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, snif !), 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,