

mieux-être qu'en suivant la méthode originale pure et dure. Or, l'épeautre (petit ou grand) contient du gluten ! Ne vous braquez donc pas, sauf contre-ordre strict, sur le sans-gluten absolu.

L'éviction ne devrait pas être une fin en soi. Le prêt-à-porter alimentaire n'est ici pas de mise non plus. Il était déjà courant depuis quelques années de se voir déconseiller les produits laitiers par les praticiens de médecine douce. Ce phénomène d'allergies retardées a pris tant d'ampleur médiatique qu'il est devenu presque systématique de se voir conseiller d'arrêter aussi toutes les sources de gluten. Et effectivement : « *Oh, mais, ça va tellement mieux depuis que j'ai arrêté les laitages ou le gluten...* » Le mangeur ne se rend pas compte qu'en fait cette éviction l'a obligé à éviter tous les plastiproduits que nous sommes arrivés à prendre pour des aliments et qu'il choisit ainsi avec plus de discernement ses aliments, généralement dans des rayons bio.

Les intolérances n'étant que la pointe de l'iceberg d'un désordre organique bien plus vaste, quel intérêt de cibler un éventuel agresseur sans par ailleurs renforcer les défenses du sujet ? Pourquoi conseiller à tous les mangeurs le programme SG-SC-SS, sans l'individualiser ? Il est aussi d'autres réactifs majeurs, comme la levure, le sucre ou la banane, des catégories entières comme les salicylates ou les oxalates. Pourquoi ne pas commencer par une *Alimentation Ressourçante*, riche en nutriments ressourçants et dépourvue des additifs et de résidus de production/fabrication qui semblent plus délétères que les plus stigmatisés des aliments ?

Piège des compilations d'études scientifiques

Dans les media orientés santé depuis les plus sérieux jusqu'aux plus légers, on ne compte plus les articles commençant par « le consensus actuel indique... » ou « la plupart des recherches sérieuses, publiées dans les plus grands journaux scientifiques, confirment que... ».

A la faveur d'internet et de ses bases de données médicales si faciles à consulter, il est devenu très tendance de produire de l'esbroufe à coup de compilations d'études scientifiques sur n'importe quel sujet donné. Or, la documentation internationale est si vaste et si variée que l'on peut démontrer avec autant de rigueur que la dioxine est un puissant poison qu'assurer qu'elle est anodine. Le même petit jeu s'adapte à toutes les molécules, bien sûr.

D'autre part, les compilations se basent sur les résumés (*abstracts* en anglais). Ces résumés ne reflètent pas toujours les résultats précis de l'étude. De l'avis des chercheurs eux-mêmes, ce genre de dérive – un résumé plus affirmatif que l'étude résumée – est difficile à éviter car ce genre d'étude est, très souvent, financé par une multinationale, laquelle apprécie qu'on lui présente un rapport sur investissement correct... Selon l'étude sur le sujet publiée en 2001 dans une revue scientifique, 46% des résumés d'études publiées dans les revues internationales ne correspondent pas aux résultats de la recherche qu'ils préfacent. Illustrons une autre dérive par un coup d'œil latéral sur un des sujets qui fâchent : l'aspartame (substitut de sucre utilisé dans les sucreries des récidivistes de régime). Si l'on corrèle le résultat des études sur l'innocuité ou la dangerosité de l'aspartame aux sources de financement des études, on obtient ce qui suit¹.

- ♦ Sur 74 études financées par l'industrie, cent pour cent d'entre elles concluent à l'innocuité de cet additif.
- ♦ Sur 90 études provenant de sources indépendantes, 92% d'entre elles ont identifié un risque pour la santé lié à la consommation d'aspartame.

¹ cité dans l'indispensable bimestriel *What Doctors Do Not Tell You* (www.wddty.co.uk) - travail de Ralph G. Walton, président du Center for Behavioural Medicine au Département Psychiatrique du Collège de Médecine des Universités du Nord Est de l'Ohio...