quantité de praticiens de type naturo/homéo conseillent de remplacer les produits à base de blé/gluten ou de lait par des substituts tant que l'inflammation perdure. En alternutrition, en effet, quasi tous les mangeurs seraient supposés réagir au gluten ou aux laitages.

Il doit bien y avoir un juste milieu entre les deux extrêmes : nier les intolérances ou les appliquer à tous...

Tentons de comprendre le phénomène. Ne serait-ce pas que nous sommes en surcharge de cette part-là de l'assiette : trop de gluten, trop de laitages en général ? Quelques hypothèses. Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, nous avons à portée de main tant d'aliments variés en toute saison. En les donnant à consommer à nos petiots si jeunes, nous saturons les circuits internes. Nous surconsommons du gluten par rapport aux autres sources. Nous sommes pour l'essentiel alimentés par des plastinourritures, qui sont probablement des constructions trop bizarres pour que l'organisme les reconnaisse. Nous sommes globalement fragilisés sur le plan digestif. Carencés en enzymes essentiels, nous ne pouvons par conséquent plus métaboliser les nutriments contenus dans des aliments pourtant ancestraux.

Il doit bien y avoir un juste milieu entre les deux postures : le régime sans-gluten-sans-laitage qui semble régir l'alternutrition à l'heure actuelle et la posture de la médecine classique qui consiste à nier les hypersensibilités.

De nombreux mangeurs en Occident subissent aussi des prédélices insuliniques* — qui ne sont pas pris en compte par la diététique classique, car ils ne sont pas pathologiques. Je pense au syndrome métabolique, à l'hypoglycémie* que je qualifie plutôt de dysglycémie*. Ces états

métaboliques rendent le mangeur hyperréactif à toute forme d'amidons, surtout sous leur forme la plus polluée aujourd'hui (dans les préparations industrielles).

Une stratégie

En Naturoland, les intolérances sont mises en avant comme source et carburant de nombreuses formes d'inflammations chroniques, tant chez les enfants que chez les adultes. Il est tentant d'éliminer de la plage alimentaire de tous les mangeurs ces quelques perturbateurs alimentaires actuels que sont le blé, les laitages, le soja et le sucre — tant l'ersatz industriel que l'aliment naturel.

C'est une pratique courante pour aider les petits autistes après vaccins, aux États-Unis. On retrouve en effet dans leur sang des amas de molécules alimentaires dérivées de ces aliments (des peptides* opioïdes), alors qu'ils auraient dû être décomposés par divers enzymes et devenir des acides aminés, soit des formes biochimiques que le corps peut reconnaître.

Faut-il pour autant considérer que tous les mangeurs sont inadaptés au gluten et à la caséine ? Est-ce pour autant le gluten en soi ou le blé seul ? Le lait en soi ou le lait de vache seul ? Sans même faire de tests de confirmation et sans évaluer de paramètres plus complexes, par ailleurs ? Faut-il accepter que ces formes d'allergies sont à vie ?

Le calme organique ne sera pas au rendez-vous tant que le corps hyperréagit à certains aliments, c'est une évidence. Mais éviter ces produits en permanence n'est pas une solution à long terme. Dès lors que l'on restructure la santé globalement et que ces paramètres sont régulés, les phénomènes de réaction diminuent.

Si la fragilité digestive est installée, il est clair qu'il n'y a pas d'autre solution à première vue que d'éviter ces « allergènes retardés ». Encore faut-il porter

Les astérisques renvoient au glossaire (p. 126)

attention aux sources de réactivités autres que le gluten ou les laitages. Selon les sujets, il peut s'agir au tout premier chef d'hypersensibilités à certains additifs ou à des déséquilibres en minéraux. Je pense ici aux intoxiqués aux phosphates (p. 117). On envisagera aussi les réactivités aux lectines des céréales et des légumineuses (et, partant, des animaux nourris de ces céréales), aux salicylates (des fruits ou des cosmétiques), aux moisissures, aux enzymes génétiquement modifiés, etc. Ceci explique peut-être pourquoi le traitement classique qui consiste à pratiquer exclusivement le régime sans gluten-sans-caséine-sans soja (SG-SC-SS) ne tient pas ses promesses sur la durée.

Au-delà de cette stratégie de repérage précis, il faut aussi mettre en place une stratégie plus structurante, puisque ces intolérances découleraient au tout premier chef de la perméabilité intestinale, de la déficience des voies de détoxification du foie et de carences enzymatiques dues à un effondrement global du système digestif.

Comment procéder ? Je proposerai une piste stratégique (p. 82), avec des tableaux pratiques, comme la cure d'éviction-drainage sans gluten (p. 93) ou sans laitage (p. 85). Je m'adresse ici à ceux qui voudraient un jour recommencer à manger de tout. Je les invite à entendre qu'on peut se désensibiliser, oui, c'est possible (p. 92) !

“ En repensant la stratégie alimentaire dans sa globalité, on peut revenir à une assiette plus normale après quelques mois. Plus normale et surtout moins industrielle. Rebonjour le gluten, les laitages et tout le toutim. Rebonjour le sourire !

Pour les cas de polyréactivité (le cas classique des sujets dits à candidose* ou des enfants polyallergiques), c'est dans le livre *Canaris de la Modernité* que j'envisage les autres formes d'intolérances (salicylates, amines, etc.). Ces hypersensibilités sont encore si rares en Europe et, en même temps, si spécifiques, qu'elles font l'objet d'un livre séparé.

Libre, autonome et responsable

Nous verrons aussi comment tester soi-même les éventuelles hypersensibilités. Nous sommes parfois noyés dans une telle abondance de produits si nouveaux pour l'organisme que le corps ne réagit qu'en sourdine après l'ingestion des aliments auxquels nous pouvons, l'un ou l'autre, être « hypersensibles ». Pour repérer un ou des intrus, il est donc essentiel de choisir pendant une période de quelques jours des recettes dépourvues de ces aliments précis. Dans ce but, on choisira ensuite une cure d'éviction-drainage de quelques semaines à quelques mois ou un régime de rotation alimentaire — garantie de ne pas s'enfermer dans des exclusions.

Je propose au chapitre V (p. 111) les principes et recettes d'une cure d'éviction portant sur quasi tous les aliments que j'appellerai ici réactogènes puisque, l'intolérance n'étant pas vraiment une allergie, il serait inconvenant de les qualifier d'allergènes. C'est la cure *Détox Flash*, la plus simple de tous mes topos, une variante de la cure kitchiri de l'ayurveda indien.

Je voudrais au passage rappeler ceci aux lecteurs. Mes livres exposent à peu près toutes les informations que j'ai pu réunir sur les sujets spécifiques traités dans chaque tome. Il me faut être très claire ici. Primo, les informations transmises ne remplacent pas un diagnostic médical précis et ne devraient pas être utilisées en automédication. Secundo, je ne peux répondre à vos lettres, qu'elles soient envoyées par courriel ou courrier postal, car je n'en sais pas plus que ce que j'ai exposé ici et sur mon site perso. La totalité de mes connaissances en alternutrition aura été transmise d'ici à la fin du dernier tome de la collection.