

la candidose, j'emploie l'exemple de Jill en illustration des dérives typiques. Jill croit avoir choisi le meilleur des menus alors qu'elle s'auto-intoxique au quotidien. Un défaut rédhibitoire de certains sujets dits à « candidose » : ils cumulent les avis de X, d'Y et de Z, tous les praticiens qu'ils ont consultés au fil des ans. Chacun de ces thérapeutes fonctionne souvent en « chapelle », comme s'ils avaient trouvé le régime universel. Ils sont diablement convaincants ! Le mangeur naïf a gardé leurs injonctions comme des normes définitives. Les épuisés doivent ici être vigilants et pratiquer le discernement : ne suivre qu'une seule des pistes et non cumuler les propositions. Le plus difficile pour ces personnes particulières est de ne prendre en compte QUE ce qui est mentionné dans mon topo profane, le temps de donner une chance à cette stratégie de montrer son efficacité. Point. Pas plus et pas moins. Pas compliqué. Inutile de combiner à d'autres évictions.

Paradoxalement, c'est pour ces victimes de « candidose » soignées par des naturo depuis quelques années que la mise en place du programme serait pourtant la plus facile. Eh oui, puisqu'elles ont déjà pris la peine d'apprendre les bons réflexes d'achat et de cuisine sans additifs ni plastibrols. Généralement, elles veillent déjà à ce que l'environnement cosmétique, ménager et médical soit dépourvu de tout contaminant — à une exception près : la série impressionnante des compléments alimentaires que certains consomment constitue un contaminant majeur.

Pour compliquer encore l'horizon de guérison de ce type de mangeurs déjà férus d'alternutrition, certains sont devenus végétariens. Or, les protéines végétales leur sont peu recommandées pour diverses raisons (oxalates, salicylates, polysaccharides, fibres dures, carences en graisses saturées, trop grande fragilité organique). Elles se privent de fromages ou de laitages à cause de l'injonction « sans gluten-sans laitage » et sont souvent réactives aux œufs (peut-être à cause des voies du soufre endommagées chez elles). Comme

protéines, elles privilégient donc le poisson. Or, frais, surgelé ou en boîtes, il est à consommer avec modération, car il est non seulement riche en amines (à doser finement chez les polysensibles), mais source de pollution majeure. Les personnes qui consomment du poisson deux fois par semaine sont intoxiquées aux PCBs (tests de l'INRA en France). Bizarre de rajouter des toxines chez un sujet déjà si encombré, n'est-ce pas ?

C'est pour des sujets végé/sains et pourtant épuisés que l'approche alimentaire passera après les cinq premières formes de repos et qu'il faudra résister à l'envie de leur donner la cure qu'ils souhaitent. Patiemment, on assainira leur écologie intérieure en ressourçant par les graisses et les protéines, en les réconciliant avec le gluten et/ou les laitages lorsque cela s'avère nécessaire, en ciblant des nourritures vraies plutôt que de dépannage.

CAS 1. FRANÇOISE — RÉFORME ALIMENTAIRE MINIME : GRAISSES ORIGINELLES, ROTATIONS, CUISSONS DOUCES. REPOS ESMOG POUR COMMENCER.

Françoise se sent très fatiguée, y compris au réveil après une nuit de sommeil. Paradoxal, non ? Cela a commencé il y a cinq ans, cela devient un handicap dans sa vie professionnelle et sociale. Les tests médicaux sophistiqués, prescrits par son médecin traitant, n'indiquent aucun souci de diabète ou d'autre pathologie grave. Pourtant, elle n'arrive plus à récupérer après les heures de fitness qu'elle aime tant. Elle a beau avoir découvert en psychanalyse quel choc a provoqué cette chute organique il y a deux ans, elle ne s'en remet pas.

Amateur de cuisine classique, elle a décidé de prendre son patrimoine de santé en mains. Elle marque des hypersensibilités à plusieurs aliments : les laitages en particulier ne lui conviennent pas. Elle ne connaît encore de la nutrition que ce qu'en dit la diététique classique, via les magazines grand public et les régimes amincissants (dont elle pratique en permanence une forme, avec ses copines du