

## Gestion des oxalates alimentaires selon les profils

**S**ans pour autant enfermer chaque mangeur dans des évictions supplémentaires, un thérapeute ne devrait pas oublier que des mangeurs peuvent être plus sensibles que la moyenne à la présence d'oxalates dans certaines catégories d'aliments, surtout lorsque leur assiette est carencée en calcium. Sujet particulièrement bienvenu dans le monde de l'alternutrition, où l'on tend à surdoser le quotidien en ces sources. Les plus riches en oxalates sont les suivantes : chocolat, thé (vert ou noir), toutes les céréales complètes sans exception, toutes les amandes et noix diverses, le soja et tous ses dérivés, les légumineuses, les tomates, les aubergines, le persil, les patates douces, les fruits des bois et les fraises, la rhubarbe, les épinards, les haricots verts, les betteraves rouges. Chers amis pratiquant la cuisine « saine », vous reconnaissez là une bonne partie de nos menus, non ? Combien d'entre les bonnes consciences de l'alternutrition ne sont pas convaincues que le café est un poison et doit être remplacé par du thé ? Vert, bien sûr... Or, qu'il soit noir ou vert, le thé est trop riche en oxalates pour un mangeur au tube digestif compromis. Ce n'est rien pour Monsieur Toutlemonde, c'est beaucoup pour un sensible aux oxalates.

Un spécialiste vous rappellerait que seule une proportion minimale des sujets est atteinte de cette réactivité. Dossier à revoir, les amis, car la fragilité de l'humain s'aggravant de génération en génération, on voit de curieuses flambées de cas. J'ai été amenée à suivre cette nouvelle piste via les victimes de vulvodynie américaines ([www.thevpfoundation.org](http://www.thevpfoundation.org)) et via Susan Owens, chercheuse dans le domaine de l'autisme. Elle publie sur internet sa présentation lors du congrès AutismOne 2006 intitulée :

Dans « Nouvelle Flore », j'ai inclus une certaine prudence vis-à-vis des oxalates. En effet, certains mangeurs fragiles surdosent leur assiette en oléagineuses ou en légumineuses, qui sont des sources de protéines végétales - de peur de manger trop de protéines animales.

« The Low-Oxalate Diet, Science and Success » ainsi que celle de 2007 : « Insights from Two Years of Watching the Rapid Changes of those on the Low Oxalate Diet ». Selon elle — ce qui se confirme si l'on suit les forums de parents d'autistes GAPS™ aux États-Unis — certains dysbiotiques seraient aussi de mauvais gestionnaires d'oxalates, ces formes de cristaux qui peuvent non seulement perturber l'écologie intestinale, mais aussi circuler dans les tissus et provoquer de fortes douleurs. Tout régime visant à soigner ces troubles digestifs devrait donc tenir compte des oxalates. Ces derniers, en particulier lorsqu'ils sont consommés par un mangeur évitant les sources de calcium biodisponible, entretiennent l'inflammation chronique dont pâtit le sujet.

Les oxalates ne sont pas seulement problématiques pour les reins. Ils peuvent également perturber la glande thyroïde, la muqueuse des intestins elle-même, tous les tissus en gros, par le même mécanisme que celui qui est décrit dans les cas classiques d'hyperoxalurie (rénale). Le lien entre un excès d'oxalates et de nombreuses pathologies intestinales, depuis les simples troubles digestifs jusqu'à la cœliaquie, est largement documenté. Dans ses interventions, Susan Owens cite quantité d'études à l'appui de cette approche, études dont le nombre est impressionnant si l'on imagine qu'aucun rapprochement ne semble avoir été opéré par les spécialistes jusqu'ici.

Le phénomène s'exprime d'autant plus intensément, selon Susan Owens, lorsqu'il y a trop peu de calcium dans les intestins et lorsqu'il manque les enzymes pour les décomposer (source génétique ou acquise). Selon l'auteur (ma traduction), « *on comprend mieux que les intestins soient en meilleur état lorsque la sécrétion d'acide oxalique dans l'intestin est réduite si l'on sait que des recherches ont démontré que l'acide oxalique est par nature corrosif et qu'il enflamme les tissus non sains. Même dans ce cas, lorsque les intestins n'arrivent plus à éliminer les oxalates en excès (par la liaison au calcium ou à l'aide de bactéries oxalophiles), les oxalates circulants libres peuvent encore endommager d'autres tissus. (...)* »

Comment peut-on devenir sensible aux oxalates ? Toujours selon Susan Owens, « *il existe une autre méthode naturelle pour réduire*

*l'absorption des oxalates : des microbes intestinaux peuvent les digérer et les transformer. Hélas ! Ces microbes sont aisément éliminés par les antibiotiques. De nombreuses études ont détecté une carence en ces bactéries spécialisées chez les personnes hyperréactives aux oxalates.* » Je n'ai personnellement que quelques années de recul par rapport à cette piste, mais on peut être moins catégorique que ne l'est le groupe de discussion Yahoo sur le sujet ([health.groups.yahoo.com/group/Trying\\_Low\\_Oxalates](http://health.groups.yahoo.com/group/Trying_Low_Oxalates), voir aussi [www.lowoxalate.info](http://www.lowoxalate.info)). Ce groupe réunit des parents d'enfants à problème (principalement autistes après vaccins) qui sont arrivés à la piste du LOD (*Low Oxalate Diet* ou régime pauvre en oxalates) après une première passe de diète sans-gluten-sans-laitage, suivie par une phase de quelques autres mois en RGS. À chaque fois : premiers effets stupéfiants, puis plafond, si pas régression. Dans l'espoir de marier le régime du petit à la doxa diététique, certains parents ont surdosé le quotidien du petit en oxalates, en amines ou en salicylates. Je soupçonne que le succès initial du LOD chez les petits autistes tient à ce qu'enfin les parents arrêtent de submerger leur progéniture avec ces aliments problématiques sur d'autres plans — et ce dans un contexte pauvre en calcium. Que dites-vous de commencer tout de suite sur de bonnes bases ? Plus complexe, je l'accorde, mais si efficace : variez les sources de jour en jour !

Je suggère que vous ne vous attachiez pas tout de suite à la piste des oxalates, mais que vous commenciez au préalable par toutes les autres pistes détaillées par ailleurs dans le présent livre. Gardez simplement à l'esprit qu'il est certains aliments réputés sains qui ne le sont pas pour tous, toujours. À combiner de manière trop radicale l'évitement des oxalates à d'autres principes contraignants en cuisine antidysbiose, vous rendriez le mangeur quasi anorexique.

Rares sont les réactifs aux oxalates. Je propose cette piste pour information, comme démonstration que tout choix culinaire, même pensé « sain », doit être réfléchi pour les plus fragiles des mangeurs.

## FICHE N° 11. RÉACTIVITÉ AUX OXALATES



J'indique quels aliments sont riches en oxalates dans la liste positive commentée, p. 125. Nous ne sommes pas tous de mauvais gestionnaires d'oxalates. Selon Susan Owens, à part chez les mangeurs souffrant d'un historique de calculs rénaux (familial ou personnel), qui savent qu'ils doivent éliminer les aliments riches en oxalates, on se pose les questions suivantes, car les oxalates en excès, passés dans les tissus peuvent se lier à ces sites et y entretenir l'inflammation :

- s'il y a des douleurs diffuses (cas de la fibromyalgie), douleurs qui ne se résorbent pas par un programme anti-inflammatoire comme NF ou la paléonutrition;
- un historique de vulvodynie (inflammation non bactérienne de la vulve);
- ou une maladie auto-immune inflammatoire (surtout des intestins, mais aussi thyroïdite, etc.).

### Dosage des amines alimentaires selon les cas

**U**n lecteur : « *On m'a dit que la choucroute serait un véritable remède pour moi. D'ailleurs, c'est mon thérapeute GAPS™ qui me l'a recommandé.* » Il est vrai que la choucroute est d'une haute qualité nutritionnelle et qu'elle est digeste et très riche en ferments lactiques, qui régénèrent la flore intestinale. Mais la choucroute est aussi riche en amines, ces substances naturelles qui se développent dans les aliments surtout lors de la transformation et de la conservation, parfois lors de la cuisson, substances auxquelles certains mangeurs semblent intolérants.

On trouve des amines dans les viandes de conservation (charcuterie, bœuf longtemps reposé avant la vente, etc.), les poissons (frais et en boîte), les abats, les fruits exotiques (l'avocat si cher à la paléo et à la cétogène, la mangue, etc.), les fromages affinés plusieurs semaines ou