

FICHE N° 13. LA LISTE POSITIVE NF COMMENTÉE

PAGES 76-77 DU TOPO DE BASE

Dans le topo de base, la liste positive est simplissime. Le coach devra pourtant jeter un œil attentif aux menus du mangeur, si la cure ne donne pas les effets attendus. Car de plus en plus de mangeurs sont hyperréactifs à certaines catégories alimentaires. Je commente ci-dessous la liste positive selon que les aliments contiennent l'un ou l'autre élément qui peut poser souci selon le profil, auquel cas le mangeur devra sous-doser en cette catégorie particulière lors de l'entrée en cure ou même lors d'une cure stricte : amines (p. 121, oxalates, p. 118, salicylates, p. 125, soufre/sulfites, levures, moisissures. Pas toutes les catégories ensemble ! Si cela s'avère, malgré que ces catégories influent toutes sur l'état tripal, cette personne est encore trop fragile pour en passer par une cure aussi dure que RGS/GAPS™/NF.

Protéines animales

- Bœuf, veau, bison, cheval, agneau, mouton contiennent : amines si mijotés longs ou en charcuterie (probiotiques dans le saucisson sec artisanal à l'ancienne)
- certaines viandes préparées et charcuteries: sucres et sulfites
- porc, sanglier contiennent: amines (quasi toujours, même tout frais, ils sont exclus de la cure stricte)
- abats (de viande ou de volaille : foies, ris, rognons, langue, etc.) contiennent : amines
- œufs contiennent : soufre; les mangeurs fragiles ne les digèrent pas le matin, mais bien plus tard
- poissons blancs et poissons gras, crustacés (scampis, etc.), coquillages et mollusques (moules, etc.) contiennent : amines qu'ils soient frais, en boîte, surgelés
- yaourt 24 h contient : caséine, soufre, levures, probiotiques
- fromages affinés plus de trois mois contiennent : amines, levures (probiotiques si de lait cru)

Protéines végétales

- légumes secs contiennent : amines, oxalates (exclus en cure NF: soja et pois chiches)
- oléagineux contiennent : salicylates, amines, oxalates, parfois moisissures (d'où la mention « en toutes petites quantités » dans le topo de base)

Matières grasses

- beurre fermier de lait cru contient : un reliquat de caséine; le ghee ou beurre clarifié en est tout à fait débarrassé
- huile d'olive contient : salicylates
- graisse de coco (et lait et crème de coco) contiennent : salicylates
- autres huiles végétales même VPPF contiennent : salicylates pour la plupart

Graines germées et légumes

- toutes les graines germées contiennent : salicylates, amines, moisissures
- ail contiennent : soufre, fodmaps, prébiotiques¹
- aubergines contiennent : amines, fodmaps
- betteraves rouges contiennent : salicylates, oxalates
- chicons alias endives contiennent : salicylates
- choux-fleur contiennent : fodmaps
- courgettes contiennent : salicylates
- cresson contient : salicylates
- haricots verts contiennent : oxalates
- légumes lactofermentés comme la choucroute contiennent : amines, probiotiques
- famille oignons (ciboulette, échalotes, etc.) contient : soufre, fodmaps, prébiotiques
- patate douce contient : oxalates
- pois contiennent : amines
- poivrons contiennent : salicylates
- scaroles contiennent : salicylates
- tomates contiennent : salicylates, oxalates, fodmaps, prébiotiques

- topinambours contiennent : fodmaps, prébiotiques
- NB: quasi tous les légumes contiennent peu ou prou de salicylates; tous les légumes à feuilles vertes des oxalates.

Fruits et produits sucrants

- salicylates dans quasi tous les fruits, à quoi s'ajoutent pour les fruits exotiques (comme les bananes ou les avocats), les prunes et les agrumes : des amines; pour les fraises, les fruits des bois et la rhubarbe : des oxalates; et en particulier pour les poires, les pommes, les cerises, pastèques, les prunes, les mangues : des fodmaps
- bananes : prébiotiques
- olives : salicylates, amines
- fruits secs : salicylates, amines, moisissures
- miel (tous) : salicylates, miels (certains) : fodmaps

Boissons

- tisanes de plantes avec ou sans fruits : parfois trop de salicylates
- Hydromel (eau, miel, jus de citron) contient : salicylates
- jus de légumes ou de fruits frais contiennent : salicylates
- jus en bouteilles contiennent : salicylates
- thé contient : salicylates et amines (et précurseur alumine)

Aliments exclus de la cure stricte, mais autorisés en entrée en cure

- chocolat contient : amines, fodmaps, oxalates
- polyols et autres sucres en -ol contiennent : fodmaps
- vin contient : amines, salicylates
- toutes les céréales complètes sans exception contiennent : oxalates
- blé, orge, seigle contiennent : fodmaps (sauf sous la forme d'amidon), prébiotiques

¹ On aura observé que les sources de fodmaps sont aussi des prébiotiques, nourriture favorite de nos populations bactériennes amies. Voilà encore une raison pour ne pas suivre à temps plein cette récente mode d'éviction des fodmaps, sans autre travail de restructuration.