

## Historique du RGS

Le RGS était initialement connu sous le terme générique de « régime des docteurs Haas », car ce régime était appliqué empiriquement depuis les années vingt par les docteurs Sidney et Merrill Haas, pédiatres. Dans les années cinquante, la maladie coéliqua\* de la fille d'une Américaine du nom d'Elaine Gottschall s'avérait récalcitrante au régime classique sans gluten. Ce n'est que grâce au régime des docteurs Haas qu'elle put connaître une rémission. Gottschall était fatiguée de voir sa fille souffrir, mais elle « *en avait aussi marre de nettoyer les murs des toilettes tous les jours* ». Ne compatiront vraiment que ceux qui sont passés par là...

Intriguée par les résultats si flagrants et si rapides, incapable d'avoir une explication sur le processus par les docteurs Haas eux-mêmes, Elaine Gottschall décida alors de parfaire ses études de biologiste par un doctorat pour comprendre pourquoi et comment ce régime avait pu être si efficace, alors qu'il était si différent des prescriptions habituelles de gastro-entérologie pour les malades coéliquas. L'hypothèse de doctorat d'Elaine Gottschall est exposée en anglais dans son livre intitulé *Breaking the Vicious Cycle: Intestinal Health through Diet*, Kirkton Press, 1994 (*Arrêter le cercle vicieux: la santé de l'intestin par l'alimentation*).

L'auteur y donne des preuves scientifiques et logiques de son hypothèse. Elle y expose aussi les liens avec les troubles neurologiques, piste qu'explorera plus en détail la doctoresse Campbell. L'exposé de sa méthode est publié à l'attention des thérapeutes dans mon topo expert adjoint à ce tome : *Sortir de la cacophonie* (p. 161). Le profane retiendra que, selon elle, la paroi intestinale ne redeviendra intègre que si l'on évite les aliments qui sont fermentés et compostés dans des intestins à la paroi abîmée au lieu d'être sagement décomposés et transformés en beaux nutriments par un système digestif performant. Ces aliments sont au principal les polysaccharides repris dans l'infographie de la page suivante.

Ce régime me plaît tout particulièrement, car sa médiatrice était loin d'être gouroufiante. Cet auteur, 84 ans lorsque je l'ai rencontrée par internet en 2000, se gardait d'innover. Dans son livre et ses interventions sur les sites ad hoc, elle insistait sur le fait qu'elle ne transmettait que la méthode de ces deux médecins pionniers dans la perspective d'une biologiste qui a tenté d'en comprendre l'essence. L'essentiel du partage d'informations est réalisé par les malades eux-mêmes. La méthode a soulagé de leurs diverses souffrances tant de victimes de colopathie que plusieurs d'entre eux consacrent l'énergie retrouvée à tenir un site sur la méthode. Hélas pour mes croyances nutrimentaires, ce régime fait fi des questions de qualité alimentaire : du poulet tout venant, martyr de batterie, des œufs dénués de nutriments, des légumes d'hydroponie. Désolant pour un amateur d'aliments remèdes, n'est-il pas ?

Le RGS (et, partant, Nouvelle flore) est tenu à vie par les victimes de recto-colite ulcérohémorragique, les coéliquas\* et les malades de Crohn qui fréquentent en majorité les sites affiliés. Si vous n'êtes « que » victime de dysbiose ou de colopathie, arrondissez les angles. Faites de temps en temps une petite cure de remise à niveau. Revenez à la norme ensuite.