

CATÉGORIES DE BASE EN NUTRITION - RAPPEL

MATIÈRES GRASSES : toutes les huiles et les graisses, soit pures, soit comprises dans un aliment cuisiné (biscuit, viennoiserie, etc); ainsi que la graisse intrinsèque des protéines animales ou végétales, comme les fromages entiers, les amandes & C^{ie}, le lait de coco ou la noix de coco râpée. Les flocons d'avoine apportent aussi d'excellentes graisses. Pour être des remèdes, elles doivent être originelles (p. 117).

SATURÉES : viande et tous les dérivés comme la charcuterie, laitages et beurre, œufs, huile/graisse de coco, lait de coco...

MONOINSATURÉES : huile d'olive, graisse de canard ou d'oie, avocats, peau de la volaille, graisse de palme non hydrogénée en bio...

POLYINSATURÉES : (oméga-6 et -3) poissons gras, huiles (ou graines entières) de lin, huile de colza, huiles (ou graines entières) de tournesol, carthame, amandes & C^{ie}, sésame, germes de blé...

PROTÉINES ANIMALES : viandes, volailles, poissons, crustacés, œufs, escargots, laitages (hors le beurre, qui ne contient quasi plus de protéines), insectes, même !

PROTÉINES VÉGÉTALES. Il y en a dans :

- les légumineuses (lentilles, azukis, germes de soja, pois chiches, haricots blancs, etc.),
- les céréales complètes (voir liste ci-dessous),
- les oléagineuses (amandes, cerneaux, graines de tournesol, sésame, pignons, noix du Brésil, noisettes, etc.).

FARINEUX toutes les céréales (idéalement complètes ou semi-complètes), sous forme de pains, biscuits, biscottes, farine, etc. À alterner de jour en jour, plutôt qu'à exclure :

- avec gluten dur : blé, épeautre, kamut, seigle
- avec gluten doux : orge, avoine
- sans gluten : sarrasin, quinoa, maïs, millet, riz, pomme de terre.

“ Privilégiez au début les protéines animales plutôt que végétales – et ce, le temps de vous ressourcer.

“ Les intolérances ne sont que le résultat de la fragilité du mangeur et non la source de ses soucis. Tant que la fragilité est installée, comment alléger l'apport des aliments riches de ces allergènes retardés sans s'enfermer dans son menu ? Ma solution : la rotation plutôt que l'éviction totale.

Rotation des menus

Des allergies* retardées obscurcissent presque toujours votre horizon d'épuisé chronique comme on l'a vu p. 39, mais je m'en voudrais d'ajouter de la souffrance à la douleur en ôtant certains aliments de votre assiette de manière radicale.

Dans certains régimes prescrits pour les cas d'épuisement chronique, on élimine pour de longs mois les sources de gluten et les laitages, ainsi que de longues listes d'autres aliments. Certains nutrithérapeutes ôtent aussi, de manière systématique, le soja et les levures de la plage alimentaire des cas d'épuisement chronique. D'autres proposent d'éviter en plus les fruits, les œufs, etc. Que de « pas-de » ! Où sont les « avec » qui vous ressourceront ?

Les pratiques de monodiètes, d'alimentation séquentielle (p. 84) et de quasi-dissociation (p. 86) que j'intègre dans la stratégie alimentaire sont fondées sur le fait que des repas mal associés entraînent une surproduction d'histamine chez les personnes fragilisées. Calmer ce circuit déséquilibré permettrait de sortir du cercle vicieux des allergies retardées.

Autre solu : la rotation. Le tableau ci-après propose un système de rotation des protéines, des céréales et des graisses. Tenez un mois ce système d'alternance. Vous verrez très probablement se dissiper les allergies retardées. Vous assouplirez ensuite ce système de rotation, un peu contraignant à dire la vérité.