

DOCUMENT COMMUNIQUE PAR CLELIA PETRANTO

Bonjour Clelia, merci pour le document ; on n'a jamais trop de pistes pour aider les mangeurs à suivre un régime un peu nouveau. J'applaudis des deux mains à ce texte, sauf pour quelques exagérations à mon sens. Voir mes commentaires en gras décalé, dans le texte même. Que penses-tu de refaire cette approche en étapes mais en étant plus proche de l'original (RGS), dont les succès sur le terrain sont remarquables depuis cinquante ans et des poussières ?

LE REGIME GAPS EN ETAPES VIA DRNATASHA.COM

Ce site est à considérer comme une source d'information supplémentaire et non comme un substitut du livre consacré au syndrome GAP. Pour les personnes qui maîtrisent l'anglais, je vous invite à lire préalablement le livre afin de comprendre comment et pourquoi ce régime marche, pourquoi d'autres régimes ne sont pas adaptés aux patients GAPS, et comment mettre correctement en œuvre ce régime. Le Centre de nutrition holistique vous renseigne également volontiers.

Le régime GAPS est basé sur le régime des glucides spécifiques ou régime RGS que nous devons à un pédiatre américain renommé, le Dr Sidney Valentine Haas qui exerçait durant la première moitié du XXe siècle. Le Dr Haas et ses collègues s'intéressaient depuis de nombreuses années aux effets de l'alimentation sur la maladie coeliaque ainsi que diverses pathologies digestives. Les résultats de leurs recherches avaient été publiés en 1951 dans un ouvrage médical très complet, "The Management of Celiac Disease" (du traitement de la maladie coeliaque), rédigé par le Dr Sidney V. Haas et Merrill P. Haas. Le régime décrit dans ce livre avait été à l'époque salué par le corps médical à travers le monde pour le traitement de la maladie coeliaque, et le Dr Sidney V. Haas a été distingué pour ses recherches pionnières en matière de pédiatrie.

Malheureusement, la maladie coeliaque devant être par la suite qualifiée d'intolérance au gluten ou entéropathie du gluten, le régime RGS est tombé dans l'oubli jusqu'à ce qu'Elaine Gottschall le remette à l'ordre du jour. Forte de sa réussite avec sa propre fille, Elaine Gottschall a, au fil des ans, aidé des milliers de personnes souffrant de la maladie de Crohn, de colite ulcéraire, de maladie coeliaque, de diverticulite ainsi que de diverses formes de diarrhée chronique. C'est toutefois chez les jeunes enfants cumulant problèmes digestifs et graves troubles du comportement associés à un autisme, une hyperactivité ou des angoisses nocturnes, qu'elle constatait les résultats le plus rapides et les plus spectaculaires. Après avoir consacré de nombreuses années à la recherche des fondements biochimiques et biologiques du régime, elle a publié un livre intitulé "Breaking the Vicious Cycle. Intestinal Health Through Diet" (sortir du cercle vicieux, la santé intestinale par le régime).

Après s'être appuyée sur ce régime pendant de nombreuses années dans le cadre de sa pratique médicale, Dr. N Campbell-McBride en est venue à introduire un certain nombre d'adaptations pour les patients atteints de pathologies neurologiques et psychiatriques. Au fil du temps, ses patients en sont venus à qualifier leur régime de "régime GAPS".

Mise en œuvre du régime GAPS

1. Régime préliminaire

2. Régime complet et exemples de menus

L'expression "votre patient, dans la suite du texte, sera utilisée, que vous mettiez en place le régime pour vous-même, l'un de vos enfants ou encore un proche ou un ami.

Régime préliminaire

Il est conseillé à la plupart des patients GAPS de suivre le régime préliminaire avant d'aborder le régime GAPS complet. Votre patient pourra aborder le protocole à son propre rythme selon l'intensité de ses symptômes, Ainsi, vous pourrez suivre la première étape en un jour ou deux mais vous attarder sur la deuxième étape.

Ce régime préliminaire est indispensable pour les patients souffrant de symptômes digestifs graves tels que diarrhées, douleurs abdominales, flatulences, certains cas de constipation, etc. Il permet d'atténuer rapidement ces symptômes et d'amorcer le processus de guérison du système digestif. Même chez une personne en bonne santé, adulte ou enfant, quelques jours de ce régime permettent de venir rapidement et définitivement à bout des problèmes de "gastro" et autres diarrhées sans le moindre médicament.

Pour les cas de constipation chronique, vous introduirez rapidement, dès l'étape 2, des jus de fruit fraîchement pressés en commençant par des jus de carotte au lever accompagnés d'huile de foie de morue. Le jus stimule en effet la production de bile, souvent insuffisante chez les personnes souffrant de constipation persistante. Lorsque la production de bile est insuffisante, les matières grasses des aliments sont mal digérées ; elles réagissent avec les sels biliaires et forment dans les intestins un fécalome, source de constipation.

TL : bravo, mais rappelle aux mangeurs que tous ne sont pas égaux face à la glycémie instable -> carottes en jus hypersucrées -> je proposerais un jus moins sucré

Les patients souffrant d'allergies et d'intolérances alimentaires suivront également le régime préliminaire afin d'améliorer leur paroi intestinale. Allergies et intolérances alimentaires résultent de la porosité d'un intestin dont la paroi intestinale est endommagée par une flore intestinale déséquilibrée. Mal digérés avant leur absorption par cette paroi intestinale endommagée, les aliments entraînent une réaction du système immunitaire. On pourra essayer d'identifier les aliments non tolérés, mais c'est souvent l'ensemble des aliments qui est mal digéré, avec à la clé une réaction immédiate ou différée (un jour, plusieurs jours, voire plusieurs semaines plus tard). Les réactions se chevauchant, il est bien malaisé de savoir exactement à quoi correspond telle réaction observée un jour donné.

Tout le monde le sait, les tests d'allergie alimentaire ne sont pas fiables : si l'on avait les moyens de réaliser deux tests par jour pendant 15 jours, on trouverait probablement une "allergie" à tous les aliments consommés. Tant que la paroi intestinale sera endommagée, vous pourrez jongler avec des évictions dans tous les sens sans le moindre résultat. Selon l'expérience de Dr N. Campbell-McBride, le plus efficace consiste à travailler sur la paroi intestinale avec le régime préliminaire. Une fois la paroi intestinale soignée, les aliments seront

correctement digérés avant d'être absorbés, ce qui mettra fin à la plupart des allergies et intolérances alimentaires.

Les patients ne souffrant pas de problèmes digestifs et intolérances alimentaires prononcés peuvent rapidement passer à la phase suivante. Ne cédez pas toutefois à la tentation de sauter le régime préliminaire pour passer directement au régime GAPS complet, car c'est précisément le régime préliminaire qui optimisera les chances de guérison des intestins et du reste de l'organisme. J'ai connu des cas pour lesquels le fait d'avoir omis le régime préliminaire avait donné lieu à des problèmes récurrents, difficiles à traiter.

Si vous décidez de commencer directement par le régime GAPS complet, gardez à l'esprit la règle suivante : viande, poisson, oeufs, produits laitiers fermentés (si tolérés) et légumes fermentés (certains bien cuits, d'autres fermentés ou encore crus) doivent représenter environ 85 % de l'alimentation quotidienne de votre patient. Pains, produits pâtisseries (fait avec de la farine d'oléagineux) et fruits seront exclus pendant plusieurs semaines puis réservés aux collations entre les repas, sans jamais remplacer les repas principaux. Bouillons de viande, soupes, ragoûts maison et graisses naturelles sont indispensables - ils constitueront la base de l'alimentation du patient.

TL : « fermentés »... on voit que Campbell est passée chez Native Nutrition et Weston Price entretemps - attn aux mangeurs réactifs aux amines, car les lactofermentés en sont pleins

Commencez la journée par un verre d'eau plate, minérale ou filtrée, accompagné d'un probiotique. L'eau sera chaude ou à température ambiante mais non froide, car le froid aggrave la situation. Seuls les aliments énumérés sont autorisés : le patient ne doit rien consommer d'autre. Dès cette première étape, les symptômes les plus aigus de douleurs abdominales, de diarrhée et de constipation disparaîtront rapidement. Si la diarrhée, les douleurs abdominales ou la constipation reviennent lors de l'introduction d'un nouvel aliment, c'est que le patient n'est pas prêt. Attendez une semaine avant de faire une nouvelle tentative.

TL : le régime original SCD/RGS était hyperefficace sans les probiotiques..., mais bon s'il faut s'aider

Si vous suspectez une véritable allergie (potentiellement dangereuse) envers un aliment particulier, réalisez le test de sensibilité avant de l'introduire. Pour cela, prenez une goutte de l'aliment en question (s'il s'agit d'un aliment solide, écrasez-le et mélangez-le avec un peu d'eau), et déposez-le à l'intérieur du poignet du patient au moment du coucher. Laissez la goutte sécher et vérifiez la peau le matin : en présence d'une rougeur témoignant d'une réaction, évitez cet aliment pendant quelques semaines avant d'effectuer une nouvelle tentative. En l'absence de réaction, introduisez graduellement l'aliment en commençant par une petite quantité.

Première étape :

Bouillons de viande ou de poisson maison

Les bouillons de viande et de poisson apportent à l'organisme les nutriments nécessaires à une croissance rapide des cellules de la paroi intestinale, et ont un effet apaisant sur les zones d'inflammation des intestins. Ils facilitent la digestion et constituent depuis des siècles un remède de bonne femme pour soigner le système digestif. N'utilisez pas les bouillons cubes et autres soupes en poudre, industriels et bourrés d'ingrédients nocifs. Les bouillons de poule, particulièrement doux pour l'estomac, sont parfaits pour démarrer. Pour réaliser un bon bouillon, vous aurez besoin de viande et d'os ; par exemple : des articulations, des os, un morceau de viande, un poulet entier, des abats de poulet, d'oie ou de canard, des pigeons entiers, des faisans ou de viandes bon marché. Il est indispensable d'utiliser les os et les articulations, beaucoup plus riches en nutriments thérapeutiques. Demandez au boucher de couper en deux les os les plus gros afin de pouvoir récupérer la moelle après cuisson. Placez les os, les articulations et la viande dans une grande marmite remplie d'eau, ajoutez en début de cuisson du sel non traité ainsi qu'une cuillère à café de poivre grossièrement moulu. Faites bouillir, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant deux heures et demi à trois heures. Procédez de la même manière pour les bouillons de poisson que vous réaliserez à partir de poissons entiers ou de carcasses, têtes et nageoires de poisson. Une fois la cuisson terminée, retirez les os et la viande et filtrez le bouillon afin d'en retirer les petits os (ou les arêtes) ainsi que les grains de poivre. Détachez tous les tissus mous des os afin de les inclure dans des soupes, ou proposez à votre patient de les manger directement sur les os. Extrayez la moelle des os les plus gros : pour cela, frappez-les sur une grosse planche à découper en bois. Les tissus mous gélatineux autour des os ainsi que la moelle constituent l'un des meilleurs remèdes pour la paroi intestinale et le système immunitaire ; votre patient en consommera à chaque repas. Détachez tous les tissus des arêtes et des têtes de poisson, et mettez-les de côté pour les incorporer plus tard à vos soupes. Les bouillons de viande et de poisson se conservent bien pendant au moins 8 jours au réfrigérateur ou peuvent être congelés. Présentez à votre patient des bouillons de viande chauds à différents moments de la journée, tant pendant qu'entre les repas. Réchauffez les bouillons sur la cuisinière et non au four à micro-ondes qui altère les aliments. Il est indispensable que le patient consomme toute la graisse contenue dans les bouillons et sur les os, car celle-ci est indispensable au processus de guérison. Ajoutez des ingrédients probiotiques dans chaque tasse de bouillon (les aliments probiotiques sont abordés plus loin).

Soupes à base de bouillon de viande ou de poisson maison Inspirez-vous des recettes proposées dans la section recettes du livre cité. Nous allons aborder dans cette partie différents aspects du régime préliminaire. Faites bouillir une partie du bouillon de viande, ajoutez des légumes hachés ou émincés tels que carotte, oignon, brocoli, poireau, chou-fleur, courgette, courge, potiron, etc. et laissez mijoter pendant environ une demi-heure. Vous pouvez utiliser n'importe quelle combinaison de légumes en évitant les plus fibreux tels que choux et céleri. Retirez les parties fibreuses des légumes, en particulier la peau et les graines du potiron et des courges, la queue du brocoli et du chou-fleur, et toute autre partie semblant

trop fibreuse. Cuisez bien les légumes jusqu'à ce qu'ils soient vraiment tendres, puis ajoutez une ou deux cuillères à soupe d'ail, faites bouillir et éteignez le feu. Donnez cette soupe à votre patient avec la moelle, la viande et les autres tissus mous détachés des os. Vous pouvez mixer la soupe avec un mixeur ou la servir telle quelle. Ajoutez un aliment probiotique dans chaque bol de soupe (les aliments probiotiques sont abordés plus loin). Votre patient consommera ces soupes avec la viande bouillie et autres tissus mous aussi souvent qu'il le souhaitera au fil de la journée.

Aliments probiotiques

Ces aliments doivent être introduits dès le début, sous la forme de produits laitiers ou végétaux. Afin d'éviter toute réaction, introduisez-les progressivement, à raison d'une ou deux cuillères à café pendant deux à cinq jours, puis trois ou quatre cuillères pendant encore deux à cinq jours, jusqu'à ce que vous puissiez en ajouter plusieurs cuillères dans chaque bol de bouillon ou de soupe. Commencez par ajouter le jus de vos choucroutes, légumes fermentés ou mélanges de fruits maison (voir la partie consacrée aux recettes) dans les bols de bouillon de viande (n'ajoutez pas les légumes proprement dits, trop fibreux). Ces jus aideront à relancer la production de sucs gastriques. Veillez à ce que les aliments dans lesquels vous les incorporez ne soient pas trop chauds afin d'éviter que les bactéries ne soient détruites. De mon expérience, nombre de patients tolèrent bien dès le début le petit-lait et les yaourts maison bien fermentés, mais d'autres non. Aussi, avant d'introduire les produits laitiers, faites le test de sensibilité. En l'absence de réaction vous pourrez essayer d'introduire un peu de petit-lait que vous obtiendrez en égouttant vos yaourts maison (l'égouttage permet d'éliminer une bonne partie des protéines lactières) : commencez par une cuillère à café de petit-lait que vous ajouterez dans les soupes ou les bouillons de viande. Après avoir ajouté une cuillère à café par jour pendant trois à cinq jours, passez à deux cuillères à café par jour et ainsi de suite jusqu'à ce que votre patient prenne une demi-tasse par jour de petit-lait avec ses repas.

À ce stade, essayez d'ajouter une cuillère à café par jour de yaourt maison (non égoutté), en augmentant progressivement la quantité quotidienne. Après le yaourt, introduisez du kéfir maison, beaucoup plus agressif que le yaourt, et qui produira en général une réaction d'Herxheimer (en anglais : die-off) prononcée. Cette réaction arrive lorsque les bactéries pathogènes, les virus ou les champignons du système digestif meurent et libèrent des toxines. Cette augmentation de la toxicité peut produire des réactions provoquant de la fatigue, une pâleur, un manque de tonus ou toute autre aggravation des symptômes. C'est une réaction provisoire qui dure habituellement quelques jours à quelques semaines, suivant la personne.

TL : bof, « réaction d'Herxheimer » ? c'est du Campbell ou du Kruger-Fantoli ? J'ai déjà exposé ce qu'on peut en penser. Ça vient de la mouvance candida, c'est souvent le signe que l'aliment est inadéquat, tout simplement et ça arrive quasi toujours chez les canaris car on leur donne trop d'aliments qui les font réagir (plus d'additifs : bravo ; mais on surdose en salicylates ou amines...).

C'est la raison pour laquelle je conseille d'essayer le yaourt avant le kéfir. Si le patient ne réagit pas au yaourt, vous pourrez introduire le kéfir presque dès le début. .

Infusions de gingembre, de menthe ou de camomille avec un peu de miel entre les repas. Tout le monde sait comment préparer un thé à la menthe ou une camomille. Pour préparer un thé au gingembre, râpez un morceau de gingembre frais (environ une cuillère à café) dans votre théière, versez un peu d'eau bouillante, couvrez et laissez infuser pendant trois à cinq minutes. Filtrez ensuite avec une petite passoire.

Dans les cas de diarrhée aiguë, évitez les légumes. Faites boire au patient des bouillons de viande chauds accompagnés d'aliments probiotiques (petit-lait ou yogourts de préférence), des viandes gélatineuses bien cuites (celles avec lesquelles vous préparez vos bouillons de viande) et introduisez progressivement, le cas échéant, des jaunes d'œufs crus. Evitez les légumes jusqu'à ce que la diarrhée commence à s'atténuer. Les fibres étant proscrites tant que la paroi intestinale est très enflammée, n'hésitez pas à attendre avant de réintroduire les légumes (même très cuits).

Deuxième étape :

Continuez de donner au patient des soupes contenant de la moelle, de la viande ou du poisson bouilli ainsi que les tissus mous détachés des os (en particulier les parties gélatineuses et grasses), ainsi que beaucoup de bouillon de viande et d'infusions de gingembre. Continuez également d'ajouter des aliments probiotiques dans chaque bol de soupe : jus de choucroute, de légumes fermentés ou de mélanges de légumes, et/ou petit-lait/yoghourt maison (si bien toléré).

Introduisez des jaunes d'œufs biologiques crus. Il est conseillé d'ajouter un jaune d'œuf cru dans chaque bol de soupe ou tasse de bouillon de viande. Commencez par un jaune d'œuf par jour avant de passer progressivement à un jaune d'œuf par bol de soupe. Si les jaunes d'œuf sont bien tolérés, incorporez aux soupes des oeufs entiers légèrement cuits (blanc cuit et jaune encore liquide).

En cas de suspicion d'allergie aux oeufs, procédez initialement au test de sensibilité. Le nombre de jaunes d'œuf par jour n'est pas limité, car rapidement absorbés sans quasiment le moindre effort de digestion, ils constitueront pour le patient une excellente source de nutriments dont il a vraiment besoin. Procurez-vous des œufs offrant toutes les garanties de qualité : frais, biologiques et issus de poules en liberté.

Ajoutez des ragoûts et cassolettes de viandes et de légumes. Evitez pour commencer les épices et contentez-vous d'un assaisonnement à base de sel et d'herbes fraîches (prenez en guise d'exemple la recette de cassolette italienne présentée dans le livre). La teneur en graisses de ces viandes doit être assez élevée : plus votre patient consommera de graisses animales fraîches plus il récupèrera rapidement. N'oubliez pas d'incorporer systématiquement des aliments probiotiques au moment de servir.

Si vous avez commencé à en introduire, augmentez la quantité quotidienne de yogourt ou de kéfir maison. Augmentez également la quantité de jus de choucroute, de légumes fermentés ou de mélange de légumes.

Introduisez le poisson fermenté, en commençant par un morceau par jour et en augmentant progressivement les doses (voir la section consacrée aux recettes dans le livre).

Introduisez du ghee maison, en commençant par une cuillère à café par jour et en augmentant progressivement les doses.

Troisième étape :

Poursuivez avec les aliments qui précèdent.

Introduisez de l'avocat écrasé, bien mûr, dans les soupes, en commençant par une à trois cuillères à café et en augmentant progressivement les quantités.

Servez des crêpes, à raison d'une par jour pour commencer avant d'augmenter progressivement les quantités. Ces crêpes seront réalisées avec les ingrédients suivants : 1) purée d'oléagineux (amande, noix, arachides, etc.) ; 2) œufs ; 3) un morceau de courge ou de courgette fraîche (pelée, épépinée et bien mixée dans un robot ménager). Faites légèrement frire ces crêpes dans du ghee, ou de la graisse d'oie ou de canard en veillant à ne pas les laisser brûler.

Préparez également des oeufs au plat ou brouillés avec beaucoup de ghee ou de graisse d'oie ou de canard, et servez avec de l'avocat (s'il est bien toléré) et des légumes cuits. L'oignon cuit est particulièrement bénéfique pour le système digestif et le système immunitaire : faites fondre trois cuillères à soupe de graisse de canard ou de ghee dans la poêle, émincez un gros oignon blanc et laissez cuire 20 à 30 minutes à petit feu jusqu'à ce que l'oignon devienne tendre, sucré et transparent.

Introduisez la choucroute et les légumes fermentés (dont le patient consomme le jus depuis déjà un moment). Commencez par de petites quantités en passant progressivement à une ou deux cuillères à soupe de choucroute ou de légumes fermentés à chaque repas.

Quatrième étape :

Maintenez les aliments précédents.

Introduisez progressivement les viandes rôties et grillées (mais ni cuites au barbecue ni frites) en évitant les morceaux brûlés ou trop grillés. Servez avec des légumes cuits et de la choucroute (ou tout autres légumes fermentés).

Commencez à introduire dans les plats de l'huile d'olive pressée à froid, en commençant par quelques gouttes avant de passer progressivement à une ou deux cuillères à soupe par repas.

Introduisez les jus de fruits et de légumes fraîchement pressés, en commençant par quelques cuillères de jus de carotte. Veillez à ce que le jus soit clair et bien filtré. Faites-le boire à votre patient lentement ou dilué avec de l'eau chaude, ou mélangé à des yaourts maison. Si le patient le tolère bien, passez progressivement à un verre par jour. Une fois ce verre quotidien bien toléré, additionnez-le de jus de

céleri, de salade, et de feuilles de menthe fraîche. Le patient boira ce jus à jeun, par exemple au lever ainsi qu'en milieu d'après-midi.

Essayer de préparer du pain avec des amandes ou autres oléagineux et graines finement moulues sous forme de farine. La recette de base (que vous trouverez dans la section recettes du livre) ne nécessite que quatre ingrédients : 1) de la farine d'amande ; 2) des œufs ; 3) un morceau de potiron, de courge ou de courgette (pelée, épépiné et finement émincé) ; 4) une matière grasse naturelle (ghee, beurre, graisse d'oie ou de canard) ainsi qu'un peu de sel à votre convenance. Le patient commencera par un petit morceau de ce pain par jour avant de passer progressivement à des quantités plus importantes.

Cinquième étape

Si tous les aliments qui précèdent sont bien tolérés, essayez d'introduire des pommes cuites en compote : pelez des pommes bien mûres, retirez le cœur, et faites-les mijoter avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez ensuite un peu de ghee et mixez à la manière d'une purée. Si vous n'avez pas encore introduit le ghee, ajoutez de la graisse de canard ou d'oie. Commencez par quelques cuillères par jour et observez les éventuelles réactions avant d'augmenter progressivement les quantités.

Introduisez les crudités en commençant par la partie la plus tendre de feuilles de salade et du concombre pelé. Observez les selles de votre patient. Commencez une fois de plus par de petites quantités avant de les augmenter progressivement si ces aliments sont bien digérés. Une fois ces deux légumes bien tolérés, introduisez progressivement d'autres légumes crus : carottes, tomates, oignons, chou, etc.

TL : pourquoi insister sur les crudités ? Il faut parfois rester longtemps sans crudités pour que l'intestin se restructure. Tomates crues, en plus ? Oignon cru ? Chou cru ? Il faut des intestins en béton

Si vos jus de carotte, céleri, laitue et feuilles de menthe sont bien tolérés, commencez à y incorporer des fruits : pommes, ananas et mangue. Évitez pour l'instant les agrumes.

Sixième étape :

Si tous les aliments qui précèdent sont bien tolérés, essayez la pomme crue préalablement pelée, puis progressivement d'autres fruits crus et un peu plus de miel.

Introduisez progressivement pâtisseries et autres aliments sucrés autorisés en suçant vos pâtisseries avec des fruits secs.

TL : Clelia, bien noter que, de l'avis même de Gottschall du RGs original, les pâtisseries c'est « une madeleine par jour grand max »...

Comme indiqué plus haut, ce régime préliminaire sera maintenu plus ou moins longtemps selon l'évolution des selles du patient : attendez que les diarrhées s'atténuent avant de passer à l'étape suivante. Vous pourrez être amené à différer l'introduction de certains aliments en fonction des sensibilités particulières de

votre patient. Veillez à maintenir soupes et bouillons au moins une fois par jour à l'issue du régime préliminaire.

Une fois franchies les six étapes du régime préliminaire et les selles à peu près normalisées, vous pouvez aborder le régime GAPS complet.

Le régime GAPS complet

Le régime devra être maintenu, avec éviction complète des amidons et du sucre pendant au moins deux ans.

TL : deux ans ? ça va en décourager plus d'un... Je suppose que tant Campbell que Kruger doivent pousser le patient à tenir si longtemps car elles n'ont qu'un seul régime et quand il ne convient pas tout à fait (ou pas encore, comme dans le cas des canaris), elles doivent prolonger si longtemps...

En d'autres termes, vous éviterez la totalité des céréales, le sucre, la pomme de terre, le panais, l'igname, la patate douce ainsi que tous les aliments contenant ces ingrédients. Vous pouvez remplacer la farine dont vous aurez besoin pour la cuisine et la pâtisserie par des amandes moulues (ou autre fruits à coque et graines de tournesol et de potiron finement moulus sous forme de farine). Peut-être pourrez-vous, d'ici un an ou un an et demi, réintroduire des pommes de terre nouvelles ainsi que des graines de sarrasin, de millet et de quinoa fermentés, en commençant par de toutes petites quantités et en observant les éventuelles réactions. Blé, sucre, aliments industriels ainsi que l'ensemble des additifs devront être exclus pendant beaucoup plus longtemps.

TL : aïe le fermenté encore. Or, le quinoa trempé est déjà pré-digéré, ça suffit amplement ; idem sarrasin et millet. La fermentation risque aussi d'en freiner plus d'un, à cause de l'investissement en cuisine.

Augmentez très progressivement les quantités d'aliments fermentés. Vous pouvez fermenter légumes, fruits, lait et poisson (voir la section consacrée aux recettes). Je conseille également la lecture d'un merveilleux ouvrage, "Nourishing Traditions", dans lequel de Sally Fallon propose quantités de bonnes recettes. La consommation d'aliments fermentés à chaque repas aidera votre patient à digérer ses repas sans l'aide d'enzymes digestives. Veillez à introduire ces nouveaux aliments fermentés très progressivement, en commençant par une ou deux cuillères à café par jour.

Les meilleurs aliments pour les patients GAPS sont les oeufs, la viande, le poisson (frais ou congelé, à l'exclusion des produits fumés et des conserves), les fruits de mer, les légumes et fruits frais, les oléagineux et les graines, l'ail et l'huile d'olive. Outre les légumes cuits, il est important d'en consommer également crus, sous la forme de salades et de bâtonnets. Les crudités fourniront à votre patient des enzymes et substances détoxifiantes précieuses, qui l'aideront à digérer les viandes.

TL : grrrr, non, ça ne peut pas être la sage Campbell qui écrit ça ? enzymes ? piste illusoire voir dans le dossier bavard de mon livre *Germes de Gourmand*. Les enfants en particulier n'ont vraiment pas besoin de crudités....

Les fruits crus seront consommés à part et non au moment des repas, car ils suivent un schéma de digestion très différent, susceptible de solliciter

excessivement l'estomac. Contentez-vous de proposer les fruits en guise de collations entre les repas. Rappelons que, pour l'instant, 85 % des aliments consommés chaque jour par votre patient sont des aliments salés - viande, poisson, légumes et graisses naturelles. Pâtisseries et fruits seront réservés, en quantités réduites, aux collations entre les repas.

Il est essentiel que le patient GAPS consomme des quantités importantes de graisses naturelles, sous la forme de viande, de beurre, de ghee, ou encore d'huile de noix de coco et d'olive pressée à froid. Cette teneur en matières grasses des repas permet de réduire le glucose sanguin et de limiter les besoins en glucides.

Si votre patient souffre de "gastro" ou autres formes de diarrhée, reprenez le régime pauvre en fibres pendant quelques jours : excluez tous les fruits à coque, crudités et fruits frais et revenez aux viandes bouillies et bouillons de viande, poissons, œufs, produits laitiers fermentés et cuits (pelés, épépinés et bien cuits avec les viandes sous la forme de soupes et de ragoûts) jusqu'à ce que la diarrhée disparaisse complètement. Une fois les selles normalisées depuis au moins une semaine, introduisez lentement les légumes, à raison d'un à la fois et par petites quantités, avant de passer progressivement aux fruits à coque, graines et fruits.

Il est nécessaire d'équilibrer les repas afin que le pH de votre patient demeure normal. Tous les aliments protéinés, tels que viandes, poissons, œufs et fromage, laissent dans l'organisme une trace acide susceptible d'aggraver son état.

TL : voir dans *Quand j'étais Vieille* ce qu'on peut penser de l'acidose ; c'est remis en cause à l'heure actuelle. Ne nous encombrons pas, c'est déjà si compliqué...

Les légumes étant en revanche alcalins, ils accompagneront, cuits ou crus, les viandes, poissons et œufs en quantité suffisante. Les fruits crus et les légumes - légumes verts en particulier - sont particulièrement alcalisants.

Le vinaigre de cidre de pomme également, aussi est-il bon d'en consommer chaque jour : ajoutez simplement une cuiller à café de vinaigre de cidre dans chaque verre d'eau de votre patient. Un verre d'eau chaude additionné de vinaigre de cidre constituera une excellente boisson alcalisante. Les aliments fermentés sont également alcalisants.

TL : pourquoi alcalinisant quand cru ? c'est poétique... « fermentés » alcalinisants ? mais ça dépend du profil... si tu es réactive aux amines, ce sera probablement hyperacidifiant. Si on veut vraiment jouer acide/alcalin, pourquoi ne pas ajouter du bicarbonate de soude après chaque repas ? C'est encore plus simple.

Il est très important d'éviter les aliments industriels (ou plus simplement les aliments emballés ou en conserve), car ils ont perdu la plupart des nutriments présents dans les ingrédients frais entrés dans leur composition. Difficiles à digérer, ils compromettent l'équilibre de la flore intestinale et contiennent généralement nombre de substances artificielles nocives, telles que conservateurs, colorants, additifs en E, etc. Efforcez-vous de vous procurer les aliments sous leur forme naturelle et aussi frais que possible.

Évitez le four à micro-ondes, qui détruit les aliments. Cuisinez et réchauffez les aliments sur le gaz ou au four traditionnel.

Les aliments à éviter :

Le sucre ainsi que tous les aliments qui en contiennent.

La mélasse, le sirop d'érable, de maïs et tout autre sirop

L'aspartame sous toutes ses formes, car il s'agit d'un puissant neurotoxique. Les bonbons, gâteaux, biscuits, le chocolat et les crèmes glacées

L'ensemble des boissons alcoolisées. Les adultes pourront à l'occasion consommer un vin de qualité au repas, mais éviteront bières et alcool forts. Les conserves et autres aliments industriels : lisez toujours les étiquettes, et méfiez-vous des sucres, du lactose, maltose, des amidons, farines de maïs, conservateurs, colorants et levures. L'idéal est de ne consommer aucun aliment industriel.

Les céréales : riz, maïs, orge, avoine, blé, ainsi que tous aliments à base de farine de blé (pain, pâtes, biscuits, gâteaux et autres produits de boulangerie, panures et pâtes à crêpes), sarrasin, quinoa, millet, semoule, épeautre, semoule de blé dur, tapioca, etc. Peut-être pourrez-vous, au bout d'un an à un an et demi, réintroduire progressivement le sarrasin, le millet et le quinoa (fermentés pour commencer), mais ni le blé, l'orge ou le riz.

Les céréales pour petit-déjeuner, aliments industriels sans quasiment la moindre valeur nutritionnelle, bourrés de sucre, de sel, d'acides gras trans et autres substances nocives. Ces céréales devraient être à tout jamais bannies de l'alimentation du patient.

Les légumes riches en amidon, ainsi que toutes les préparations qui en contiennent, tels que pommes de terre, navets, igname, topinambour et patate douce. Peut-être pourrez-vous, d'ici un an à un an et demi, réintroduire des pommes de terre nouvelles.

Le lait demeure pour l'instant exclu. Votre patient peut toutefois consommer des produits laitiers tels que fromages naturels à pâte cuite, yogourt nature maison, crème fraîche ou crème aigre, beurre et ghee non pasteurisés.

Le lait contient de nombreuses substances pouvant poser problème, telles que le lactose du sucre du lait, la caséine, des complexes immuns, etc. Les produits à base de lait aigre (lait ribot) ne contiennent pas de lactose et sont prédigérés par les microbes de fermentation qui les rendent très digestes. Il est conseillé de n'utiliser que des laits biologiques et de n'introduire ces aliments qu'un à la fois, en commençant par de petites quantités.

TL : PAS de crème fraîche dans le régime original RGS ; lait caillé/aigre : contient MOINS de lactose, mais en contient encore ; or le régime n'est efficace que si on le suit fanatiquement

Si vous n'êtes parvenu à introduire aucun produit laitier lors du régime préliminaire, reportez-vous dans le livre à la partie consacrée aux produits laitiers qui indique comment introduire sans risque ces aliments. Si vous avez déjà introduit yaourts, kéfir et ghee maison dans le cadre du régime préliminaire, vous pouvez passer progressivement aux crèmes fermentées et au beurre. Une fois ces aliments bien tolérés, essayez des fromages naturels longuement affinés. Vous pourrez préférer les fromages de chèvre ou de brebis, souvent mieux tolérés que

les fromages de vache. D'ici un an et demi à deux ans et demi, une fois tous les produits laitiers fermentés introduits, votre patient sera peut-être en mesure de boire du lait biologique non pasteurisé, que vous introduirez progressivement en commençant par une à deux cuillères à café par jour. Les patients GAPS ne devraient jamais consommer de lait pasteurisé !

Les jus de fruits, hormis ceux fraîchement pressés. Les jus industriels sont malheureusement source de sucres raffinés et peuvent contenir de nombreux champignons et moisissures pouvant nuire à votre patient. Les haricots et autres légumineuses sont généralement difficiles à digérer. Les deux variétés qui échappent à la règle sont les haricots blancs, fermentés et cuisinés par vos soins, et les haricots verts. Les préparations industrielles de haricots à la sauce tomate sont à éviter du fait de leur teneur de près de 40% de sucre. Pour préparer vos propres haricots, inspirez-vous des recettes proposées dans la rubrique recettes du site et du livre GAPS.

Le café est très irritant pour les intestins, aussi évitez-le, tout comme les thés forts, également déconseillés. Les infusions de plantes (sans arôme) et de gingembre sont un remède de grand-mère bien connu pour venir à bout des problèmes digestifs.

Les boissons de type sodas sont à proscrire, car bourrées de sucre et de substances chimiques très nocives pour les personnes souffrant d'un syndrome GAP.

Tous les aliments contenant des ingrédients tels que colorants, conservateurs, arômes et autres substances chimiques.

Le soja et tous ses dérivés. Le soja perturbe les fonctions thyroïdienne et hormonale par sa teneur en composés similaires aux œstrogènes. Il est important d'éviter tous les œstrogènes de synthèse, tels ceux du soja, de la pilule contraceptive ainsi que de nombreux médicaments, produits de nettoyage chimiques, lessives, produits de toilette, etc.

Les aliments conseillés :

Achetez les viandes, poissons et fruits de mer frais ou congelés, en évitant les produits fumés, les salaisons ainsi que tout autre mode de conservation. Votre patient consommera chaque jour des viandes gélatineuses (viande entourant les os, des articulations, peau et viande des volailles). Il est important qu'il consomme toutes les graisses de la viande, les viandes maigres issues du muscle étant moins utiles aux patients GAP.

Foie et autres abats seront consommés régulièrement. Cuisinés de n'importe quelle manière, ils sont très nourrissants et constituent le meilleur remède pour résoudre de nombreuses carences nutritionnelles.

Œufs : le jaune est à consommer de préférence cru, le blanc légèrement cuit à la manière des oeufs à la coque ou au plat. Veillez à vous procurer des œufs biologiques de qualité, idéalement issus de poules élevées en parcours libre. Votre patient consommera au moins deux à trois oeufs par jour, particulièrement bons pour restaurer les fonctions neurologiques.

Les légumes frais : sont conseillés tous les types de légumes, à l'exclusion des légumes riches en amidon tels que pommes de terre, panai, patate douce, artichaut

de Jérusalem et igname. Les légumes pourront être cuits à la vapeur, en ragoûts, grillés ou frits. Il est particulièrement conseillé de les consommer sous forme de soupes maison, ou mijotés - avec beaucoup d'ail ajouté en fin de cuisson. Votre patient consommera à chaque repas beaucoup de légumes cuits, à la fois plus digestes et plus nourrissants que les crudités. Il est également important de servir à chaque repas ou en guise de collation des légumes fermentés et des crudités sous la forme de salades assaisonnées d'huile d'olive et de jus de citron fraîchement pressé. Crudités et légumes fermentés favorisent la digestion des protéines et la détoxification. En cas de diarrhée, cuisez tous les légumes jusqu'à ce que celle-ci prenne fin.

Fruits frais bien mûrs : à l'issue du régime préliminaire, introduisez progressivement des fruits de saison produits localement et bien mûrs. Vous commencerez par proposer au patient un peu de fruit dès le matin ainsi qu'entre les repas. Les fruits seront toutefois exclus en cas de diarrhée. Une fois la diarrhée terminée, vous pourrez réintroduire des fruits cuits (pelés, épépinés et bien cuits, avec une bonne dose de beurre, de ghee ou d'huile de noix de coco), avant de passer progressivement à de petites doses de fruits crus).

L'avocat est un fruit aux propriétés nutritives remarquables. Bien mûr, il sera servi en accompagnement des viandes, poissons, fruits de mer et salades. Le beurre est préférable aux soi-disant substituts diététiques. Vous l'utiliserez pour cuisiner ou pour assaisonner les plats. Achetez du beurre biologique non salé, car le beurre ordinaire contient beaucoup de pesticides et d'antibiotiques issus de l'alimentation des vaches. L'huile d'olive pressée à froid est excellente. Vous en assaisonnerez généreusement salades et plats cuisinés. Il est préférable de ne pas l'utiliser pour la cuisson, qui en modifie la structure chimique. Pour les fritures, privilégiez les graisses animales, telles que la graisse de porc, le lard, la graisse d'agneau, de canard, d'oie, le ghee et le beurre. L'huile de coco et l'huile de palme sont des huiles végétales parfaites pour la cuisson qui n'en modifie pas la structure chimique ce qui permet d'ailleurs de les réutiliser. Récupérez les graisses de vos viandes rôties et évitez toutes les huiles de cuisson végétales, margarines et autres et matières grasses industrielles, très nocives pour la santé.

Les fruits à coque et les graines constituent une excellente source de très bons nutriments. Vous les achèterez décortiqués mais ni salés, grillés, enrobés ou accommodés d'aucune autre manière. Ils apporteront au patient nombre d'acides gras essentiels et de nutriments.

Ces aliments contiennent toutefois des inhibiteurs enzymatiques qui peuvent en rendre la digestion difficile. Si cela vous semble être le cas pour votre patient, essayez dès que vous les achetez d'éliminer ces enzymes inhibiteurs. Pour cela, laissez-les tremper une nuit dans de l'eau salée (une cuillère à soupe de sel de mer par litre d'eau), égouttez-les le matin, rincez le sel, et déshydratez-les au four à une température de 50°C pendant 3 à 24 heures (en vérifiant régulièrement le séchage, variable selon les espèces). Les fruits à coque et les graines peuvent être également consommés directement après trempage, sans déshydratation préalable.

**TL : pourquoi du sel pour désactiver inhibiteurs enzymatiques ? même Native Nutrition n'en parlait pas ? Séchage : attention on développe des amines...
prudence avec les plus fragiles.**

Une fois le séchage terminé, placez-les dans un récipient hermétique ou un sac en plastique bien fermé. Bien croquants, les fruits à coque et les graines constitueront une excellente collation en complément de fruits secs. Vous pourrez également moulinier des graines de tournesol et de potiron sous forme de farine qui vous servira à préparer vos pains, crêpes, ou même des gâteaux maison en vous inspirant des recettes proposées dans le livre GAPS. Amandes moulues et farines d'amandes sont également disponibles en boutique diététique.

Si votre enfant apprécie les boissons lactées, les laits de fruits à coque et de graines remplaceront le lait animal pendant la réintroduction progressive des produits laitiers. Vous pouvez préparer du lait à partir d'amandes, de graines de tournesol et de sésame ou encore de pignons de pin. Les amandes émondées donnent toutefois les meilleurs résultats. Vous pouvez ajouter une cuillère à café de graines de lin pour épaissir le lait. Mettez à tremper le contenu d'une tasse d'amandes pendant 12 à 24 heures et égouttez. Mixez ensuite avec de l'eau dans un robot ménager, dans une proportion d'une à deux tasses d'eau pour une tasse de fruits à coque/graines. Un bon robot ménager vous permettra de bien écraser les fruits à coque et les graines afin d'obtenir une pâte que vous pourrez ensuite délayer avec de l'eau. Mixez bien et filtrez le tout avec un morceau de gaze ou une passoire fine afin de récupérer le lait. Vous pouvez ajouter lors du mixage des dates ou des raisins préalablement trempés qui, une fois mixés, sucreront le lait. Si le lait vous semble trop riche, ajoutez simplement de l'eau. Vous pouvez également ajouter du jus de pomme ou de carotte fraîchement pressée qui parfumeront la boisson et en améliorera les qualités nutritives. Une même tasse d'amandes mixées peut servir plusieurs fois. Conservez simplement la pâte couverte d'eau au réfrigérateur.

Vous pouvez également réaliser du lait de noix de coco. Pour cela, portez à ébullition (sans faire bouillir) une tasse de noix de coco râpée déshydratée et une tasse d'eau. Laissez refroidir et mixez bien le tout au robot ménager. Filtrez ensuite avec un morceau de gaze ou une passoire fine. Il est conseillé de remplacer le sel de table par du sel non traité car le sel industriel ne contient plus guère que du chlorure de sodium. L'organisme ayant besoin de minéraux, les sels naturels non lavés sont à privilégier. Vous pourrez vous procurer d'excellents sels non lavés de la marque Celtic Seal Salt ou encore des cristaux de sel de l'Himalaya.

La consommation quotidienne d'ail est essentielle pour normaliser la flore intestinale et stimuler le système immunitaire. L'ail sera servi cru avec les viandes, ou cuit avec vos plats. L'objectif est de faire consommer à votre patient une tête entière par jour (et pas seulement quelques gousses).

TL : pas dans le régime original RGS, pourquoi suggérer tant d'excès ? une pomme par jour éloigne le médecin, personne n'a dit que vingt pommes par jour éloignent tous les médecins... Une tête entière ? seuls les Chinois des peuplades isolées qui y sont habitués depuis tout petit en tireraient à mon avis bénéfice... Il faut pas faire de l'antibiothérapie en cuisine, tout de même.

Le miel artisanal est le seul aliment sucrant autorisé (outre les fruits secs, qui seront privilégiés dans les pâtisseries). Un miel artisanal produit localement sera probablement le plus sûr.

Vous trouverez dans le livre GAPS une liste alphabétique d'aliments conseillés et à proscrire.

Exemple de menu :

Commencez la journée par un verre d'eau plate, minérale ou filtrée, additionnée d'une rondelle de citron. L'eau sera à température ambiante. Servez ensuite un bol de yaourt maison ou de kéfir.

Vous pouvez également, au lieu de servir l'eau et le yoghourt/kéfir à part, proposer au lever une boisson rafraîchissante en mélangeant une demi-tasse de yoghourt/kéfir et une demi-tasse d'eau.

Si vous disposez d'une centrifugeuse, votre patient pourra commencer la journée par un verre de jus de fruits/légumes fraîchement pressés et allongés d'eau.

Vous pouvez préparer toutes sortes de jus, mais efforcez-vous d'une manière générale de conserver une proportion de 50 % d'ingrédients thérapeutiques : carotte, un peu de betterave (pas plus de 5% du mélange), céleri, chou, laitue, légumes verts (épinards, persil, aneth, basilic, feuilles d'ortie fraîches, fanes de betterave ou de carottes), chou rouge ou blanc, et 50 % d'ingrédients plus plaisants afin de masquer le goût des ingrédients thérapeutiques : ananas, pomme, orange, pamplemousse, raisin, mangue, etc. Votre patient consommera ces jus tels quels, mélangés à du yogourt/kéfir ou allongés l'eau.

Notre organisme suit chaque jour un cycle de 24 heures alternant des phases d'activité et de repos, d'alimentation et de nettoyage (détoxication). L'organisme est en mode nettoyage ou détoxication de 4 à 10 heures du matin environ. Ceci est la raison pour laquelle beaucoup d'entre nous n'avons pas faim au réveil. La consommation d'eau, de yogourt/kéfir et de jus fraîchement pressés facilite ce processus, tandis qu'alimenter l'organisme à ce moment-là interfère avec la phase de détoxication. Il est préférable de prendre le petit déjeuner vers 10 heures, une fois la détoxication terminée et l'organisme prêt à être alimenté. C'est généralement le moment auquel nous commençons à avoir faim, signe que la détoxication est terminée. Les enfants peuvent être prêts à prendre leur petit-déjeuner beaucoup plus tôt que les adultes.

Petit déjeuner

Variante du petit déjeuner anglais : oeufs cuits selon les goûts du patient, accompagnés de saucisses et de légumes, certains cuits, d'autres crus sous forme de salade (tomate, concombre, oignons, céleri, légumes verts en salade) et/ou d'avocat et/ou de viande. Il est préférable que seul le blanc de l'oeuf soit cuit. Assaisonnez abondamment les salades et les œufs d'huile d'olive. Ajoutez aux salades une cuillère à soupe de graines de tournesol et/ou de sésame ou de citrouille trempées ou germées. Les saucisses (intégralement à base de viande grasse hachée) seront uniquement salées et poivrées (légumes frais et herbes peuvent être également ajoutés au mélange). Veillez à ce que les saucisses ne contiennent ni aromates industriels, ni monosodium glutamate). Je vous invite à trouver un boucher qui vous fabrique sur commande des saucisses pure viande.

Avocat avec des restes de viande, de poisson ou des coquillages, légumes crus et cuits, citron et huile d'olive pressée à froid. Servez le tout avec une tasse de

bouillon de viande chaud, sans oublier d'ajouter des aliments probiotiques. Des crêpes épaisses façon "pancakes", à base de farine d'oléagineux seront appréciées le week-end, lorsque vous avez plus le temps de cuisiner le matin. Ces crêpes sont délicieuses avec du beurre, de la crème aigre . Des baies, fraîches ou décongelées et mixées dans du miel, feront une délicieuse confiture pour accompagner les crêpes. Servez avec un thé léger au citron, au gingembre ou à la menthe.

Dîner

Soupe de légumes maison ou ragoût dans un bouillon de viande maison. Avocat en accompagnement des viandes, poissons, fruits de mer et légumes cuits et/ou crudités. Assaisonnez d'huile d'olive et de citron et servez en boisson une tasse de bouillon de viande chaud avec un peu de yoghourt/kéfir. N'importe quel plat de viande/poisson accompagné de légumes.

Souper

L'un des plats servis au déjeuner ou au petit-déjeuner. Après le dîner, une demi-tasse de yogourt ou kéfir.

Quand terminer le régime GAPS

Ce régime devrait être maintenu de manière stricte pendant au moins un an et demi à deux ans. Selon la gravité des symptômes, certains patients récupéreront rapidement, d'autres beaucoup plus lentement. Vous attendrez que la digestion soit normalisée pendant au moins six mois avant d'essayer des aliments non autorisés dans le cadre de ce régime. Ne vous précipitez pas pour cette étape. Les premiers aliments que vous pourrez introduire seront les pommes de terre nouvelles et les céréales sans gluten, préalablement fermentées (sarrasin, millet et quinoa). Vous verrez dans la section recettes comment fermenter les graines.

Une fois de plus, introduisez un aliment à la fois, en commençant toujours très progressivement : donnez au patient une petite quantité du nouvel aliment et observez les éventuelles réactions pendant deux à trois jours. En l'absence de difficultés, digestives ou autre, augmentez progressivement les quantités. S'il s'agit de féculents, n'oubliez pas de les accommoder avec une bonne quantité de matière grasse (beurre, huile d'olive, huile de noix de coco ou toute graisse animale) afin de ralentir la digestion des amidons. Ne vous précipitez pas pour introduire ces nouveaux aliments, votre patient aura peut-être besoin de plusieurs mois pour les tolérer correctement.

Une fois les pommes de terre nouvelles et les graines fermentées introduites, essayez de préparer du levain avec une farine de blé ou d'orge de bonne qualité. Vous pourrez préparer des crêpes ou du pain avec ce levain. Une fois le levain bien toléré, peut-être pourrez-vous acheter des pains de levain de qualité.

Vous allez peut-être constater à ce stade que votre patient parvient maintenant à digérer le sarrasin, le millet et le quinoa sans fermentation préalable avant cuisson. Cela signifie que vous allez pouvoir commencer à introduire progressivement féculents, graines et légumineuses.

VOTRE PATIENT NE SERA JAMAIS À MÊME DE REPRENDRE UNE ALIMENTATION MODERNE BOURRÉE DE SUCRES, D'INGRÉDIENTS ARTIFICIELS ET INDUSTRIELS ET AUTRES SUBSTANCES NOCIVES. PROFITEZ DE CES ANNÉES DE PROTOCOLE NUTRITIONNEL GAPS POUR DÉVELOPPER CHEZ LUI LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DONT IL AURA BESOIN PENDANT LE RESTE DE SA VIE.

En conclusion :

Le régime GAPS semble à première vue compliqué. Il s'agit toutefois d'un régime parfaitement sain, qui permettra à votre patient de soigner et de reconstituer le revêtement de sa paroi intestinale et de s'appuyer sur des bases solides et saines pour le reste de son existence. En d'autres termes, les patients GAPS n'auront pas besoin de suivre un régime particulier pendant le reste de leur vie : dès que leur système digestif commence à fonctionner normalement, ils peuvent introduire progressivement la plupart des aliments de qualité consommés à travers le monde. Certains atteindront cet objectif en deux ans, d'autres mettront plus longtemps, selon l'âge et l'intensité des symptômes. Les enfants récupèrent généralement plus rapidement que les adultes.

Une fois mis en place, le régime GAPS n'est pas plus compliqué qu'une cuisine familiale classique. Les courses sont également très simples : il suffit d'acheter des produits frais et non traités. La lecture du livre GAPS vous fournira toutes informations utiles ainsi que de nombreuses recettes.

Le centre de nutrition Holistique est à votre disposition pour vous aider dans ce processus de changement.

Bonne chance!