

# INTRODUCTION

Farineux 98  
Sucres & Cie 101  
Compléments alimentaires 102  
Achats 103

## 105 MENUS ET RECETTES

Menus familiaux sans chichis en cuisine 106  
Menus du Jules soliste 107  
Menus semi-végétariens 108  
Plats principaux 110  
Pique-nique type 112  
Légumes 113  
Potages 114  
Variantes de Bouillon en soliste 115  
Sauces 116  
Zakouskis 117  
Petits déjeuners NF 118  
Desserts NF 120

## 122 GLOSSAIRE

## 124 INDEX

## 126 CATALOGUE

Ce livre s'adresse à toutes les victimes de dysbiose intestinale majeure ou mineure, comme les malades coéliqués\* et les colopathes avérés ainsi que les victimes de maladie de Crohn ou de recto-colite ulcéro-hémorragique (RCUH). Mais pas que ! La cure peut aussi aider les malades autoimmuns (polyarthrite & C<sup>ie</sup>), les victimes d'épuisement chronique ainsi que les enfants ou adultes très nerveux.

Comme c'est vaste ! Eh oui, le régime bien ciblé et bien mené amorcera la remise en ordre du système hormonal et nerveux, généralement défaillant chez les victimes de désordres psychiques dont les troubles sont liés à un système digestif en panne. C'est le cas particulier des enfants *borderline* (hyperactifs/kinétiques, épileptiques, autistes), chez qui l'on peut observer des sursauts de bien-être impressionnants en recadrant le régime.

La dysbiose intestinale est le signe d'une perturbation organique globale. Elle en est aussi le carburant – au point que l'on nomme parfois l'intestin notre second cerveau. Je gage que, d'ici quelques années, les médecins feront spontanément le lien entre des troubles psychiques ou nerveux et un souci de perméabilité\* intestinale. Pour l'instant, il s'agit encore d'une approche confidentielle, représentée au principal en alternutrition.

Les astérisques renvoient au glossaire (p. 123)

Le sujet est si délicat que je fais ici appel à une aide externe. Je vous invite à suivre le travail du docteur Natasha Campbell-McBride. Neurologue et nutritionniste, pratiquant à Cambridge (UK), elle soigne des enfants sujets à des troubles envahissants du comportement ainsi que des adultes victimes de colopathie fonctionnelle et de troubles immunitaires. Un de ses outils : le régime GAPS™ (p. 40), qui est directement inspiré du *Régime des Glucides Spécifiques*, le régime américain que je décline en version ressourçante sous l'intitulé « Nouvelle Flore ». Je rendrai hommage ici à la dame qui a médiatisé ce régime en premier dès les années cinquante : Elaine Gottschall.

Sur le blog de ce topo, je publie en téléchargement libre un article de sa plume que j'ai traduit en français : *Gut and Psychology Syndrome*. Elle y démontre en un langage clair et concret les leviers infiniment complexes du métabolisme intestinal, ainsi que l'impact de la dysbiose sur le psychisme et l'immunité.

Pour ma part, je me concentre ici sur la stratégie nutritionnelle pour sortir du cercle vicieux. Ce programme n'a de sens que si le mangeur est suivi par un praticien de santé. Nous ne sommes pas dans le même contexte que celui de ma *Cure Antifatigue*, que tout un chacun peut

entamer seul au changement de saison pour un effet de drainage profond. Ne jouez pas avec vos tripes, enfin !

De nombreux régimes sont proposés aujourd'hui pour les souffreteux du tube digestif. Le régime diététique classique ou la méthode sans-gluten-sans-caséine

« La cure « Nouvelle Flore » contredit sur certains points les régimes naturo tout autant que les régimes classiques pour malades cœliaques\* ou colopathes, ou même les régimes dits « pour autistes ». Ne nous égarons pas en stériles polémiques. Faites l'essai et voyez par vous-même.

suivie à la lettre donnent des résultats dans les dix jours. Après deux à trois mois de bénéfiques, on plafonne parfois. C'est alors le moment de prendre en compte les autres paramètres de perturbation globale afin de sortir réellement du cercle vicieux, ce que je me propose de faire au chapitre 2 sur l'écologie intérieure (p. 14).

La dysbiose est un sujet si complexe qu'il faut, outre un diagnostic précis, une stratégie de prise en charge progressive des troubles connexes de l'écologie intérieure, tels que la glycémie\* instable, une déficience dans les voies de détoxification\*, les allergies\* retardées, des carences en probiotiques ou en aliments-remèdes.

Les plus pointus des nutritionnistes n'arrivent pas toujours à régler ce problème difficile malgré leur connaissance affinée de la biochimie des nutriments, car le cercle vicieux de la dysbiose ne peut être efficacement inhibé que par un régime très particulier, celui que je nomme « Nouvelle Flore » et dont j'expose les principes au chapitre 2 (p. 40).

Il faut parfois oublier les bons conseils glucidiques et en passer par une période de restructuration sans protéines végétales, sans céréales, même ! Voilà qui peut rebuter un naturo convaincu, au premier abord. J'engage les amateurs à pratiquer quinze jours de cette nouvelle forme de régime pour voir l'effet sur eux-mêmes. Il sera alors plus facile pour une victime de dysbiose intestinale ou de colopathie d'entendre un autre son de cloche que la diététique classique ou les régimes naturo typiques.

Parfois, une apparente dysbiose intestinale cache un désordre différent, souvent catalogué « candidose », qui ressortit plus au phénomène des canaris\* de la modernité. Ceux-ci souffrent de dysbiose ET de glycémie instable ET d'allergies retardées tout à la fois. Il est tentant de vouloir les aider avec ce régime-ci. Ce serait une erreur technique. Il leur faut une autre approche, décrite dans mon topo *Canaris de la Modernité*.

« Hommage soit rendu à Elaine Gottschall, car, depuis la première édition de son livre, le régime a pu soulager les souffrances de dizaines de milliers de colopathes.

De façon concrète, je propose la tenue d'une cure « Nouvelle Flore » guidée, chiffrée en quantité et détaillée en qualité, qui se présente sous plusieurs formes : des menus et des recettes (p. 106), une liste positive d'aliments autorisés (p. 77) doublée d'une grille de base (p. 79), ou une approche en douceur telle une entrée en cure de sept

semaines (p. 82). Ce sont plusieurs formes de présentation du même sujet, modulées afin que tous y trouvent leur miel. La liste positive des aliments autorisés, par exemple, ne tient qu'en une double page. Elle est facile à photocopier et à transporter avec soi.

Le chapitre « Nouvelle Flore en détail » (p. 88) explore chaque catégorie alimentaire en détail. Des solutions pratiques comme le dépannage au restau ou à la cantine (p. 45) ou des idées de petits déjeuners et de collations (p. 80).

Les Jules débordés ne sont pas oubliés. J'ai prévu pour eux des menus du Jules soliste (p. 108) ou un planning du Jules pressé (p. 48). Leur livre pratique compagnon serait *Je Débute en Cuisine Nature*. Ce dernier opus, court et facile, très pragmatique, a été conçu pour un Jules qui n'aurait même jamais fait de courses....