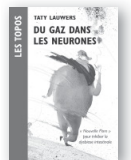


INTRODUCTION

Certains considèrent à l'heure actuelle l'intestin comme le siège de cinquante pour cent de nos défenses immunitaires, entre autres par le rôle bénéfique de la flore et faune qui l'habitent. Ces faits sont désormais connus du grand public, par la grâce des publicités pour les bifidogadgets. Il y a plus fort encore : la flore colique intervient dans la synthèse de certains enzymes et vitamines indispensables, dans le nettoyage de l'organisme de substances cancérogènes et dans la production de neurotransmetteurs, si essentiels pour l'équilibre mental. Dès que le transit est régularisé et que la muqueuse intestinale est cicatrisée, le teint s'illumine, l'esprit s'éclaircit, la confusion ordinaire fait la place à la clarté de vue, les ruminements à la joie, les trépidations mentales au calme. Difficile de décrire en mots

« Nouvelle flore » est détaillée et explicitée en tableaux dans le topo « Du gaz dans les neurones », topo profane dont ce tome-ci est le complément expert. J'élabore ici les commentaires techniques sur le sujet, je ne répéterai pas les tableaux pratiques. Lorsque cela s'impose, j'indique la référence aux pages du topo de base.



l'impact exact de ce rééquilibrage sur le fonctionnement du cerveau et du mental.

Il est plus simple de vivre l'expérience, raison pour laquelle j'invite les mangeurs en recherche de mieux-être à tester, ne fût-ce que pendant quinze jours, la cure « Nouvelle flore ».

Dans le concert des essais thérapeutiques divers, ce régime semble le plus efficace pour une simple raison pragmatique : certes, c'est une (triste !) diète d'éviction, mais après quelques semaines à un an de régime bien mené et géré finement, en progression millimétrique, les sujets les plus atteints peuvent remanger de tout, y compris des produits riches en gluten ou des laitages. Dans la plupart des autres méthodes, le patient est conditionné à vie au régime restrictif — que ce soit le régime sans-gluten-sans-laitage-sans-soja (SG-SC-SS) ou le régime anticandida.

J'ai adapté en « Nouvelle flore » un régime américain — le RGS (p. 65) — selon les demandes pratiques que j'ai décelées au long de mes cours et conférences depuis 2000 sur le sujet tout autant que selon les cas en « profilage » à ma façon. C'est à ce titre que je peux annoncer que, si régler la dysbiose au premier chef est le premier pas à entreprendre dans bien des cas, ce ne l'est pas toujours, comme on le verra au premier chapitre. J'invite

Je proposerai ici une stratégie à adapter selon le profil de chacun. S'il ne faut pas toujours en passer par un régime aussi draconien, la réforme alimentaire est toujours une condition sine qua non. Le minimum minimorum sera une « Cuisine nature » (p. 85) riche en nutriments essentiels et dépourvue d'agents stressants comme les résidus chimiques et les additifs.

en conséquence à ajuster « Nouvelle flore » (p. 65) selon les paramètres individuels de chacun.

Pour être convaincu de revoir son assiette afin de soigner au premier chef cette écologie intérieure, il est crucial de comprendre les phénomènes qui pourraient expliquer l'incroyable rôle que joue l'état de l'intestin sur l'équilibre global : en première ligne, par la perméabilité anormale de la muqueuse qui laisse passer des intrus dans le sang; en second lieu, par le déséquilibre de la flore et ses dégâts collatéraux (inhibition d'enzymes, excès d'histamine, engorgement général, malabsorption de nutriments, etc.). Les auteurs de toute grande qualité dans ce domaine ont le défaut de leur expertise : il faut avoir fait maths-sup' pour les comprendre. Faute de mots justes, il est ainsi difficile de partager ces découvertes avec les non-experts. Comment justifier à la famille que le petit enfant hyperactif devrait manger moins d'additifs ou de crêpes au blé ? Que le mangeur devrait manger sans céréales ou même sans fruits pour aider à soigner sa dépression ? Comment aussi comprendre les tenants et aboutissants de cette approche, avant de se lancer dans une réforme de cette part si affective de notre quotidien ?

Je présente ici mon explication en termes profanes à l'intention des praticiens non spécialistes du domaine, mais aussi de ceux parmi les parents, les enseignants et les psys les plus férus de nutrition. C'est dans ce contexte quasi-profane que je continuerai à nommer à l'ancienne la flore et faune colique, alors qu'on l'appelle désormais « microbiote ».