

## LES EXCÈS DE GLUCIDES DANS LA PYRAMIDE CLASSIQUE ET ALTERNATIVE

Les diététiciens classiques et naturo, se référant aux pyramides nutritionnelles méditerranéennes ou asiatiques, recommandent une assiette basée sur un socle de glucides lents (pain, riz, pâtes, etc.). Ils autorisent le sucre en modération et conseillent des alternatives protéinées sous la forme de dérivés de soja.

En naturopathie, la plupart des conseillers d'ici et d'ailleurs gagnent un point par rapport à la diététique classique. Ils préconisent le choix d'aliments frais, non manipulés, non chimiqués, bio. Mais certains glucides lents ne peuvent tout simplement pas être assimilés correctement à de si hautes doses par une personne souffrant d'une forme ou l'autre d'inflammation intestinale, c'est-à-dire près d'une personne sur quatre à ce jour. Ces aliments nourrissent une population bactérienne délirante au lieu de nourrir le sujet.

Chez les dysbiotiques, les céréales, qu'elles soient avec ou sans gluten, bio ou pas, complètes ou raffinées ne sont pas bien décomposées par carence enzymatique. Elles fermentent dans les intestins, les fragilisant encore plus, à moyen terme.

Ah ! Si seuls les farineux étaient des composés inflammatoires. Se comportent de manière similaire : tous les sucres (blanc ou complet, bio ou non, sain ou pas), ainsi que le lactose des produits laitiers frais. Notre alimentation classico-pas-trop-réfléchie en est surchargée aujourd'hui.

Par ailleurs, on oublie souvent que les excellents conseils céréalivores doivent être adaptés en fonction de l'état de la muqueuse intestinale et non seulement selon la réactivité chimique aux polysaccharides. On y va un peu trop vite de ses petites fibres céréalienne qui agissent comme du papier émeri sur des tripes enflammées — voir la fiche ad hoc (p. 95).

## Gérer la charge glycémique

PAGE 19 DU TOPO DE BASE



D'autres régimes ont fait preuve de leur efficacité sur la dysbiose et la colopathie. En mode RGS/GAPS™/NF, le mangeur a parfois de la peine à se priver totalement de farineux. Eh bien, qu'à cela ne tienne, qu'il fasse un essai de régime comme celui du docteur Lutz.

Ce régime efficace pour diverses pathologies, dont la colopathie, a été pratiqué avec succès pendant de longues années en Autriche par le docteur Wolfgang Lutz. Son livre « *Leben ohne Brot* » (« *Vivre sans pain* ») en était à sa quatorzième édition en 2003. Le bon docteur annonce qu'il a traité dix mille patients à peu près, avec un résultat de 80% environ dans les pathologies digestives, en particulier dans les maladies autoimmunes des intestins comme la maladie de Crohn.

Le plus grand succès de sa pratique dans ce contexte réside dans les rémissions de Crohn. Les plus longs terrains à rétablir, selon son expérience, sont les recto-colites ulcéro-hémorragiques. Normal, si la part psychique n'est pas prise en compte, puisque ce sont les affections les plus liées au psychisme qui soient.

Autres résultats récurrents annoncés dans son livre sur : ulcères digestifs, hyperacidité, constipation, diverticulites, diarrhées chroniques, hypersidérose, hépatite. On retrouve les mêmes effets dans le régime *Optimal Nutrition* du polonais Jan Knasiewski, exposé en version ressourçante dans ma cure « Full Ketone ». Ce dernier régime restreint aussi les hydrates de carbone à 50 g par jour (tous glucides confondus,

Ce topo-ci se concentre sur la piste RGS. J'explore plus avant l'option Lutz « low-carb-high-fat » (alias pauvre en glucides et riche en graisses) dans le topo « Cinglés de sucres » et dans son tome compagnon expert : « Itinéraire pour la cure Décrochez-des-sucres » (p. 137). De grâce, ne combinez pas ces deux approches : ce ne seraient que des restrictions !