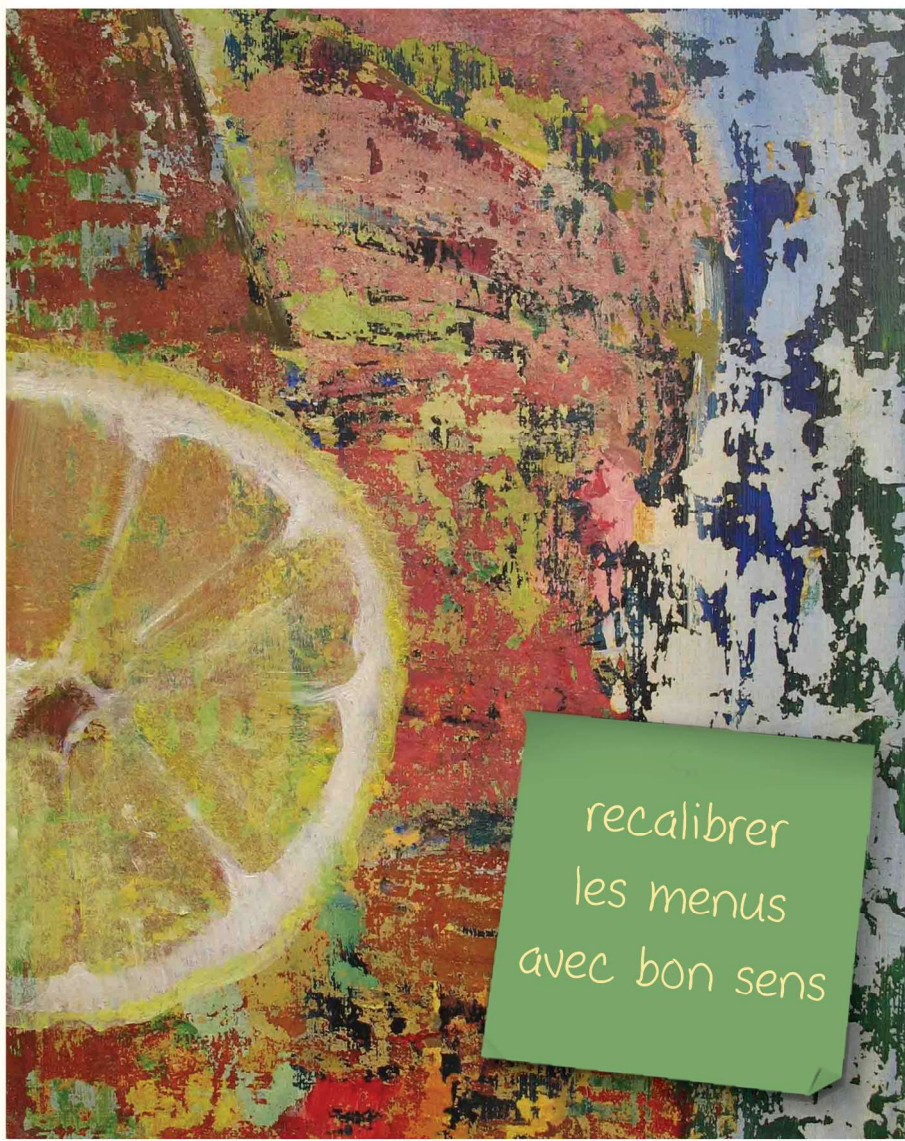


TATY LAUWERS

LES TOPOS EXPERTS

QUAND LE VÉGÉ SE FANE



recalibrer
les menus
avec bon sens

Un topo conçu pour les praticiens et pour les végés qui les consultent, dès lors que ces derniers sont prêts à se rebrancher sur leur propre corps

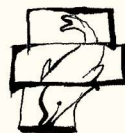
Le végétarisme est devenu un phénomène de société. Quantité de mangeurs s'y adonnent désormais, non par goût profond, mais par éthique, par conviction politique ou pour des raisons de santé. Belle initiative, d'autant plus que des effets bénéfiques se font quasi toujours sentir dans les premiers temps. Passé ce point, les choses se gâtent parfois, car nous ne sommes pas égaux devant une alimentation végétarienne en rythme de croisière, en particulier lorsque ce choix est posé intellectuellement plutôt qu'instinctivement. Dans la galaxie végé, certains profils s'en tirent bien à long terme et d'autres se traînent, accablés, sans se douter que leur panoplie de bobos et de soucis dérive d'un choix de régime devenu inadéquat pour eux, ici et maintenant. On verra comment recadrer avec bon sens la meilleure assiette possible, selon les forces et les faiblesses de ces mangeurs — que l'idée d'un retour à la vie naturelle a peut-être poussé à faire l'impasse sur la nature même du corps face à ses besoins.



Taty Lauwers propose ici des stratégies de retour à un vrai équilibre, avec un lituxe d'informations sur les avantages et les inconvénients des divers modes végétariens. Ces stratégies sont calibrées selon le profil profond et l'état général des mangeurs qui tentent l'aventure végé.



18.50 €
éditions Aladdin
www.lestoposdetaty.com
D2020-10532-01



SOMMAIRE

INTRODUCTION 9

I. ETAT DES LIEUX 11

- Ensemble, nous avons tous raison 11
- Accepter les boniments d'un gourou 14
- A qui je m'adresse 16
- De quoi je ne traite pas ici 17
- Profilage alimentaire et nourritures vraies 19
- Confusion des genres 22
- Le végétarisme en contexte 26
- Végétarisme mal informé 28
- Signes d'appel 31
- Un cas extrême 32
- Des livres végé en perspective 36
- Le végé crudiste 39
- Pensée magique 41
- LE MYTHE DU TOUT-VÉGÉTAL 42
- Les arguments raisonnables, par Robert Masson 44
- Quelques pistes de réflexion pour une pensée latérale 46
- Les trois critères de discernement 48
- LETTRE OUVERTE D'UNE VÉGÉ REPENTIE 50
- Comment raisonner le passage végé? 53
- Les choix en diagramme 55
- Le cas des épuisés chroniques 56
- évaluer l'état organique général 60
- Cas particuliers : les mauvais détoxifieurs 64
- Le profilage alimentaire en résumé 68
- Illustration du profilage 72

II. CALIBRER UNE ASSIETTE VÉGÉ 77

LES SOURCES PROTÉIQUES 78

- Revoir les sources chez le pratiquant de longue date 78
- L'équilibre protéique sans viande chez le novice 80

Mieux assimiler les protéines végétales **81**
Se fier aux substituts industriels **82**
Se compliquer la vie avec la théorie de la complémentation **85**
Les graines germées : le végétarisme optimal **87**
Des protéines surprenantes : les insectes **88**
Les œufs, le premier recours **92**
Carences ou subcarences en nutriments essentiels **93**
Quelles doses de protéines pour qui et quand ? **95**
Le défaut d'exclure les laitages quels qu'ils soient **101**
Pour qui les laitages ? **103**
Utilité du calcium biodisponible **104**
Du calcium orphelin dans les produits pasteurisés ? **106**
Hyperréactivité aux laitages : repérer la source exacte **107**
Vertus du petit-lait cru **108**
Vitamines A et D en plan végé **109**
Vitamine A : toutes les sources ne se valent pas **110**
Synergie des nutriments **113**
Inocuité des laits végétaux ? **114**
Soja : panacée ou poison ? **116**

DES VÉGÉTAUX SANS TACHES? 131

Le mythe des fibres **131**
Le cas des fibres agressives - l'exemple de Jill **133**
Oléagineuses **136**
Légumes secs autres que le soja **137**
Ne pas oublier les bienfaits du trempage (phytates) **138**
Trop de gluten tue le gluten **141**
Évaluer la capacité digestive **142**
Des menus végé pour un dysbiotique/colopathe **144**
Réactivités chez SuperLéguman **146**
Amines, champignons, levures et purines **150**
Comprendre le phénomène de détox' **155**
Réalités de la réaction Herxheimer **157**
Le cru bien tempéré **159**
Le crudisme en contexte **161**
La théorie des enzymes en Crudiland **162**
Les natures crudistes **163**

CINGLÉS DE SUCRES 164

Sucres en excès **164**

Tvaluer les doses de glucides **167**

Idées pour un plan hypoglucidique en mode végété **170**

POUR QUI SONNE LE GRAS ? 172

Manger maigre : une bonne idée pour tous ? **172**

Carences en cholestérol **174**

Le défaut de démoniser les saturées **175**

III. PROPOSER UN TEST VÉGÉ - NOVICES 183

«A date with a diet» ou la cure antifatique **183**

Mon «N=1» **186**

ANNEXES 188

GLOSSAIRE 192 - INDEX 195 - CATALOGUES 197

.....

FICHES

- FICHE N° 1. CARENCES EN NEUROMÉDIATEURS **61**
- FICHE N° 2. THYROÏDE FRAGILISÉE **62**
- FICHE N° 3. SURRÉNALES **63**
- FICHE N° 4. CANARI DE NAISSANCE OU DE PASSAGE **65**
- FICHE N° 5. OÙ TROUVER LES PROTÉINES ? **91**
- FICHE N° 6. QUELLES DOSES DE PROTÉINES POUR QUI ET QUAND ? **98**
- FICHE N° 7. DOSES PROTÉIQUES, LES CALCULS **100**
- FICHE N° 8. LES FIBRES PAR AGRESSIVITÉ CROISSANTE **135**
- FICHE N° 9. DYSBIOSE ET COLOPATHIE **143**
- FICHE N° 10. LISTE SUCCINCTE DES RÉACTIVITÉS VÉGÉTALES **152**
- FICHE N° 11. FRAGILITÉ GLYCÉMIQUE **166**
- FICHE N° 12. PROTOCOLE DE RESSOURCEMENT EN LIPIDES **180**
- FICHE N° 13. CARNET DE L'AUTO-EXPLORATEUR **188**
- FICHE N° 13. GRAPHIQUE MENSUEL DE L'AUTO-EXPLORATEUR **190**

INTRODUCTION

On verra ici comment ramener vers plus de bon sens un végétarien qui aurait été trop loin, lorsque ce plan alimentaire ne lui convient pas ou ne lui convient plus. Il est peu médiatisé qu'il faut être bien-portant pour être végétarien puriste et que même le végétarisme doux ne convient pas à tous les sujets. Je partagerai des quizz-tests et des observations qui permettent d'évaluer si le mangeur est en état de persévérer dans un régime végé ou s'il doit en sortir pour se sauver. Je transmettrai les éléments factuels sur lesquels un pro peut se fonder pour recalibrer le plan végé afin que ce mangeur en tire parti plutôt qu'il n'en pâtisse.

Ce tome s'adresse aux diététiciens et alternnutritionnistes, depuis l'hygiéniste jusqu'au nutrithérapeute. Il pourra aussi être utile pour les proches de végétariens qui se seraient fourvoyés dans ce choix qui ne leur est pas adapté. Ils comprendraient les discours parallèles qui ont nourri leurs amis ou enfants au point qu'ils se sont perdus dans une piste illusoire pour eux, ici et maintenant.

Le livre doit pouvoir être lu par un diététicien qui ne connaît pas encore le végétarisme ou par un médecin qui n'est pas au fait de l'approche naturo. Bien que le livre soit un topo expert, conçu pour des pros, je rappellerai quelques évidences. Les habitués de mon bar reconnaîtront des extraits d'autres topos, qui sont inclus ici pour la facilité de compréhension.

Cet ouvrage n'est pas le lieu pour discerner les enjeux : éthiques, gustatifs, environnementaux ou salutaires du choix végétarien. Je me limiterai à recadrer le végétarisme 2.0 qui pâtit aujourd'hui de l'omniprésence à ses côtés de la vague végane, régime excessif qui a imprégné les esprits et biaisé certaines infos nutritionnelles basiques, dénaturant le merveilleux mouvement végé.

Le tout est bien évidemment nappé du bon sens des nourritures vraies et du profilage alimentaire, les deux piliers qui guident mes pas tout au long de la collection.

I. ETAT DES LIEUX

Ensemble, nous avons tous raison

Je me joins à tous mes camarades de l'alternutrition lorsqu'ils s'opposent à l'idéologie rampante dans le nutritionnisme académique, qui se traduit dans des citations similaires : « *La rationalisation de l'alimentation des animaux est nettement en avance sur celle de l'homme. Non freinée par le poids de la culture et des traditions, par des considérations hédoniques et gastronomiques, elle a pu bénéficier de tous les progrès scientifiques et technologiques* » — citation due à un professeur de nutrition dans une école vétérinaire française (R. Wolter, Libération 6 juin 1990). Encore quelques années de dégustation par nos petits des plasti-aliments chimiqués qui sont devenus leur quotidien, et il n'y aura en effet plus de frein gastronomique ou hédonique !

On est bien d'accord : il est juste de pourfendre ces logiques absurdes et de défendre les nourritures vraies. Faut-il pour autant basculer dans l'excès inverse ? Les penseurs des nouvelles écoles alimentaires comme la récente vague végé extrême semblent singulièrement peu enclins à penser « ce que manger veut dire » et tout aussi particulièrement marqués par un amour pour les rapports de pouvoir avec les autres humains. Leurs textes sont truffés de mantras aussi catégoriques que le discours du véto ci-dessus.

Je crois être la seule en alternutrition à représenter une attitude libertaire. Je ne nie pas l'efficacité d'un système intégrant une majorité de produits végétaux. Ce serait aberrant alors que, dans mon livre *Une Cure antifatique*, je propose un drainage en dix jours d'une forme de

végétarisme extrême; alors que je prône l'utilisation judicieuse de jus de légumes crus dans *Fruits de la Vie*; alors que je transmets des centaines de recettes pour les profils végés dans mon vade-mecum « *Ambiance végété : le best of de mes recettes ressourçantes* » (p. 197), où l'on trouvera même des plans pour une cétogénique verte. Mais je relativise la puissance du végétarisme en fonction des profils biologiques et de la vie sociale.

Que voit-on de plus en plus en consultation? Des femmes surtout, soucieuses de leur santé, et qui, désirant faire tout au mieux, limitent ou éliminent tout-à-fait les sources animales. Elles consultent six mois ou plus après avoir mis en place un tel régime, lorsque l'énergie et la santé s'effondrent. P. 50, on lira un encadré spécifique, par Gabriella Tamas, qui s'adresse à ces femmes. Dans les faits, les premiers signes de dégradation de santé sont apparus après quelques semaines, mais elles ont persévéré, convaincues que l'échec provenait de leur mauvaise pratique du végétarisme. On retrouve les mêmes plaintes : fringales, faim inassouvie, troubles digestifs, manque d'énergie, pertes de concentration, anxiétés. Et on retrouve le même effet ressourçant chez toutes ces femmes lorsqu'elles acceptent de réintégrer bien plus de protéines de source animale, de la viande rouge en particulier. Toutes ne sont pas affaiblies par cette pratique, certes. J'envisage ici les cas auxquels le végétarisme ne réussit pas.

La prudence s'impose quand on se lance dans l'aventure du tout-végétal en permanence, qui peut être le chemin idéal permanent pour certains mangeurs, assez rares selon mon expérience de plus de vingt ans dans le domaine. Pour la plupart, il n'est que temporaire. C'est le régime semi-végé ou végé doux, qui inclut des sources animales comme

« Physiologiquement, en voulant donner à l'autre le même pain qu'à soi-même, on le rend en vérité semblable à soi-même. »
(le professeur Jean Trémolières, dans *Partager le Pain*).

le beurre, les œufs et les laitages, qui réussit le mieux à la majorité. En pur végé, tous les pratiquants ne sont pas rayonnants. Si l'on perd ses rayons, je suggère que l'on revienne en arrière et que l'on recalibre ses choix alimentaires, sereinement et en douceur.

Les amateurs de régimes hypervégé sont animés d'un élan d'enthousiasme excessif pour la nourriture saine et ses avatars. Je n'entends pas ici polémiquer sur l'une ou l'autre école, sur l'un ou l'autre gourou. Il n'y a de gourous que s'il y a des suiveurs, pourquoi s'en prendre aux gourous? N'est-ce pas l'équivalent du mari trompé qui s'en prend à l'amant, et non à sa femme ?

J'entends plutôt modérer les élans argumentatifs de mes camarades phytophages. Il n'y a hélas que peu de soutien ferme et définitif du côté scientifique, si l'on excepte les études brandies par des idéologues de la cause, qui confondent preuves tangibles et croyances. En attendant que nos amis chercheurs s'y mettent, contentons-nous donc d'observer ce qui se passe sur le terrain (comment se portent réellement les végés puristes) et d'écouter ce que nous dit le corps.

Au chapitre suivant, je m'étendrai longuement sur le cas des protéines, car la mode végane fantasque a contaminé à contaminer le végétarisme à l'ancienne, en faisant croire que l'ensemble protéique utile peut être trouvé dans une alimentation de source végétale. De plus en plus de pratiquants végétariens sous-dosent considérablement leurs apports animaux (œufs et laitages), se fragilisant petit à petit. Or, on peut relativiser cette affirmation en quelques clefs. Primo, le monde occidental est si stressé à l'heure actuelle que les doses de protéines utiles sont, pour la toute grande majorité de nos concitoyens, supérieures à la norme de base, soit 0.83 gramme par kilo et par jour, ce qui devient difficile à atteindre en pur végétal. Secundo, les nouvelles méthodes de mesures de la biodisponibilité des protéines sont claires dans leurs effets : les acides aminés des végétaux sont moins bien utilisés que ceux des produits animaux. Ce sujet trop technique (DIAAS vs l'ancienne norme PDAAS) sera traité dans un topo à venir, p. 18. Tertio, des acides aminés qui étaient considérés comme non essentiels chez

Les justifications prétendument scientifiques des amateurs du végétal à temps plein et à cent pour cent ne sont pas fondées. Il faut pourtant accepter que ce régime semble parfaitement convenir à certains mangeurs. On verra ici comment discerner le bon grain des givrés.

pages omises lorsque vous feuilletez des extraits

Confusion des genres

Avant même d'entamer ce premier chapitre, passons en revue les systèmes alimentaires que l'on amalgame souvent sous le terme de cuisine-santé végé. Que l'on sache de quoi l'on traite, enfin ! Il est capital d'être précis sur les termes, car le véganisme étant une mode, on se dit facilement végane alors que l'on est végétarien. Ce qui peut passer dans un dîner en ville peut engendrer de la confusion lorsqu'un praticien veut analyser finement un menu.

Entamons la visite par une petite remarque de bon sens : il est courant de confondre « **CUISINER BIO** » avec « cuisiner végétarien ». Le mangeur bio consomme de tout, mais de provenance biologique garantie – y compris les viandes et abats, le pâté en croûte, les chips, le sucre en excès ou les confitures à gogo. Il n'est pas prouvé que manger bio sans faire de réforme alimentaire plus profonde conserve la santé, car on peut manger déséquilibré en bio aussi. C'est une condition nécessaire, mais non suffisante.

Je citerai les uns après les autres les modes alimentaires d'orientation végé, du plus équilibré jusqu'aux grandes fantaisies comme le crudivorisme.

Le **VÉGÉTARIEN**, terme assez flou, exclut en général les chairs animales comme la viande et la volaille. Parfois, il mange des poissons et des crustacés : il est alors dit pesco-végétarien. Certains semi-végétariens actuels sont encore plus souples et acceptent de manger tout ce qui vole, en plus de tout ce qui nage. Ce sont les pollo-pescotariens. Certaines

Qui mange
quoi chez les
végévores

“ “ On confond parfois les résultats et la pratique du végétarisme à l'ancienne avec le plan végane. Voyons qui fait quoi chez les végévores.

personnes qui s'annoncent végétariennes aujourd'hui consomment en réalité ce qu'en recherche scientifique on appelle le régime méditerranéen : œufs, laitages, produits de la mer, beaucoup d'huiles végétales, céréales, légumineuses et légumes. Il est utile de bien sérier lorsque l'on veut recalibrer le régime.

L'**OVO-LACTO-VÉGÉTARIEN**, que j'appellerai ensuite « **VÉGÉTARIEN FRANC** » refuse ces variantes, mais il accueille des laitages, des insectes et des œufs en sus des autres sources végétales de protéines comme les légumes secs.

Le **VÉGÉTALIEN** exclut de manger tous les produits dérivant des animaux. Il est très souvent confondu avec le **VÉGANE** qui, quant à lui, refuse le recours à tous les sous-produits animaux, comme le cuir des chaussures ou le miel. Ce dernier est proche de la mouvance animaliste et antispéciste, très politisée et prosélyte.

Pour la facilité de lecture, j'écrirai dans le reste du texte « végane » pour le système végétalien, car telle est la confusion actuelle dans les media.

Le **MACROBIOTE** suit un régime très proche du végétalien en y ajoutant les principes chinois de la complémentarité yin et yang. Les macrobiotes refusent en outre totalement le sucre et privilégient les céréales complètes qu'ils consomment en grandes quantités – jusqu'à 90 % de leur ration quotidienne. Ces cures céréaliennes ont parfois donné lieu à des rémissions étonnantes de graves maladies. Ce phénomène est devenu si courant dans les pays anglo-saxons que dans un film australien des années 2000 une jeune fille, apprenant qu'elle avait un cancer, s'écriait « *Alors, je vais devoir manger du riz complet ?* ». Parfois

Le végétarisme vrai n'est pas « difficile à équilibrer » comme nous le serinent les perroquets de la diététique classique. Mais une expertise hors pair est indispensable pour pratiquer le végétarisme en mode industriel ou le véganisme.

fanatiques, les macrobiotes et les véganes ont engendré des excès qui ont été fallacieusement médiatisés et ternissent l'image globale du végétarisme. Tout en tenant compte des quelques exceptions qui font la règle, ce sont peut-être eux qui font la réputation des « végétariens gris

et ternes » et qui, par excès, se sont mis dans de tels états de carence qu'ils perdent dents et cheveux ou souffrent d'une forme de cirrhose du foie sans avoir jamais consommé d'alcool. Sauf pour quelques biochimies rarissimes, ce programme n'a de sens qu'en cures de drainage temporaires.

A l'extrême opposé du macrobiotisme, certains véganes sont aussi **CRUDIVORES** et refusent toute forme de cuisson, tout procédé thermique ou de transformation des aliments. Dans les menus d'une « Alimentation vivante crudi » (ou « *Living food* » en anglais), le pain est exclu, par exemple, car il est toujours cuit. On simule alors des galettes avec une pâte de graines germées cuite au soleil ou au four à très basse température. Dans de très rares mouvances crudi, les chairs animales sont autorisées : carpaccios, steaks tartares, etc. Les laitages sont généralement radicalement exclus. La ration alimentaire est quasi exclusivement bio, surtout composée de fruits et de légumes, de noix et assimilés, d'huiles végétales V.P.P.F. — le tout parfois complété par des graines germées. Certains crudivores sont aussi « **INSTINCTOS** », suivant la mouvance instaurée par Guy-Claude Burger dans les années '80.

Les **FRUGIVORES** mangent tout ce qui est fruit selon la définition botanique stricte, c'est-à-dire tous les végétaux qui contiennent les graines utiles à leur auto-régénération, y compris les légumes-fruits comme poivrons, concombres, courges et affiliés. Ils sont souvent crudivores.

Je ne reprends dans ce topo les extravagances lexicales comme « **FLEXITARIEN** », qui ne sont que la marque d'une propagande assez lourde pour diviser les mangeurs en camps. En résumé, le flexitarien mange quasi comme le mangeur « omnivore » dans mes livres, soit de la viande ou de la volaille deux fois par semaine. Je n'utiliserai pas non plus la nouvelle graphie végéta*isme, qui aide à confondre deux notions très différentes, le végétarisme et le végétalisme. Je passerai aussi sur la notion inventée par le docteur américain Mark Hyman, ancien végane désormais tenté par la paléo: il a créé le néologisme de **PEGAN** pour qualifier un plan paléo mené en végane, ce qui mène à de grandes confusions dans le public. Hélas ! Cela paraît d'une bonne idée.

Un mot sur le véganisme comme « choix alimentaire ». Le véganisme est une idéologie qui se pare d'atours nutritionnels. Oh, le leurre ! Le végétalisme, la part alimentaire du véganisme, n'est pour la toute grande majorité des mangeurs qu'une cure de drainage, et non un choix alimentaire durable. Pratiquer le mode végane équivaut à jeûner. Les effets sur la durée sont similaires à ceux de l'anorexie. Et cela, quelle que soit la force du déni des pratiquants, qui refusent de se voir réellement après quelques mois pour les plus sensibles à quelques années pour les plus solides : nerfs atteints (perte de concentration, perte d'humour), les hormones en berne (perte de règles, perte de libido), durcissement de la pensée et des interactions, les circuits métaboliques niqués (fonte musculaire, perte de dents, etc...), les visages ridés précocement, etc. Quelques autorités scientifiques dévoyées et idéologues voudraient faire passer le véganisme pour un mode alimentaire durable. Ils devraient être poursuivis pour mise en danger de la vie d'autrui, car aucune étude scientifique sérieuse ne valide leurs dires, aucune société n'a jamais mangé végane — sauf par force, lors de famines — et aucun pratiquant véritable n'est en bonne santé. Seuls survivent les menteurs, qui consomment en cachette des produits animaux ou qui surconsomment des poudres protéinées ainsi que des compléments vitaminiques et hormonaux.

Le véganisme, surtout cru, est une cure, qui est par essence temporaire. De 3 semaines à 3 mois. Pour certains mangeurs à la biochimie particulière, même le végétarisme classique, plus modéré, est déconseillé. Imaginez ce que peut produire ce mode extrême dans leur physiologie.

Nous sommes là dans le même cas que lorsque nous devons aider des anorexiques à se restructurer : on ne peut que tamponner, modérer, pour qu'ils puissent vivre « un peu mieux ». On ne pourra que difficilement reminéraliser les dents devenues transparentes, les nombreuses caries, sans parler des troubles dans l'ossature qui suivent le même chemin mais que l'on ne voit pas. On ne récupère que difficilement l'état initial, sur le plan de la digestion, des nerfs, des hormones, comme on pourrait le faire avec un simple végé classique. Désolée de porter une si triste parole. Vous comprenez pourquoi les initiés en nutri sont effarés de voir tant de jeunes se lancer tête baissée dans cette mode du véganisme en 2020 ?

pages omises lorsque vous feuilletez des extraits

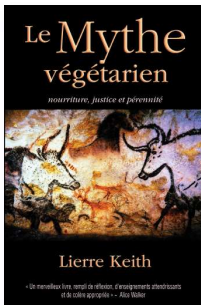
Quelques pistes de réflexion pour une pensée latérale

Commençons par le livre *Dérives nutritionnelles et comportement suicidaire*, de feu Robert Masson. À travers des témoignages vécus, ce livre est un plaidoyer pour une alimentation équilibrée, biologique. C'est un garde-fou contre les vérités des théoriciens farfelus qui au nom des médecines naturelles détruisent irrémédiablement la santé de consommateurs trop confiants. Il s'adresse plus particulièrement aux végétariens par choix de santé. La voix de Robert Masson est particulièrement cruciale dans notre dossier, car, d'expérience, les végés extrêmes ne portent aucune attention aux discours d'auteurs qui seraient hors de la sphère naturo.



Une lecture incontournable mais plus américaine dans son déroulé s'adresse plus aux végétariens éthiques et politiques : *Le mythe végétarien* de Lierre Keith, traduit en français chez Point rouge. On y suit en détail le périple d'une végane convaincue pour des raisons éthiques, mais qui en vingt ans s'est ravagée la santé. Parmi de nombreux autres angles de vue, l'auteur y déploie comment s'autoriser à quitter ce monde extravagant, tout en restant fidèle à son idéal.

Au-delà des livres, citons aussi les internautes qui réunissent tous les arguments dont vous pourrez nourrir vos discussions avec vos patients végé dont la pensée a été faussée par des discours univoques de gourous idéologues et peu férus de nutrition. Quasi tous ces auteurs ne relativisent que le véganisme, par effet de mode bien compréhensible, alors que je m'attache ici à mettre en perspective les discours végé en général, en exceptant précisément le véganisme du champ des possibles (p. 25).



PAS-VÉGANE est au principal une chaîne youtube. Des vidéos un peu polémiques, mais on adore l'animateur, Adrien, qui partage aussi sur un site libre ses sources d'information www.pasvegan.fr/blog.

Cher coach en recherche d'arguments ou de pistes pour nourrir la volonté de votre client végane qui souhaite s'en sortir, je vous invite à visionner aussi a série d'un commentateur drôle, documenté, pondéré dans ses affirmations : David Siegl, de la chaîne de **SANTÉDEFER** sur youtube (lien direct via les bonus p. 2).

VÉGANISME INTOX' ET DANGERS maintient une page facebook uniquement; quelques articles seront sous peu partagés avec son accord sur mon site libre www.taty.be.

LE MYTHE VÉGÉTARIEN a commencé comme site libre après que son animatrice est sortie de longues années de végétarisme militant (www.mythevegetarien.wordpress.com). Désormais, elle nourrit bien plus sa page facebook, facile à trouver. C'est un petit caprice de ma part de boycotter ce réseau social particulier et de mettre un point d'honneur à ne pas citer des pages précises.

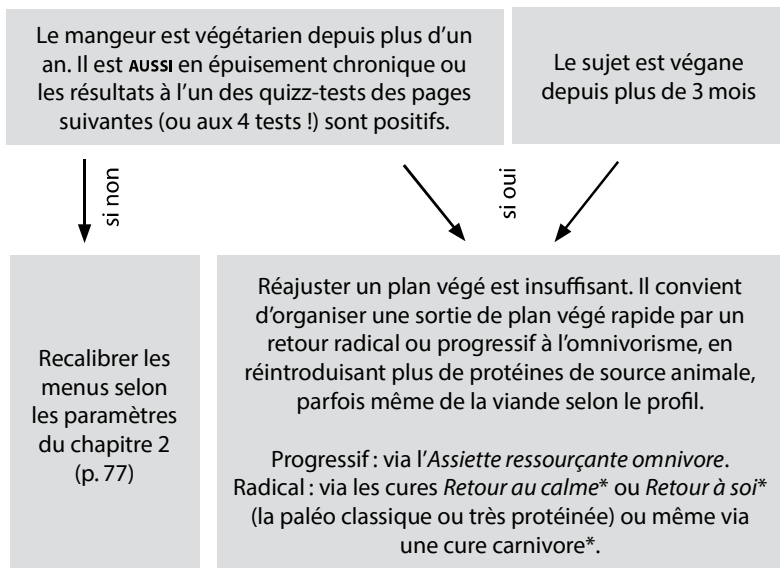
Je ne peux tous les citer, mais c'est dans les groupes de discussion sur internet — plus fiables à mon œil que les livres, par essence prêcheurs, je parle en connaissance de cause — que vous pourrez découvrir les joies et les affres des puristes et des martyrs du végé radical. Il y a des centaines de pages sur les sites américains, car nos cousins sont tombés dans cette dérive bien avant nous. Un végé extrême qui se serait abîmé la santé à pratiquer ce mode peut difficilement exposer qu'il « ne pouvait pas savoir ». Qu'il n'ait pas voulu chercher, cela se comprend.

Les autres sources sont disponibles dans la sphère anglophone. Pour ceux qui lisent l'anglais, je propose la lecture édifiante, documentée, intelligente et réfléchie de deux végés crudivores passionnés et scientifiques de formation : WWW.BEYONDVEG.COM (Jean-Louis Tu et Tom Billings). Ils y démontent une à une chaque légende urbaine sur le végétal et le cru, tout en reconnaissant qu'ils continuent ce plan alimentaire-là, car il leur est bien plus bénéfique que la SAD (Standard American Diet, ce qui est le grand n'importe quoi de la plupart des Américains d'aujourd'hui).

pages omises lorsque vous feuilletez des extraits

Les choix en diagramme

En une forme de résumé des pages suivantes, j'expose ci-après en diagramme un des raisonnements possibles que vous, praticien, pouvez tenir face à un mangeur végé qui se sent bien décati : quand peut-on simplement réajuster son menu végé et quand, à l'inverse, doit-on trouver toutes les ressources diplomatiques pour l'amener à accueillir le fait que l'humain est un omnivore. On considère que la personne en est au stade où elle pâtit plus de ses choix végés qu'elle n'en trouve bénéfique. Les signes d'appel sont au rouge. Les critères spécifiques sont détaillés dans les pages suivantes. On y verra le cas des épuisés chroniques qui sont inadaptés au plan végé (p. 56), les quizz-tests qui permettent d'évaluer l'état général qui empêcherait l'efficacité d'un plan végé, en particulier les carences en neuromédiateurs (p. 61), l'état de la thyroïde (p. 62) ou des surrénales (p. 63) ainsi que l'éventuel état de « mauvais détoxifieur » de naissance ou de passage, état qui est fondamentalement inadapté au plan végé (p. 65).



pages omises lorsque vous feuilletez des extraits

prévoir au minimum 100 g d'œufs, de produits de la mer, d'insectes ou de laitages de qualité à CHACUN des trois repas, en supplément des légumes secs et aux oléagineuses.

L'équilibre protéique sans viande chez le novice

J'envisage aussi un autre cas de figure : les mangeurs que vous accompagnez lorsqu'ils entament le périple vers plus de végé. Chez ceux qui commencent à manger sans chair animale, l'obsession de la protéine peut empêcher de penser sainement. Les protéines sont indispensables assurément. La diététique officielle n'a part tort. Si ce n'est que les doses diffèrent selon les sujets et selon leur état vital. Les sources de protéines naturelles et non carnées sont nombreuses, pensons aux précieux œufs, aux insectes et aux laitages de vache, de chèvre et de brebis. D'autres sources protéiques existent dans le monde végétal, dont les reines sont les graines germées. Convenons qu'il faudra alors investir du temps dans le nutrimentaire : c'est bien plus long que d'acheter un « steak » de soja texturé, reconstitué. Je reprends page yy la liste des protéines adéquates pour un végétarien novice.

Et enfin, quantité de légumes frais sont des apports de protéines : pommes de terre, champignons, haricots verts, etc. Leur teneur en protéines est faible à l'analyse nutritionnelle. Cela ne préjuge pas de la synergie des nutriments d'un repas complet, équilibré, où se trouvent pour partie des protéines animales, pour partie des protéines végétales.

L'obsession de la protéine pousse les végés débutants à accorder une confiance excessive aux produits à base de soja ou à des concoctions industrielles, recours protéique qui s'avère peu efficace si l'on considère le mode végé comme un atout de santé. Ils se compliquent aussi la vie en écoutant leurs profs répéter sans discernement le principe de ce que l'on a convenu d'appeler « la complémentation des protéines végétales ». Ce concept assez complexe est exposé p. 85 . Or, rien ne sert de se compliquer la vie avec la théorie de la complémentation, qui est obsolète. En revanche, il est utile de regarder du côté de nos aïeux. Pour assurer un apport suffisant en protéines, les Anciens en Italie avaient déjà compris l'utilité de compléter un plat de céréales avec

une once de protéines de source animale, comme le cas du parmesan dans un Minestrone aux haricots blancs par exemple. Des études sur des rats (voir encadré ci-après), ont évalué l'effet de certaines associations alimentaires sur la croissance des animaux.

MIEUX ASSIMILER LES PROTÉINES VÉGÉTALES

En éclairage de la nécessaire présence d'un peu de protéines animales, j'extraits un paragraphe de « *Dis-moi comment tu cuisines, je te dirai comment tu te portes* », de Claude Aubert, éd. Terre Vivante :

« On a donné à des rats une alimentation constituée principalement d'un mélange, en proportions variables, de maïs et de haricots, les deux aliments de base d'une bonne partie de la population [de cette région]. Quelle que soit la proportion choisie, la croissance des animaux restait insuffisante, même si l'apport protéique était théoriquement adéquat. Par contre, il suffisait d'ajouter 2 % de poisson au mélange maïs-haricot pour augmenter dans des proportions considérables (de 70 % à 120 % selon la proportion des deux ingrédients principaux) la croissance des animaux. »

Claude Aubert de conclure : « *L'apport supplémentaire de protéines, extrêmement faible, ne peut suffire à expliquer un effet aussi spectaculaire. Le poisson a donc exercé, sans doute, un effet synergique sur l'assimilation des protéines végétales. La quantité de poisson donnée aux rats correspondait, pour un homme, à environ 30 g de poisson — soit une sardine! — comme unique apport de protéines animales pour une journée. Une autre constatation intéressante: l'association de maïs et poisson, sans les haricots, n'a jamais donné d'aussi bons résultats, quelle que soit la quantité de poisson, que la trilogie de maïs, plus haricot, plus poisson. »*

Pensons aux plats typiques italiens comme le minestrone, le risotto ou les pâtes au pesto. Ils illustrent parfaitement la sagesse des Anciens. Sans viande, ni volaille, ni poisson, le minestrone traditionnel, cette soupe de légumes et de haricots, est équilibré dans ses apports protéiques grâce à l'ombre de parmesan qui vient soutenir les légumineuses. Ce n'est que dans le cas de végétariens fatigués qu'il faudra surdoser en protéines animales.

pages omises lorsque vous feuilletez des extraits

II. CALIBRER UNE ASSIETTE VÉGÉ

On a vu au chapitre précédent comment évaluer quand on peut réajuster les menus végés et quand il faut quitter le monde végé pour revenir à plus d'omnivorisme.

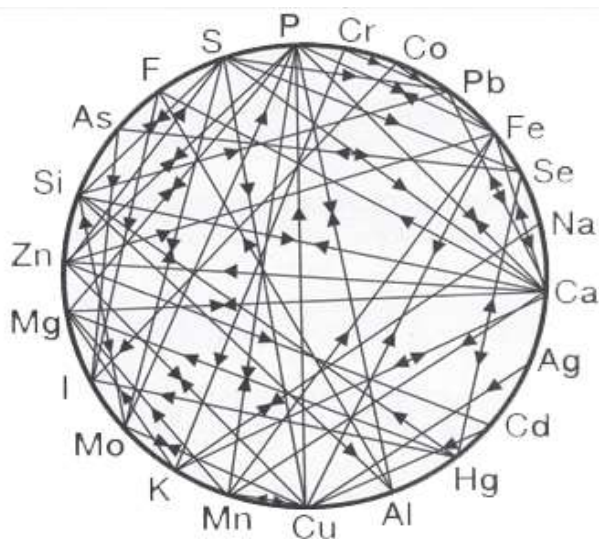
Dans ce chapitre-ci, je n'envisage que le premier cas. Pour recalibrer l'assiette d'un végé pratiquant ou pour ajuster l'assiette d'un débutant, commençons par analyser les doses protéiques, avec bon sens et sans se prendre la tête (p. 78).

Vous évalueriez ensuite les possibles dégâts qu'ont pu produire sur la santé du mangeurs le respect de quelques mythes nutritionnels autour du végétal (p. 131).

Vous envisagerez si le mangeur n'est pas simplement victime d'excès de sucres, tout sains qu'ils soient (p. 164) ou victime d'une lipidophobie qui lui est délétère (p. 172). Dans chaque cas de figure, il est possible d'affiner les menus en fonction de ces petites dérives, lorsque le mangeur est encore assez bien-portant pour mener un plan végé. A l'heure où les articles autour du végétarisme sont quasi tous submergés par le nutritionnisme excessif qui nous vient de nos cousins américains, on oublie que l'appétit n'est pas que biochimique. Il porte sa part d'histoire personnelle, de souvenirs, de petites madeleines, ses enthousiasmes juvéniles et mystiques. En tant que pro en nutri, vous êtes évidemment conscient de cette part de l'analyse. Je me concentre ici sur le matériel pur.

pages omises lorsque vous feuilletez des extraits

INTERACTIONS DES MINÉRAUX. Quand le mode végété n'est pas bien ciblé ou équilibré, le corps pâtit plus d'une dérégulation générale que d'éventuelles carences d'apports en l'un ou l'autre élément. La régulation de l'équilibre organique est tellement fine qu'une simple carence peut perturber d'autres voies métaboliques – comme si, dans un délicat mobile à quinze fils, vous en bougiez un d'un millimètre seulement pour voir l'ensemble tanguer. Le graphique ci-dessous indique les interactions entre les minéraux, on pourrait produire un tableau similaires avec les vitamines ou les hormones. Les flèches s'opposant indiquent un antagonisme, les flèches se rejoignant indiquent une synergie. Subtil mobile que notre physiologie, n'est-il pas ?



P - phosphore Cr - chrome Co - cobalt Pb - plomb Fe - fer Se - selenium Na - sodium Ca - calcium Ag - argent Cd - cadmium Hg - mercure Al - aluminium Cu - cuivre Mn - manganèse K - potassium Mo - molybdène I - iode Mg - magnésium Zn - zinc Si - silice As - arsenic F - fluor S - soufre
Tableau très connu en nutrithérapie. Ci-dessus une version extraite de www.balancingbrainchemistry.co.uk.

Synergie des nutriments

Certains aventuriers se disent qu'on peut bien survivre en manquant de vitamine A ou K2, de cholestérol, de zinc, etc. Ah! Si seulement leur corps était du même avis. C'est bien mal connaître le fonctionnement très subtil du corps humain.

P. 93, on a déjà vu que des carences ou sub-carences en nutriment essentiels se retrouvent souvent chez les végétariens mal orientés : choline, riboflavine (vitamine B2), B12, par exemple. On ajoutera à la liste les autres carences communément observées chez ceux à qui le régime végé ne convient pas : carnitine, acides aminés comme taurine, cystéine et méthionine, DHA et AGE*, calcium, zinc, fer, coQ10. On a même validé des carences courantes en potassium chez des véganes. Difficile à croire, alors que les légumes en sont un apport majeur. Plus facile à croire lorsque l'on sait que ces personnes étaient probablement carencées en hormones, en cholestérol ou en minéraux essentiels, ce qui empêche le corps de métaboliser le potassium qu'il reçoit pourtant en quantité en mode végane. P. 162, je rappelle aussi la synergie des nutriments et des enzymes digestifs et autres.

Il n'existe pas encore de test probant pour déterminer les doses de nutriments qui seraient utiles dans chaque cas. Le bon sens : vérifiez les sources de nutriments-clé dans tout menu végétarien — cholestérol, choline, fer hémique, vitamine K2, B2, zinc. Si le mangeur consomme assez d'œufs et de laitages fermiers, les sources sont couvertes. Ajoutez à cela des moules ou des huîtres une fois par semaine, ce que beaucoup de végétariens accepteront : les carences seraient comblées. Sauf chez certaines victimes de polymorphisme génétique*, chez qui l'on devra impérativement revenir à l'omnivorisme.

Fions-nous à des nourritures vraies riches en nutriments utiles et dépourvues d'antinutriments, en plaçant l'assiette dans son juste équilibre parmi les techniques naturo et en prenant en compte les fragilités digestives ou hormonales personnelles — ce qui est le cœur de mon approche, en particulier dans le topo *Nourritures vraies.*

pages omises lorsque vous feuilletez des extraits

Réactivités chez SuperLéguman

Last but not least des dérives, je mentionnerai ici ce que j'ai pu observer depuis quelque temps, de manière récurrente chez quelques mangeurs, qui me semblaient pourtant de profil végé à la base.

Je fais cette observation depuis quelques années qu'une partie de l'assiette végétarienne semble ne plus faire florès : ni chez les nouveaux venus à ce merveilleux mode alimentaire ni chez les végétariens au long cours, qui manifestent des troubles divers depuis peu, sans se l'expliquer. « *Avec un régime si sain, tu penses, chère, je n'y comprends plus rien....* ». Il se pourrait qu'il s'agisse d'une nouvelle forme d'hypersensibilité — car oui, chers amis, les réactivités ne se limiteraient pas aux produits à gluten ou aux laitages.

Quelle que soit la source des ces nouvelles hypersensibilités — qu'elles soient dues à un surdosage du quotidien en certains produits, en un déséquilibre en graisses saturées ou en protéines utiles, à des allergies croisées à des produits chimiques de l'environnement ou encore à une fragilité accrue de l'humain aujourd'hui —, de plus en plus de mangeurs semblent surréagir à certains composants d'aliments survantés en cuisine végétarienne. En particulier : les fruits (bio ou non, pelés ou non, de saison ou non : tous !), les thés (tous aussi), la famille coco, le miel, les graines germées, les noix (toutes aussi, sniff!), les agrumes et les tomates.

Quelle drôle de liste.... Et pourtant, un dénominateur commun pourrait apparaître : ces aliments sont tous riches en anti-inflammatoires naturels, les **SALICYLATES**, qui hélas ! se comportent chez certains mangeurs comme des bloqueurs du métabolisme. Le sujet est si dense et si complexe à exposer que j'en ai fait un livre entier « *Canaris de la modernité* », dont le topo expert conjoint s'intitulera « *Repenser l'assiette du mangeur atypique* ». La sensibilité aux salicylates n'est pas toujours génétique comme chez les canaris de la modernité, elle peut apparaître après de longues années de ce régime; elle ne se soigne pas seulement en évitant les produits susmentionnés, puisque le désordre organique est bien plus profond.

Dans le cas de Jill, l'analyse de son profil de « canari de la modernité » semble indiquer que sa réactivité première porte sur les salicylates alimentaires, en combinaison avec le reste de ses fragilités que j'ai déjà déployées ci-avant.

Je reprends ci-après en gras les aliments du menu de Jill qui bloquent les voies de détox' chez elle, que son organisme considère même comme poisons: « **salade de fruits** saupoudrée de **châtaignes** en poudre (farine) + **huile de coco** ou **prunes** et **abricots** + crème aux **amandes** + **amandes** entières ou pollen dans du yaourt au soja ou **fruit**, banane, **amandes**, **raisins secs** - légumes (haricots verts, ail, **poivron rouge**) - une tasse de miso aux algues + un **fruit** ou du pollen frais ou une soupe crue de légumes crus moulinés (**courgette**, ail, **poivron rouge**) + Hoummous de pois cassés (avec **tahin**) - une **pomme** - légumes à peine décrudis (radis, **poivron rouge**, **betteraves**, **fenouil**, **carottes**) - yaourt au soja avec **purée d'amandes** ».

Il va vous falloir un tact extraordinaire pour la convaincre de réajuster ses « bonnes » et pieuses habitudes.

Au-delà des salicylates, les praticiens incriminent comme « poison végétal » les lectines alimentaires, dont j'ai déjà traité dans un autre topo. On piste aussi les amines, les moisissures, les **OXALATES**. Et en effet, les victimes de dysbiose sont parfois de mauvais gestionnaires d'oxalates, ces formes de cristaux qui peuvent perturber l'écologie intestinale mais aussi circuler dans les tissus et provoquer de fortes douleurs. Certains aliments considérés comme sains sont de lourds apports en oxalates : le thé, les amandes et les autres noix, quasi toutes les céréales complètes, certains légumes (haricots verts, tomates, aubergines, épinards, etc.), les légumineuses (dont le soja), les laits végétaux, les légumes à feuilles vertes comme le chou kale. Les mangeurs qui se privent de protéines animales ont souvent tendance à surdoser l'assiette en légumineuses, en noix et en céréales complètes, qui sont toutes source riches en oxalates alimentaires — tout en se privant de laitages et du calcium biodisponible qui permettrait de métaboliser ces oxalates. Ces surapports ne réussissent pas à tout le monde.

Ne serait-ce pas plus simple de reconnaître qu'une bonne part des personnes fragiles alors qu'elles mangent sainement sont devenues réactives aux **PRINCIPES ACTIFS** des aliments sains. On ne peut les citer tant il y en a dans chaque végétal sain, depuis les phytostérols jusqu'aux phénols ou aux tanins. Proches de ceux de nos médicaments courants,

pages omises lorsque vous feuilletez des extraits

III. PROPOSER UN TEST VÉGÉ - NOVICES

A contre-courant du chapitre précédent, vous pourriez recevoir un mangeur novice en cuisine saine chez qui vous décelez un profil à tendance végé. Comment pourriez-vous l'aider à transiter vers un plan plus végétarien ou même simplement tester la justesse de ce choix, par un court essai calibré ?

« A date with a diet » ou la cure antifatigue

Une « date » en anglais est un rendez-vous de tentative amoureuse entre deux personnes. Si cela se passe bien, on se revoit, sinon *bye-bye*. Dans ma philosophie alimentaire, je propose de courtes fiançailles avec un régime (ce que j'appelle une « cure »), car personne d'autre que le mangeur lui-même ne peut me dire si le mariage que je lui arrange avec un plan alimentaire particulier lui conviendra.

Les mamamouchis du végé me semblent bien cavaliers d'imaginer que tous les mangeurs peuvent s'entendre avec le pur végé. Si je rencontre une personne qui doit passer par une transition alimentaire majeure vers le bio et le végétal, je lui conseille quasi toujours de pratiquer un programme de dix à quinze jours qui combine les éléments clés d'une *Cuisine nature*, de manière structurée et guidée, avec des visées de drainage intérieur axée au principal sur les légumes : la *cure antifatigue*. Je l'invite à quitter le système après 2 à 4 semaines, pour l'adoucir ensuite et revenir au juste milieu.

NB. Avant même d'entraîner une personne dans cette aventure, il faudrait analyser finement si elle a besoin de cette piste-là précisément, plutôt que de chanter des refrains aussi subtils que des musiques militaires : « tous au véganisme ». Certains mangeurs vivront les mêmes révolutions cellulaires intérieures en changeant

pages omises lorsque vous feuilletez des extraits

AVIS AUX PROS DE LA NUTRI. ÉVOLUTION D'UNE PERSONNE EN RECHERCHE DE « DEVENIR SOI » NUTRITIONNEL.

Interprète de conférence de formation, je me suis passionnée en autodidacte pour la nutrition et la naturopathie à l'âge de quarante ans. Je suis passée par le crudivorisme, le végétarisme, la macrobiotique, la paléo sans vouloir citer tous mes essais... pour finir par comprendre une évidence : l'essence d'une assiette saine réside non pas dans l'éviction ou la survalorisation de l'un ou l'autre aliment, mais bien dans le choix de nourritures vraies au quotidien, choix tempéré de courtes périodes de cures annuelles, selon les préceptes de la doctoresse Kousmine.



J'ai aussi étudié en solo la diététique classique et la nutrition moderne à l'américaine. Pendant vingt ans, j'ai animé de nombreux ateliers de cuisine et des cours privés. Mes deux collections chez Aladdin (p. 197) découlent de cette pratique. Je n'ai pas « mis au point » des régimes, comme on l'annonce parfois, mais je propose des cures de remise à niveau inspirées par des systèmes qui ont fait leur preuve sur le terrain, de manière durable et efficace — cures que j'ai conçues à l'intention des praticiens qui n'auraient pas le temps de balayer tout l'horizon des possibles, comme je viens de le faire pendant vingt ans. Ces cures auront une place de choix dans leur arsenal thérapeutique, s'ils les choisissent en fonction de l'état organique de la personne.

J'ai conçu cette collection « Les topos » pour les lecteurs curieux qui aiment la rigueur liée à l'ouverture d'esprit. Naturo de cœur, j'y propose une vision rationnelle du pétillant monde des aliments-remèdes. Ma grille de lecture s'organise en trois axes : « Qu'en dit la science ? Qu'en dit le terrain ? Qu'en dit la tradition ? ». Les infos nutritionnelles que je partage doivent être validées par un regard sur l'historique alimentaire et/ou confirmées par des études scientifiques et/ou observées sur le terrain par les praticiens. Quand les trois critères sont positifs, c'est le rêve ! Il est en effet trop facile

de se laisser séduire par le témoignage anecdotique d'une personne qui aurait connu une rémission miraculeuse grâce à l'une ou l'autre technique innovante, dont l'effet durable n'est pas toujours garanti d'ailleurs.

Rayon « qu'en dit la science », plutôt que de me la jouer pseudo-journaliste scientifique armée de kilomètres de documentation — omettant judicieusement les études qui ne confirment pas mon point de vue — j'ai choisi de référer le lecteur à des ouvrages ou des sites denses et sérieux, où chacun pourra vérifier la justesse de mes sources.

Ainsi débarrassée de la volonté de convaincre, je concentre le discours des topos profanes sur des outils pratiques pour que chacun puisse remettre en place toutes les pièces de ce puzzle géant — où il est amusant de constater que tous ont raison, par ailleurs, mais pas sur tout.

L'idée-cœur qui me reste de ce long périple de vingt années : je valorise au plus haut point le respect de soi et le respect de l'autre, quels que soient les choix diététiques. Respect de soi : écouter sa nature profonde, ce que le corps est à même d'entendre et de métaboliser ici et maintenant, quelles que soient les croyances accumulées au fil des recherches. Respect de l'autre : martelons l'évidence que nous ne sommes pas tous fabriqués dans le même moule. Nous sommes conditionnés par nos habitudes d'enfance (ou génétiquement) à pouvoir ou non métaboliser certaines doses de nutriments ou certaines associations d'aliments. Les pistes que je suggère dans les topos ne sont que cela : des pistes pour se trouver, se reconnecter à sa nature profonde. Le mot-clef : que les aliments soient des nourritures vraies et qu'ils soient choisis selon l'état métabolique actuel de chacun.

Dans les topos, je propose une visite guidée
indépendante et documentée de l'horizon en
diététique et en alternutrition, en me plaçant dans le
chemin étroit de celui qui suit les deux mouvances
au lieu de les considérer comme des camps ennemis.

Bonne lecture !

GLOSSAIRE

Chercher aussi
dans l'index,
p. 195

Acidifier-acidose. Théorie naturopathique citée pour inf, car hélas ! peu validée par l'étude rigoureuse du sujet. .

AGE. ou acides gras essentiels, forme décomposée des lipides que le corps peut employer. Les AGE sont dits «essentiels» car l'organisme ne peut les fabriquer. Ils sont présents dans les sources de lipides riches en oméga-6 et -3 qui sont des acides gras polyinsaturés(AGPI = PUFA en anglais).

Amines. Dérivés d'acides aminés (à partir de protéines), qui peuvent poser problème lorsqu'ils sont surconsommés par certains mangeurs, sujets à une forme d'intolérance à l'histamine (souvent chez les « allergiques » ou les migraineux).

Bio-hacker. Un geek qui définit ses propres règles de santé et de diététique, par recherches personnelles et tests cliniques multiples sur soi, aux fins de vérifier la justesse des essais.

Canari de la modernité. Ma terminologie perso. Regroupe les sujets dont le foie n'arrive pas ou plus à utiliser à bon escient les voies de détoxification, de naissance ou par acquis historique. Les canaris sont presque systématiquement victimes de dysbiose ou de glycémie instable, mais ces manifestations ne sont pas la source de leurs soucis.

Cétogénique. Cure récemment remise à la mode, qui consiste à changer la diète afin que le corps produise des cétones et combure aux graisses plutôt qu'aux sucres. Anciennement destinée aux épileptiques.

Chêne. Ou diathèse 1 de naissance, un des paramètres du profilage de nature, selon les diathèses du docteur Ménétrier, bien connues en naturopathie. Voir aussi p. 71.

Chasseur ou cueilleur. Paramètre de profilage inspiré par le Metabolic typing américain. Voir aussi p. 71.

Cure carnivore. Grand succès depuis quelques années aux Etats-Unis, commence en France. Consiste à ne manger que de la viande, ou à la rigueur d'autres produits animaux, comme du poisson, de la volaille, des fromages,

etc. A l'exclusion de tout le reste. En profilage, on utilise cette diète en cure temporaire. Elle n'a pas de nom, je l'intitule avec le sourire « la cure rosbif mayonnaise ». Je lui préfère largement la cure *Retour à soi*, mieux pensée, plus sociable et plus tenable.

Dysbiose intestinale. Désordre proche de la colopathie, où la paroi intestinale du sujet est endommagée, ce qui entraîne une malabsorption des nutriments. Cette faiblesse marche de conserve avec une diminution du taux de bactéries bénéfiques au profit de micro-organismes pathogènes. Le tout dérègle l'ensemble du métabolisme, depuis le système nerveux jusqu'à la peau. Le sujet fait l'objet du topo profane *Du gaz dans les neurones* et de son topo expert *Sortir de la cacophonie gastrique*.

Glycémie instable. Ma qualification perso pour tout trouble hormonal lié à la sensibilité à l'insuline et aux sucres, ajoutés ou naturels. Aussi appelée « hypoglycémie » ou glycémie instable. C'est une forme de prédiabète. Ce thème fait l'objet du topo *Cinglés de sucres*.

Kapha. Libellé issu de l'ayurveda indien, utilisé en profilage alimentaire à ma façon pour cerner le régime idéal selon la personne. Voir aussi p. 71.

Lactose. Sucre du lait, qui devrait être digéré par un enzyme particulier dans l'intestin grêle (la lactase), souvent absent chez l'adulte, ce qui provoque des intolérances alimentaires plutôt que des allergies.

Oxalates. Composés présents dans les légumineuses, les oléagineuses, les céréales complètes, le thé, certains légumes comme les épinards. Ils peuvent entraver la remise sur pied s'ils sont consommés en trop grande quantité chez un mangeur sensible.

Pitta. Libellé issu de l'ayurveda indien, utilisé en profilage alimentaire à ma façon pour cerner le régime idéal selon la personne. Voir aussi p. 71.

PG - polymorphisme génétique. Terme courant, depuis que l'on peut décoder le génôme humain. Des individus présentent des caractères phénotypiques différents (des morphotypes) — et ce, au sein d'une même famille. En nutrition, on observe des carences de naissances en certains nutriments ou enzymes, comme celui qui est responsable du recyclage de la vitamine K. Le sujet pâtit de cet effet, ou plus exactement de ne pas la recycler comme il est écrit dans les manuels de nutrition. Cela se marque surtout quand il pratique des régimes excessifs.

Polysaccharides. Catégorie de glucides (riches en maltose comme les céréales, ou en lactose comme le lait et la crème; ou en saccharose, comme le sucre) qui devraient être réduits chez les dysbiotiques, le temps de retrouver une flore normale.

Réactogène. Ma qualification propre pour tout aliment source d'une hyperréactivité alimentaire (« intolérance » en Naturoland), ce qui ne se révèle qu'en arrêtant cet aliment pendant au moins dix jours. Dérivant d'une dysbiose intestinale, elle se guérit en corrigeant la dysbiose. Phénomène différent des allergies réelles. Se dit en Naturoland « intolérance alimentaire ». Le sujet fait l'objet du topo *Gloutons de gluten*.

Retour a soi et Retour au calme. Deux cures des *Topos de Taty*, la parution de la première étant prévue pour mi-2020. *Retour au calme* est détaillée dans *Paléo : le bon plan* (p. 199). C'est une version ressourçante et individualisée de la paléonutrition, devenue si courante. *Retour à soi* est déjà connue des référents en profilage alimentaire www.profilagealimentaire.com. C'est *Retour au calme* en chrononutrition, combinée à *Décrochez des sucres* et à *Nouvelle flore*, deux autres cures des topos (la première pour les glycémiques instables que sont les prédiabétiques, la seconde pour les dysbiotiques).

Roseau. Ou diathèse 2 de naissance, un des paramètres du profilage de nature, selon les diathèses du docteur Ménétrier, bien connues en naturopathie. Voir aussi p. 71.

Salicylates. Composés naturels présents dans des aliments très sains (noix, thé, miel, vin, etc.). Chez des sujets sensibles, au lieu d'être des anti-inflammatoires naturels, ils entravent les voies de détoxification.

Vata. Libellé issu de l'ayurveda indien, utilisé en profilage alimentaire à ma façon pour cerner le régime idéal selon la personne. Voir aussi p. 71.

VPPF. Vierge première pression à froid

Weston Price (docteur). Dentiste américain dont il est question dans *Nourritures Vraies*. Dans les années 1920, il a étudié des peuplades solides et longévives, alimentées traditionnellement, en les comparant à leurs proches nourris à l'Européenne. Ses conclusions en un mot : l'alimentation ancestrale, riche en aliments denses et nutritifs et en graisses originelles, préserve la santé..

INDEX

A

amines 150
Arguments raisonnables 44
Assiette
ressourçante 19 20
ayurveda 103

B

B12 93

C

Calcium biodisponible 104
Calcium orphelin
dans les produits
pasteurisés ? 106
Campbell 144
canaris 146
cancer 123
Capacité digestive
(évaluer) 142
Carences en
neuromédiateurs (fiche
1) 61
Carnet de l'auto-
explorateur (fiche
11) 188
champignons 150
cholestérol 174
complémentation 85
Confusion des genres en
végé 22
Critères de discernement
en nutri 48
Cru bien tempéré 159
Crudisme (que
garder?) 161

crudiste 39
crudistes 163
crypto-anorexie 34

D

Dedecker (Maya) 88
destruction massive des
femmes via... des
bonnes intentions 50
dissonance cognitive 18
dominance oestrogénique
et soja 122
drainage par le soja 122
Dysbiose et colopathie
(fiche) 143

E

entrée en cure en
étapes 188
enzymes 162
épuisés chroniques 56
éthiques 17
Evaluer si un mangeur est
en état d'amorcer un
plan végé 53
Excès de zèle du
début 31

F

Fibres agressives (le cas de
Jill) 133
Fibres: le mythe 131
Fibres par agressivité
croissante 135
flexitarien 24
Fragilité glycémique
(fiche) 166

frugivores 24

G

Glucides (évaluer les
doses) 167
Glucides (tableau
succinct) 168
Gluten: trop de gluten tue
le gluten 141
graissses (le cas de Jill) 175
Graphique mensuel de
l'auto-explorateur 190

I

Insectes, des protéines
surprenantes 88

L

Laitages: éliminer tous? 101
Laitages: pour qui? 103
Laitages : repérer la source
de réactivité exacte 107
laits végétaux (utilité) 114
Légumes secs autres que le
soja 137
Lettre ouverte d'une végé
repentie 50
levures 150
livres végé en
perspective 36

M

macrobiote 23
Manger maigre : une bonne
idée pour tous ? 172
Masson (Robert) 44
Mauvais détoxifieur de

naissance ou de passage
(fiche 4) 65
mauvais détoxifiants 64
Mc Keith 36
ménopause et soja 122
Menu de Jill 33
Miam-o-fruits 169
Minger 163
Mythe du tout-végétal 42

N

natures crudistes 163
noix 136
nourritures vraies 19
Nouvelle flore 144

O

Oléagineuses 136
ostéoporose 123

P

Pantalon anti-prout 122
pécan 24
Petit-lait cru: vertus 108
Phénomène de détoxification
(comprendre) 155
phytates 138
polymorphisme
génétique 94 113
profilage alimentaire 19
Profilage alimentaire en
résumé 68
Protéines (où trouver -
fiche) 91
Protéines (quelle doses,
qui, quand) 95
Protéines végétales (Mieux
assimiler les) 81

purines 150

Q

Qui a Peur du Grand
Méchant Lait ? 101
Qui mange quoi chez les
végétariens 22

R

raisonner le passage
végé 53
Réaction Herxheimer
(réalités de la) 157
Réactivités récentes chez
SuperLéguman 146
Réactivités végétales (fiche
9) 152

S

salicylates 146
salicylates (le cas de
Jill) 147
saturées (démoniser) 175
SGSCSS 114
Situpetaret 121
soja: le cas de Jill 90
Soja : panacée ou
poison ? 116
substituts de soja 82
Sucres en excès 146
sucres et sucres 168
Surrénales (fiche) 63
synergie des
nutriments 113

T

Tamas (Gabriella) 50
théorie de la

complémentation 85
théorie des enzymes en
Crudiland 162
Thyroïde fragilisée
(fiche) 62
tofu 83
Trémolières 85
Trempage: oublier les
bienfaits 138

V

Véganisme intox' et
dangers 47
végétarisme en
contexte 26
Végétarisme mal
informé 28
Vitamine A : toutes les
sources ne se valent
pas 180
vitamine B12 93
vitamine D 109
Vitamines A et D en plan
végé 109
Vonderplanitz 176

W

www.alimentation-integrative.fr 50
www.beyondveg.com 47
www.dietcure.com 60
www.hriptc.org 139
www.mayadedecker.be 88
www.pasvegan.fr/blog 47
www.profilagealimentaire.com 194
www.rawfoodsos.com 163
www.westonaprice.org 117