

VI. ANNEXES

LES PHASES DE FIBRES POUR LES COLOPATHES GRAVES

Tant que la paroi intestinale n'est pas réparée et que la flore intestinale bénéfique n'est pas rétablie, vous suivrez les grilles de menus de base que vous aurez choisies avec votre coach, en ajoutant les phases de fibre ci-après. J'ai structuré une progression de réintroduction des fibres en quatre phases, en me basant sur la très longue expérience des thérapeutes spécialisés. C'est surtout l'absence de cette progression qui freine bien des améliorations dans le RGS original. Adaptez-la selon votre ressenti et vos observations rigoureuses des effets sur vous-même. Colopathes, vous avez de la chance dans votre malheur : vous voyez clairement les effets de la réforme !

..... LA PHASE DE FIBRES A

Tant que vous connaissez encore des selles fréquentes (plus de cinq par jour), que vous subissez des pulsions incontrôlables ou des envies de selles qui ne donnent rien OU que les spasmes douloureux sont encore puissants, suivez à LA LETTRE l'éviction de ce qui suit. Pardon d'une telle injonction fanatique, mais c'est la clé pour sortir de votre cercle vicieux. Ce ne sont que quelques jours : de cinq à dix si vous suivez la procédure. A la fin de cette première période, selon votre état général et avec l'aide du thérapeute, vous suivrez les phases suivantes dans l'ordre. Ou, cas rare, vous passerez tout de suite à la phase D.

FARINEUX

Comme pour toutes les phases suivantes, évitez radicalement les céréales sous forme complète qu'elles soient à gluten dur, (blé/froment, épeautre petit ou grand, seigle, kamut, orge), à gluten doux (avoine), sans gluten (riz, quinoa, sarrasin, etc. — ce qui inclut les galettes de riz complet ou semi-complet, les pains des fleurs, etc.) ainsi que les pommes de terre et patates douces. Évitez les mêmes sous forme raffinée (dite « blanche »). Pas de farineux, point à la ligne. Courage!

PROTÉINES VÉGÉTALES

Les légumineuses (lentilles & C°) sont toutes interdites, même bio, même germées, même cuites, même réduites en purée. Toutes les oléagineuses (amandes & Cie) sont déconseillées ici, même bio, même germées, même cuites, même réduites en purée.

LÉGUMES ET FRUITS

Limitez les **légumes** à une louche par jour des légumes suivants, pelés et cuits : POTIMARON, COURGETTES ET TOUTE LA FAMILLE DES COURGES, CAROTTES. Vous pourriez tout aussi bien NE PAS consommer de légumes dans cette phase-ci. Elle ne dure que quelques jours, n'est-ce pas ?

Les **jus** de légumes fraîchement pressés devraient pouvoir être autorisés puisqu'ils ne contiennent plus de fibres. Or, certaines personnes fragiles ne les digèrent même pas. Par prudence, n'en consommez pas lors de cette phase A. Les **fruits** sont momentanément hors course.

Consommez autant que désiré des viandes, poissons, volailles et matières grasses. Ils sont autorisés sans limite pendant ces premières phases.

..... LA PHASE DE FIBRES B

Cette phase B dure de cinq à dix jours. Dès que la douleur s'adoucit, dès que les selles sont réduites à deux à trois par jour, sont plus « normales » même sans être encore formées, même si elle sont encore grasseuses et en flocons, dès que les spasmes ne sont plus qu'accessoires, introduisez un nouvel aliment tous les deux jours. Pensez « millimétré ».

FARINEUX

Comme en phase A, évitez toujours radicalement les céréales sous forme complète ou blanche.

LÉGUMES ET FRUITS PELÉS ET CUIITS

Ajoutez aux **légumes** de la phase A (potimaron, courgettes et toute la famille des courges, carottes) quelques autres légumes cuits, toujours pelés: laitue cuite, panais, concombre, navets, poireaux (dont vous ne consommerez que le coeur).

Seuls légumes encore interdits, même s'ils sont cuits et pelés : choux, oignons, topinambours, salsifis, aubergines, poivrons, tomates.

Introduisez deux **fruits** par jour maximum, aussi pelés et cuits: pommes, bananes, etc.

PROTÉINES VÉGÉTALES

Seules les lentilles (vertes ou roses) sont autorisées, à condition d'être moulinées en potage, en caviar ou en purée et cuites maison avec du bicarbonate de soude. Mais oui, nos grands-mères avaient raison d'utiliser cet adjuvant chimique! Les lentilles peuvent, mais ne doivent pas être germées. À tester individuellement.

Consommez autant que désiré des viandes, poissons, volailles et matières grasses. Ils sont autorisés sans limite pendant ces premières phases.

Toutes les **oléagineuses** (amandes & C°) sont encore déconseillées ici, même bio, même germées, même cuites, même réduites en purée.

..... LA PHASE DE FIBRES C

En phase C, pas de critère fixe quant au transit. C'est la phase de transition avant de passer pour quelques semaines à quelques mois à la phase D, dite de croisière. Cette phase dure deux semaines.

Toujours pas d'écart autorisé jusqu'à la phase D.

FARINEUX

Évitez toujours radicalement les céréales sous forme complète ou blanche, comme en phases A ou B.

LÉGUMES ET FRUITS

La fourchette de choix en matière de **légumes** s'élargit enfin.

Quasi-tous sont autorisés, à condition d'être cuits et pelés, de préférence moulinés en mousse ou potages.

Soyez toujours prudents avec la famille suivante : choux, oignons, topinambours, salsifis, aubergines, poivrons, tomates.

Ajoutez prudemment des légumes crus : de la LAITUE (toutes variétés), des CONCOMBRES CRUS, du CHOU CHINOIS, qui sont les crudités les plus douces.

Introduisez prudemment les **jus** de légumes fraîchement pressés. Continuez à éviter les jus en bouteilles.

Les **fruits** sont autorisés s'ils sont pelés et cuits. Aucun fruit cru, aucune pelure de fruit (même dans les jus frais).

Doses : deux louches maximum par jour (400g +/-), légumes et fruits confondus.

PROTÉINES VÉGÉTALES

Toutes les **légumineuses** sont autorisées si elles sont désirées et supportées. Elles seront trempées, puis cuites à cœur, et ensuite moulinées en purées. Elles sont toujours cuites avec du bicarbonate de soude.

Doses : pas plus de trois fois par semaine une portion de 60 grammes (doses cuites).

Les **oléagineuses** sont encore déconseillées, comme en phases A et B.

Consommez autant que désiré des viandes, poissons, volailles et matières grasses. Ils sont autorisés sans limite pendant ces premières phases.

..... LA PHASE DE FIBRES D

Victimes de colopathie, la phase D est la période très convoitée du retour à la « normale », celle du régime de croisière après la phase d'attaque. Prolongez cette phase D deux mois après la disparition du dernier symptôme. Vous vous considérerez en phase D dès que vous obtenez des selles formées (même si elles ne correspondent pas au canon de 20cm de longueur sur 4cm de diamètre, d'un seul tenant, s'il vous plaît....), que les gaz et le ballonnement ont disparu, que ces selles ne sont plus collantes (on n'utilise qu'une à deux feuilles de papier de toilette...) et que les douleurs sont atténuées (y compris les douleurs sourdes qui ne se font sentir que lorsque vous appuyez sur le ventre). Parfois après vingt jours seulement des phases A à C. Pour les cas les plus « avancés », ces trois phases peuvent durer trois mois.

La phase D est aussi la phase de départ des colopathes et dysbiotiques qui ne sont pas en cataclysme intestinal, en inflammation claire. Si vous commencez par la phase D et que ce plan alimentaire ne donne pas d'effet dans les dix jours, il faudra passer à l'une ou l'autre des portes d'entrées ci-avant (phase A à phase C) pour considérer une autre approche.

FARINEUX

En phases A à C, les farineux étaient totalement exclus, qu'ils soient blancs ou complet. En phase D, si vous ne pouvez vous en passer, testez un peu de riz blanc ou des galettes de riz blanc un jour sur trois. Le riz doit être blanc, pas encore semi-complet ou complet. Ensuite, introduisez quelques autres farineux sans gliadine (du gluten), en modération : avoine, quinoa, sarrasin, pommes de terre (prudence : toujours «complets», plus difficiles à traiter par un intestin fragilisé). Après quelques jours d'observation attentive, vous en déduirez votre régime personnel idéal. Le RGS original,

Consommez autant que désiré des viandes, poissons, volailles et matières grasses. Ils sont autorisés sans limite pendant ces premières phases.

quant à lui, interdit à vie tous les farineux pour la plupart des sujets. Soyez prudent et raisonné : vous risquez de rechuter puisque, même dépourvus de fibres, ces farineux sont riches en polysaccharides perturbateurs. Il faudra pendant quelque temps encore éviter les formes de gluten

dur (blé/froment, épeautre petit ou grand, seigle, kamut, orge). Parfois pendant plusieurs mois. Ce n'est qu'après stabilisation que vous pourrez tester l'introduction de doses modérées de pâtes blanches ou de pain, à condition que ce dernier soit confectionné au levain vrai, en bio^{*2}.

LÉGUMES ET FRUITS

Quasi tous les légumes et les fruits sont autorisés. Soyez encore prudent quant aux crudités, aux tomates, poivrons, aubergines, oignons, choux. Les légumes et fruits crus en jus sont autorisés. Doses de légumes et fruits mélangés : selon votre tolérance (qui est souvent limitée en fonction de votre vitalité digestive).

PROTÉINES VÉGÉTALES

LÉGUMES SECS. Comme en phase C, mais aussi souvent que vous le souhaitez et, surtout, que vous les tolérez.

OLÉAGINEUSES. Si vous les aimez, si vous n'êtes pas sensible aux oxalates ou salicylates, introduisez en modération des amandes, à condition qu'elles aient trempé la veille, qu'elles soient pelées et que vous les consommiez sous forme moulignée (en pâte ou en poudre d'amande). C'est ici qu'on peut commencer avec quelques desserts à base de poudre d'amandes, d'œufs et de miel. PAS de dessert tous les jours, certainement pas à tous les repas...

Le surlendemain, testez des graines de tournesol, aussi trempées et réduites en purée.

Le quatrième jour, testez en purée les noix de cajou, qui, elles, ne doivent pas tremper.

Continuez à alterner les sources d'oléagineuses jusqu'à la phase de stabilisation. Chez certains mangeurs, ces dernières provoqueront des désagréments intestinaux encore longtemps après la fin de la phase D. Pour ceux-là, c'est *niet* de chez *niet* pour les noix & c^{ie}, à long terme.

QUELQUES RECETTES NOUVELLE FLORE

Je propose ici quelques recettes utiles en Nouvelle Flore et non encore publiées dans l'un ou l'autre de mes livres de recettes.

Yaourt sans lactose

♦1 litre de lait de ferme de vache, chèvre ou brebis (bio si possible)
♦2 cuill.s. de yaourt bio

MATÉRIEL:

♦1 bouteille thermos

Préparation:
le temps de bouillir puis de tiédir le lait

Repos:
24 heures

Les commentaires détaillés sur la production du yaourt sont dans le livre *Mes Racines en Cuisine*.

❶ Faites bouillir le lait quelques minutes, à petit feu (attention au débordement, bien sûr).

❷ Laissez-le tiédir jusqu'à 40°C environ. Nul besoin de thermomètre, c'est la chaleur que votre doigt peut supporter.

❸ Mélangez quelques cuillerées de yaourt en pot ou de votre fournée précédente à ce lait. Fouettez intimement à l'aide d'un instrument en bois. Il semble que les microorganismes n'aiment pas les outils en métal.

❹ Versez immédiatement le mélange dans un thermos que vous aurez préchauffé avec de l'eau bouillante (puis vidé, bien sûr). Fermez soigneusement. Enmitouflez éventuellement d'une couverture en laine.

❺ Attendez 24 heures. Pour un yaourt plus dense, mélangez une moitié de lait et une moitié de crème de lait cru. Mmmh! Un régal...

La recette du Kéfir maison à base de lait fermier (où le lait n'est pas chauffé) se trouve dans mon livre *Mes Racines en Cuisine*.

^{*1} L'introduction des fibres est ici détaillée pour tous les colopathes, y compris ceux qui ne pratiquent pas *Nouvelle Flore* ou le RGS.

^{*2} ou dans les règles de l'art exposées dans la recette ad hoc de *Mes Racines en Cuisine* ou dans *Gloutons de Gluten*.