

## DEBUTER UN CHANGEMENT ALIMENTAIRE SANS GLUTEN SANS LAIT ET SES DERIVES

Il est important de savoir que le gluten se réfère aux protéines uniquement issues des céréales par conséquent, toutes les céréales contiennent du gluten.

Le gluten se divise en deux groupes : les prolamines et les gluténines.

Les protéines de la famille des prolamines sont à la source de la maladie cœliaque et de l'intolérance très pernicieuse.

Le blé (alpha gliadine), le seigle (sécaline) et l'orge (hordénine) sont les plus toxiques, suivis du maïs (zénine).

### CEREALES ET LEURS POURCENTAGES DE PROLAMINE

Plus haut est le pourcentage, plus haut est le risque d'une réaction

BLE (froment)	69 % d'alpha gliadine
EPEAUTRE	69 % d'alpha gliadine
KAMUT	69 % d'alpha gliadine
SEIGLE	30 à 50 % de sécaline
ORGE	46 à 52 % de hordénine
MAIS	55 % de zénine
SORGHO	52 % de cafirine
MILLET	40 % de panicine
AVOINE	20 à 30 % d'avenine
TEFF	12 %
FONIO	inférieur à 10 %
RIZ	5 % d'orzénine

Les céréales qui lèvent très peu, ont un pourcentage de prolamine très bas.

Le quinoa, l'amarante et le sarrasin sont des semences et non des céréales.

Lorsque les protéines des céréales et du lait ne sont pas complètement dégradées, celles-ci franchissent la paroi intestinale et se retrouvent dans le système sanguin.

Ces peptides alors transformés en « peptides opioïdes » vont se comporter dans l'organisme comme certains dérivés morphiniques et se fixer sur les récepteurs biochimiques spécifiques à ces substances. En occupant et en saturant les récepteurs, les peptides provenant du gluten et de la caséine mal métabolisés, vont alors entraîner des dérèglements du comportement et favoriser le développement de maladies dégénératives et du système nerveux central. Donc, s'en tenir strictement aux farines autorisées si l'on veut obtenir des résultats rapides et spectaculaires.

**Important ! Une molécule de gluten contient 16 molécules opioïdes.**

### COMMENT SUPPRIMER LES ALIMENTS CONTENANT DU GLUTEN ?

Les céréales ayant un taux de prolamine élevé (supérieur à 10%) seront remplacées par les céréales ayant un taux bas : riz, teff, fonio, semences (quinoa, sarrasin, amarante).

A cause de son taux très bas en prolamine, le riz est normalement accepté dans une diète sans gluten.

Pourtant, pour certaines personnes très sensibles, il est aussi une source de problèmes. Si les symptômes persistent (diarrhée, maladie cœliaque) après avoir instauré un changement alimentaire sans gluten, enlevez alors le riz pendant une période de 3 à 6 mois.

Introduisez ensuite le riz sauvage, le riz blanc, en laissant 1 à 2 mois d'espace entre chaque réintroduction, et, si tout se passe bien, continuez tout doucement avec le riz intégral.

Utilisez (si possible) des produits exclusivement de provenance BIO, car les autres contiennent trop de pesticides et d'engrais chimiques.

Malheureusement, pour certaines personnes, les autres céréales devront être abolies pendant des années ou définitivement. Ce sera seulement d'après les résultats obtenus et constats que vous pourrez faire vos essais, se basant toujours sur une analyse de Peptidurie.

Lorsqu'on supprime de l'alimentation les céréales incriminées, la muqueuse intestinale se régénère complètement en quelques mois (24 à 36). La personne prospère de nouveau et peut mener une vie normale, pour autant que le régime sans gluten soit bien appliqué et ne soit interrompu sous aucun prétexte : même pris en petite quantité ou exceptionnellement, un aliment contenant du gluten provoque des lésions de l'intestin.

Chez certains sujets, de telles exceptions au régime provoquent très souvent une réaction générale d'intolérance avec vomissements, diarrhées, ballonnements et perte de poids, hypo et hyperactivité.

Plus tard, après deux à trois ans de régime sans gluten, quand l'intestin et l'état général de la personne se seront rétablis, les écarts de régime ne provoqueront en général plus de diarrhées ni autre symptôme immédiat. Bien sûr, il faudra accompagner le régime sans gluten d'une nourriture très saine.

Chez certaines personnes, la muqueuse intestinale supportera de nouveau le gluten après trois à quatre ans de régime, c'est-à-dire, qu'elle ne s'atrophiera plus lorsque le gluten sera réintroduit dans l'alimentation. Ces personnes doivent cependant être périodiquement contrôlées, car les rechutes tardives sont possibles et seules les analyses d'urine permettent de vérifier de façon précise le degré de tolérance de l'intestin au gluten, afin de déterminer l'alimentation à suivre.

Nous pouvons donc recommander l'attitude suivante :

Un régime tout à fait strict sans gluten doit être suivi durant une première période de plusieurs années (habituellement 2 à 3 ans). A la fin de cette période, on pratiquera un contrôle de Peptidurie par analyse d'urine.

Si le résultat est normal, on entreprendra alors un test de réintroduction du gluten sous forme de farine spéciale enrichie en gluten, rajoutée aux aliments ou d'une quantité déterminée d'aliments riches en gluten.

Après un certain laps de temps, on examinera à nouveau l'état de la muqueuse intestinale par une troisième analyse de Peptidurie.

Ce test révélera si le gluten est toujours toxique pour l'intestin et s'il est nécessaire de continuer le régime de façon durable.

Il permettra aussi de préciser avec plus de certitude le diagnostic.

**Lire les étiquettes** (attention la composition peut changer)

Une céréale peut se cacher sous d'autres dénominations : malt, maltodextrine, protéines végétales hydrolysées (PVH) ou se présenter sous une autre forme : amidon de ..., fleur de ....

**Les céréales se rencontrent parfois dans des aliments insoupçonnés** : bière, soupes, sauces, charcuteries, confiserie, bonbons, desserts lactés, mets cuisinés, viandes et poissons en conserves, tarama, petits pots pour bébés, potages en cubes et en sachets, produits à tartiner en tube ou boîte, glaces, pudding et crèmes, chocolat au malt et autres boissons, poivre moulu et peut-être d'autres épices ? (gluten rajouté comme agent anti mottant)

**On supprimera par conséquent** toutes les sortes de pains, biscuits, gâteaux, pâtisseries, qui ne sont pas faits spécialement avec des farines sans gluten, de même que les diverses semoules ordinaires, les farines habituelles, toutes sortes de pâtes, raviolis, flocons et produits pour nourrissons contenant l'une ou l'autre de ces céréales.

**On supprimera également les produits suivants** :

- ↪ Les frites congelées sont passées souvent dans des farines, pour qu'elles ne collent pas
- ↪ Lait de riz : certains sont fermentés avec la gliadine de l'orge, et contiennent des traces de gluten, donc bien faire attention aux marques, lire l'étiquette !!!!
- ↪ Les pains industriels sans gluten contiennent souvent du maïs, de l'avoine, idem dans les biscuits et autres viennoiseries dits « sans gluten »
- ↪ Attention aux levures de bière et levures pour pâtisserie (cultivées sur des substrats à gluten)
- ↪ Les alcools de graines : whisky, vodka

## COMMENT SUPPRIMER LES ALIMENTS CONTENANT DU LAIT ?

De même que le gluten, le lait donne naissance à des peptides opioïdes (casomorphines) s'il y a un mauvais découpage enzymatique.

La consommation des produits laitiers est incriminée dans la fréquence :

Des allergies, du diabète, des pathologies ORL, des problèmes de peau (acné, eczéma, dermatites...), des problèmes de vue (strabisme chez l'enfant, cataracte chez les personnes âgées). Il est aussi incriminé dans certains problèmes d'infertilité, dans la sclérose en plaque et certains cancers (cancer du sein chez la femme et de la prostate chez l'homme).

Remplacer le lait et tous ses dérivés demande de la vigilance car il se cache partout :

### ↪ **L'homéopathie**

Dans toute l'homéopathie ordinaire, les granules contiennent du lactose.

A remplacer impérativement par des granules faites à base de XYLITOL (sucre de bouleau). Le Xylitol est adapté même pour les grands diabétiques.

### ↪ **Les médicaments**

Toujours bien lire les notices, le lait et ses dérivés étant très utilisés en pharmaceutique. Exiger des prescriptions médicales adéquates (automédication également).

### ↪ **Les compléments alimentaires**

Ils peuvent contenir eux aussi du lactose. La gamme Delta-6 Desaturase a été spécialement conçue sans gluten et sans caséine.

### ↪ **Le vin**

Une étape de fabrication de certains vins (le collage) utilise du lactose ou du blanc d'œuf.

### ↪ **Les charcuteries**

Industrielles en tout genre : jambon, saucisson, saucisses, pâtés, mousses, foie de canard, etc. qui seront remplacées par des produits artisanaux garantis sans produits laitiers ou dérivés (lactose et graisse de beurre).

### ↪ **Les boissons**

Jus de fruits, boissons sucrées, boissons aux fruits à base de yoghourt.

### ↪ **Les bonbons et sucreries divers**

La blancheur trompeuse du lait et ses dérivés se prête à merveille à ce genre de produits !

### Autres sources de calcium :

Il est préférable de conseiller des sources non laitières du calcium : eau minéralisée, crucifère (brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles), poisson gras, lait végétal enrichi en calcium, algue lithothame, épice et herbe aromatique, sésame.

<b>TENEUR EN CALCIUM DES ALIMENTS</b>			
<b>Teneur en calcium</b> en mg / 100 g	portion habituellement	soit en mg de calcium / jour	
		absorbée en g	
<b>Légumes / salades</b>			
chou vert cru	230	50	115.00
cresson alenois cru	214	50	107.00
cresson de fontaine cru	180	50	90.00
pissenlit cru	173	50	86.50
feuille de pissenlit	168	50	84.00
chou vert cuit	160	50	80.00
vert de poireau cru	120	50	60.00
brocoli cru	113	50	56.50
fenouil cru	109	50	54.50
bette crue	103	50	51.50
pourpier cru	95	50	47.50
épinard cru	93	50	46.50
céleri branche cru	80	50	40.00
chicorée crue	68	50	34.00
rutabaga cru	66	50	33.00
blanc de poireau cru	60	50	30.00
rutabaga cuit	59	50	29.50
navet cru	59	50	29.50
salsifis noir cru	58	50	29.00
salsifis noir cuit	58	50	29.00
chou frisé cru	57	50	28.50
navet cuit	55	50	27.50
céleri rave cru	55	50	27.50
céleri rave cuit	51	50	25.50
chou frisé cuit	51	50	25.50
<b>Féculents / légumes secs / céréales</b>			
graine de pavot (sommifère)	1460	10	146.00
graine de sésame	783	10	78.30
pois carré (haricot ailé)	530	50	265.00
graine de tournesol	360	10	36.00
amarante	214	50	107.00
soja	201	50	100.50
graines de lin	198	10	19.80
flageolet	197	50	98.50
pois chiche	140	50	70.00
haricot blanc	105	50	52.50
lentille	74	50	37.00
germe de soja	32	50	16.00

Teneur en calcium en mg / 100 g	portion habituellement absorbée en g		soit en mg de calcium / jour
<b>Herbes sauvages et plantes aromatiques</b>			
Marjolaine fraîche	2500	5	125.00
basilic frais	2070	5	103.50
thym frais	2070	5	103.50
sauge fraîche	1770	5	88.50
cannelle	1600	5	80.00
romarin frais	1470	5	73.50
estragon frais	1300	5	65.00
aneth fraîche	1170	5	58.50
grande ortie	713	5	35.65
mauve sauvage	505	5	25.25
plantain	412	5	20.60
galinsoga	372	5	18.60
persil frais	179	10	17.90
lamier feuille	166	5	8.30
oignon séché	162	10	16.20
roquette	160	5	8.00
civette (ciboulette)	129	10	12.90
ail des ours	76	5	3.80
<b>Fruits secs</b>			
sésame	1500	15	225.00
amande	234	15	35.10
noisette	225	15	33.75
raisin sec	161	10	16.10
figue sèche	160	10	16.00
pistache	130	15	19.50
abricot sec	75	5	3.75
<b>Poisson / œuf</b>			
sprat fumé	1700	50	850.00
sardine à l'huile	330	20	66.00
sprat	170	100	170.00
jaune d'œuf de poule	140	25	35.00
<b>à titre indicatif</b>			
parmesan 36,6 %	1107	10	110.70
gruyère/emmenthal 45 %	1029	30	308.70
roquefort	662	30	198.60
camembert 45%	382	30	114.60
lait de brebis	198	200	396.00
lait de bufflonne	195	200	390.00
yaourt nature écrémé	143	180	257.40
lait de chèvre	127	200	254.00
lait entier	120	200	240.00
yaourt entier	120	180	216.00
lait écrémé	118	200	236.00
<b>Sources</b>			
Sandoz-Wander Pharma SA Tableau des valeurs nutritives de Souci.Fachmann.Kraut Ed. Med Pharm			

## PRODUITS DE REMPLACEMENT ET CONSEILS ALIMENTAIRES

**Le premier conseil est de respecter le changement alimentaire selon les résultats du cytotoest.**

Les aliments non tolérés seront à enlever impérativement pour une période de 1 à 5 ans et leurs sous-familles pour une période de 6 mois à 1 an minimum.

→ **Alternatives** aux produits de base utilisés couramment pour la cuisine ou la pâtisserie :

<p><b>Lait de vache</b></p> <p>Boissons végétales : <b>riz, soja, amandes, châtaignes, noisettes, quinoa, coco, cajou, souchets.</b></p> <p>On peut reconstituer les laits d'amandes, noisettes, cajou à partir de purées nature non sucrées. Possibilité d'élaborer du lait de souchet à partir de graines ou de farine de souchets.</p>	
<p><b>Beurre</b></p> <p>Pour <b>la cuisson</b> : huile de sésame, riz, olive, graisse coco, palme.</p>	<p>Pour <b>la pâtisserie</b> : huile de riz, sésame, graisse coco, palme, purées d'amandes, noisettes, cajou.</p> <p>Pour <b>assaisonner</b> les légumes, riz, pâtes... : huile de colza, cameline, chanvre, noix, macadamia, périlla, lin, argan, pépins de courge, purée de sésame...</p> <p>Pour <b>tartinier</b> : purée d'amandes, noisettes, cajou...</p> <p><b>Margarines végétales</b> biologiques non hydrogénées : Gamme Vitaquel, graisse coco... (usage modéré).</p>
<p><b>Crème</b></p> <p>Crème d'amandes, coco, riz, soja.</p>	
<p><b>Yaourt</b></p> <p>Yaourt de soja, desserts et flans à base de laits végétaux.</p>	
<p><b>Sucre</b></p>	<p>Xylitol (action bactéricide, convient aux diabétiques), sirop d'agave, érable, dattes, sève de kitul ou miel de palme, sucre de coco, raisin, fructose (attention la majorité des fructoses proviennent de la betterave), stévia.</p>
<p><b>Farine de blé</b></p>	<p>Pour <b>pain, pâtes à crêpes, gâteaux</b> : farines de riz, châtaignes, sarrasin, quinoa, souchets, amarante, taro, teff, manioc, yam (= farine de'igname), fécule de pommes de terre, arrow root.</p> <p>Pour les <b>saucés</b> (béchamel), épaissir un potage : crème de riz, quinoa, fécule de pommes de terre, arrow-root, tapioca, kuzu.</p>
<p><b>Pain, biscottes</b></p>	<p>Pain au levain de riz ou sarrasin, galettes de riz, cracottes au sarrasin, quinoa ou châtaignes (pain des fleurs).</p>
<p><b>Pomme de terre</b></p>	<p>Igname, patate douce, taro, manioc (toxique si temps de cuisson insuffisant).</p>
<p><b>Œufs</b></p>	<p>Banane plantain bien mure réduite en purée.</p>

- ↪ **Les fruits** de préférence biologiques à consommer en dehors des repas (11 h – 17 h)
- ♣ Fruits jaunes : papaye, abricot, melon, mangue, ananas, figue de Barbarie, fruit de la passion...
- ♣ Pastèque et kiwi en saison
- ♣ Myrtille sous forme de fruits, de jus....
  
- ↪ **Les légumes** : betterave rouge, carotte, potiron et courge, crucifère, poivron rouge, avocats...

↪ Les huiles :

**Huiles végétales**

	<b>ACIDE OLEIQUE ω9 ACIDE LINOLEIQUE</b>	<b>ω6</b>	<b>ACIDE ALPHA LINOLENIQUE ω3</b>
Abricot (noyau)	62 - 72	22- 31	
Amande douce	75	16	0,5
Arachide	48-50	15-33	< 1
Argan	>45	32	< 1
Avocat	50	10	3
Bourrache		32-40 + GLA : 20-25	18-28
Cameline	10-24	12-24	32-42
Cardon	21	63-68	< 1
Carthame	15	72-75	< 1
Cassis (pépin de cassis)		50 + GLA : 16-20	13
Chanvre			10-17 48-60 + GLA : 2-4 18
Chardon-marie	21	56	
Coco (noix)	10	3	< 1
Colza (canola)	61-63	20-25	9-11
Coprah (huile de coco)	10	2	< 1
Coton	15	40	< 1
Courge (pépin)	21-41	42-60	1-12
Cumin noir (nigelle)	24	55	< 1
Epine-vinette (rare)			40
Framboise (pépin)			33
Karité (beurre)	50	7	< 1
Lin (extrêmement fragile)	15-18	14-20	50-57
Macadamia	60	6	
Maïs	29	57-59	< 1
Noisette	75-85	10-15	< 1
Noix	20	54-65	9-15
Oeillette (pavot)	21	65-70	2,5
Olive	70-80	8-9	< 1
Onagre (ou primerose)		70 + GLA : 7-13	< 1
Palme (vierge et pressée à froid)	40	10	< 1
Périlla	19,6	12,6	60-65
Pignon de pin	30	60	0,5
Raisin (pépins de raisins)	15	45-71	< 1
Ricin	90	5	4
Riz			42,5 29 à 42 < 1
Rose musquée	14	40-46	35-40
Sésame	40	45	< 1
Sisymbrium	9 % ac, érucique	16	20-36
Soja	23	47-62	4-10
Sureau rouge (rare)			38
Tournesol	16-20	50-71	< 1



## Huiles de poisson

Sardines, anchois, hareng, saumon sont une source d'EPA et DHA essentiels au bon fonctionnement du système nerveux et cardiovasculaire.

Attention aux métaux lourds contenus dans les poissons : consommer ceux-ci avec de la coriandre, du curcuma et de l'ail des ours pour aider à l'élimination des métaux toxiques.

Pour optimiser cette élimination, on pourra prendre 2 ampoules de Sélénium de la marque Oligosol après le repas.

Ces huiles ont toutes des qualités, il faudra tenir compte pour les utiliser :

- ♣ de leur équilibre ou non en oméga 6/3, l'idéal étant de 1 à 5
- ♣ de leurs autres propriétés très intéressantes pour l'organisme, malgré un mauvais équilibre

On tiendra compte de tous ces paramètres, ainsi bien sûr des contre-indications, de l'état préalable de l'intestin, du foie ...

Remarque : ne pas utiliser de graisses végétales hydrogénées source d'acides gras trans cancérigènes.

### **Oméga-3 :**

Leur déficit est chronique dans nos sociétés occidentales. Ils combattent l'inflammation et l'athérome, favorisent le bon fonctionnement du système hormonal. Les sources les plus riches sont les produits marins, certaines graines oléagineuses et surtout ne pas oublier d'ajouter du pourpier dans vos salades.

### **Oméga-6 :**

Leur excès fréquent dans nos sociétés est un facteur d'évolutivité des maladies inflammatoires, cancéreuses et athéromateuses.

Les sources les plus riches : huiles de maïs, tournesol, pépins de raisin, soja

### **Oméga-9 :**

Ils sont anti-athérogènes et anti-inflammatoires. Ils augmentent l'HDL cholestérol et diminuent le LDL.

Les sources les plus riches sont les huiles d'olive, d'avocat, de macadamia, de noisettes et de colza (cette dernière étant très équilibrée en Omégas).

↪ **Aliments lactofermentés** : renforcent les flores lactiques

♣ Légumes : carotte, betterave rouge, chou

♣ Soja : tempeh, miso, tamari

♣ Viandes séchées : jambon cru, saucisson cru, magret de canard, filet mignon de porc

♣ Poissons séchés ou fumés : saumon, truite, morue, anchois (ne pas abuser d'aliments fumés)

### ↳ **Épices et herbes aromatiques :**

Outre leurs nombreuses vertus, elles apportent saveur à tous vos plats, de la vitamine C et énormément de calcium.

Attention aux excès d'épices néfastes à la bonne flore intestinale.

- ♣ Ail : antiseptique, expectorant, sudorifique, hypotenseur, ralentit la coagulation du sang, baisse le taux de glycémie, antiparasitaire :  
Presser une gousse d'ail et faire tremper pendant la nuit dans du lait végétal ou autre boisson, boire le lendemain  
*1 jour sur 2 pendant 15 jours*  
*Puis 2 fois par semaine pendant 15 jours, puis 1 fois par semaine pendant 2 mois*
- ♣ Aneth : calme la digestion, soulage les crampes d'estomac et les maux de ventre
- ♣ Basilic : stimule l'appétit, renforce l'estomac, apaisant, antibactérien
- ♣ Ciboulette : riche en vit C, en phosphore et en huiles essentielles, stimule la digestion, hypotenseur
- ♣ Cresson : dépuratif, aide lors d'états de faiblesse
- ♣ Cumin : stimule l'appétit et la digestion, spasmolytique, diurétique excellent contre la mauvaise haleine
- ♣ Estragon : stimule la digestion, tranquillisant et somnifère
- ♣ Laurier : calme l'estomac, stimule l'appétit et la digestion
- ♣ Marjolaine : spasmolytique, stimule la digestion, calme les nerfs
- ♣ Origan : stimule l'appétit, soulage lors d'inflammation de la gorge et de la toux
- ♣ Persil : riche en vitamines A et C
- ♣ Piment : stimule la circulation, sudorifique, aide lors de ballonnements, soulage les crampes, antiseptique
- ♣ Romarin : stimulant, anti-inflammatoire, stimule l'appétit, spasmolytique
- ♣ Sarriette : spasmolytique lors de flatulences et autres problèmes de digestion, antibactérienne
- ♣ Sauge : antiseptique, anti-inflammatoire, spasmolytique, soulage les troubles du métabolisme

### ↳ **Cuisson des aliments**

- ♣ Il est conseillé de consommer les aliments sous leurs 3 formes : crus, cuits et lactofermentés
- ♣ Privilégier une cuisson à la vapeur douce et à basse température
- ♣ Ne jamais chauffer une huile riche en Oméga-3
- ♣ On utilisera pour les cuissons, les huiles pauvres en Oméga-3 (taux < 1), exemple huile de sésame, de riz, de coco, graisse de palme non hydrogénée

☐ **Boisson**

♣ L'eau est la boisson de base

♣ Boire pendant le repas pour favoriser l'activité enzymatique : 1 volume d'eau pour 1 volume d'aliments

♣ Choisir une eau dont le taux de nitrates est impérativement inférieur à 4 mg/l et dont le taux de calcium est au moins le double de celui des sulfates.

	Ca <sup>2+</sup> mg/l	Magnésium Mg <sup>2+</sup> mg/l	Potassium K <sup>+</sup> mg/l	Sodium Na <sup>+</sup> mg/l	Bicarbonate HCO <sup>-3</sup> mg/l	Chlore Cl <sup>-</sup> mg/l	Nitrate NO <sub>3</sub> <sup>-</sup> mg/l	Sulfate SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup> mg/l	Silice Si mg/l	FFl mg/l	
APROZ Classic		369	67	2,6	7,4	254	6,3	1,7	967	-	-
APROZ Medium		352	68	1,3	3,7	239	6,3	1,7	934	-	-
AVEN		153	18	1,8	4,4	144	7,8	3,3	264	-	-
BADOIT **		190	85	10	150	1300	40	-	40	35	1
CHAMBON **				96 6,1 3,7 10,6 297,7 22,6 < 2 9,3	-	-					
CONTREX		486	84	3,2	9,1	403	8,6	-	1187	-	-
EVIAN *		78	24	1	5	357	4,5	3,8	10	13,5	-
FONTE GUIZZA **		45	27	1	7,7	280,6	2,9	0	5,8	18	0
HENNIEZ Gazeuse		110	18	1,2	6	394	10	18	13	-	-
HEPAR		555	110	-	14	403	-	2,9	1479	-	-
PASSUGER *		211,5	24,6	2,2	39,9	769,8	15,0	0,6	56,8	-	-
PERRIER		147,3	3,4	-	9	390	21,5	18,3	33	-	-
SAN PELLEGRINO Gazeuse		208	55,9	2,7	43,6	219,6	74,3	0,45	549,2	9,0	0,52
SCE ROMAINE MONTFRAS **		96	6,10	3,7	10,6	297,7	22,6	0	9,3	36,2	0,180
SOVRANA		-	38	0,6	5,6	400	-	6	15	17,9	-
ST YORRE		90	11	132	1708	4368	322	-	174	-	9
ULMETA Nature *		33,4	5,1	0,84	0,85	118	1,56	1,4	4,92	4,6	-
VALSER CLASSIC Gazeuse		436	54	-	11	386	2,5	20,1	990	25	0,63
VICHY-HOPITAL		103	10	66	1172	29,89	235	2	138	-	-
VICHY CELESTIN		103	10	66	1172	2989	235	2	138	-	6
VITTEL		202	6	-	3,8	402	-	-	306	-	0,28
VOLVIC		9,9	6,1	5,7	9,4	65,3	8,4	6,3	6,9	30	-
ROSEE DE LA REINE		0,46	0,23	0,39	2,90	7,32	2,85	1,0	2,40		-

\* Bon équilibre entre les sulfates et le calcium et peu de nitrates

\*\* Excellent équilibre et pas de nitrates

Les autres eaux minérales ont des mauvais taux (sulfate/calcium/nitrate)

Concernant les eaux minérales, se référer à l'article « *La biodisponibilité réelle du calcium* »

Pour recevoir les barèmes de l'eau potable, vous pouvez les demander aux services des eaux de votre région

→ **Petite pharmacie familiale conseillée**

**Homéopathie**

**Ne jamais prendre Mercurius sous aucune de ses formes même sur prescription médicale ; les personnes intoxiquées peuvent avoir de fortes réactions.**

Aconitum napellus	Début de symptômes grippe, rhume, faiblesse
Aloe	Diarrhée
Anas barbaras	Défense immunitaire
Apis mellifica	Piqûre d'insectes
Arnica montana	Blessures, chocs
Baryta carbonica	Angine blanche
Belladonna	Fièvre chaude
Bryonia alba	Fièvre, sinusite
Calendula officinalis	Foie
Chamomilla	Calmant (bébé, enfant : dents, otites, coliques)
Capsicum Annuum	Otite
Carduus marianus	Foie
Coccus cacti	Toux
Drosera rotundifolia	Toux
Gelsemium sempervirens	Fièvre, mains et pieds froids, angoisses
Influenzinum	Vaccin grippe
Lamium album	Parasites
Nux Vomica	Alimentaire, indigestion
Phosphorus	Toux, avec douleur sternum
Silicea	Abcès dentaire
Thymuline	Vaccin grippe
Thuya occidentalis	Défense immunitaire
Urtica dioïca	Intestin

**Autres**

Elixir du suédois	Blessures internes, externes + Foie défense immunitaire
Sang du dragon	Ulcères du tube digestif, coupures, plaies
Mebendazole	Vermifuge
Huile de ricin	Toujours en application externe : cheveux, foie, bas ventre, anti-inflammatoire (avec curcuma)
Beurre de karité	Externe pour toute la peau et interne pour intestin, estomac
Oligosol Or, Cuivre, Argent	Grippe, défense immunitaire
Oligosol Zinc, Sélénium, Soufre	Défense immunitaire
Pianto, B.St-Joseph	Pour bébé, enfant, cas particuliers

# XYLITOL

**En plus d'être un édulcorant sain, naturel et dépourvu des effets secondaires néfastes du sucre et des substituts artificiels, le xylitol est également bon pour les dents. Il stabilise les taux insuliniques et hormonaux et favorise la santé en général.**

Envie insatiable de sucre. Il nous semble que nous n'en aurons tout simplement jamais assez. En moyenne, une demi tasse de sucre par personne est consommée chaque jour. Le sucre mérite réellement sa réputation de " poison blanc ". L'humain n'est vraiment pas fait pour consommer du sucre, sous quelque forme que ce soit : blanc ou roux, sirop de maïs, saccharose, dextrose, glucose, fructose, lactose, maltose, malt d'orge, miel, sirop de riz et sirop d'érable. Le sucre agit comme une drogue créant une réelle dépendance. Selon la sagesse chinoise, le sucré est l'une des saveurs nécessaires au maintien de l'équilibre dans le corps, mais consommer de grosses quantités de sucre est très néfaste. Le sucre peut entraîner une hypoglycémie et une prise de poids, conduisant au diabète et à l'obésité, chez l'enfant comme chez l'adulte. Il dépouille le corps de ses vitamines et minéraux essentiels. Il augmente la tension artérielle, les triglycérides et le mauvais cholestérol (LDL), augmentant le risque de maladies cardiaques. Il provoque des caries dentaires et des maladies parodontaires, ce qui entraîne pertes de dents et infections systémiques. Il rend l'apprentissage difficile pour le cerveau d'un enfant, ce qui résulte en un manque de concentration. Les enfants comme les adultes présentent des troubles du comportement, des troubles de l'apprentissage et des trous de mémoire dus à leur consommation de sucre. Il entraîne des déficits immunitaires et auto-immunitaires tels que l'arthrite, les allergies et l'asthme. Il bouleverse en outre l'équilibre hormonal et favorise le développement de cellules cancéreuses. Alors que faire ? Nos besoins maladiques de sucre vont-ils nous retenir éternellement en otage ou existe-t-il réellement un moyen de se débarrasser avec succès de la sucromanie ?

## **Le Xylitol à la rescousse !**

Pendant la Seconde guerre mondiale, la Finlande a souffert d'une sévère pénurie de sucre. Ne disposant d'aucune ressource intérieure de sucre, les Finlandais ont cherché un substitut. C'est à cette époque que les scientifiques finlandais ont redécouvert le xylitol, un sucre pauvre en calories à base d'écorce de bouleau. Il était, en fait, connu du monde de la chimie organique pour avoir été pour la première fois fabriqué en 1891 par un scientifique allemand. En 1930, le xylitol avait été purifié mais ce n'est que pendant la Seconde guerre mondiale que les pénuries de sucre ont obligé les chercheurs à se pencher sur des édulcorants de remplacement. C'est également à cette époque que les chercheurs ont découvert la nature insuline-indépendante du xylitol (il se métabolise dans le corps sans utiliser d'insuline). C'est un produit naturel, intermédiaire, qui apparaît naturellement dans le métabolisme du glucose chez l'homme et d'autres animaux ainsi que dans le métabolisme de plusieurs plantes et micro-organismes. Le xylitol est produit naturellement par l'organisme ; en fait nous en fabriquons jusqu'à 15 grammes chaque jour. Bien que le xylitol ait le goût et l'aspect exacts du sucre, la comparaison s'arrête là, le xylitol est tout l'inverse du sucre. Tandis que le sucre nuit au corps, le xylitol guérit et répare. Il renforce l'immunité, nous protège des maladies dégénératives chroniques et possède des vertus anti-vieillesse. Le xylitol est considéré comme un sucre à cinq atomes de carbone, grâce à ce fait, il prévient la prolifération des bactéries. Tandis que le sucre est acidifiant, le xylitol est alcalinisant. Toutes les autres formes de sucre, y compris le sorbitol, sont des sucres à six atomes de carbone, ce qui alimentent certaines bactéries et champignons dangereux. Autorisé par l'Office de contrôle pharmaceutique et alimentaire des Etats-Unis (FDA) en 1963, le xylitol ne possède aucun effet toxique connu. Il contient 40 pour cent de calories et 75 pour cent de glucides en moins que le sucre, il est lentement absorbé et métabolisé (assimilation très lente), d'où des modifications minimales du taux d'insuline. Environ un tiers du xylitol consommé est absorbé dans le foie. Les deux autres tiers traversent le tube intestinal où ils sont décomposés par les bactéries intestinales en acides gras à chaîne courte. Le xylitol a l'apparence, le goût et la saveur exacts du sucre et ne laisse aucun arrière-goût déplaisant.

Les caries dentaires et les maladies des gencives sont des problèmes graves. 75 pour cent des Américains de plus de 35 ans souffrent d'une forme de maladie parodontale. Un excès de sucre affaiblit le système immunitaire et crée un environnement acide. Dans la bouche se logent plus de 400 souches de bactéries. La plupart sont bénignes mais, lorsque le sucre entre en scène, il alimente les souches les plus destructives, leur permettant de proliférer. Ces bactéries libèrent aussi de minuscules quantités de toxines qui décomposent les tissus des gencives. La plaque dentaire est un film collant invisible de salive et de résidus d'aliments qui se forme constamment sur les dents. Une légère infection bactérienne permanente accable en outre le système immunitaire. Les maladies parodontales prennent deux formes : une simple inflammation des gencives, appelée gingivite, et une infection plus sévère, appelée parodontite, pouvant entraîner la perte des dents et la rétraction des gencives. L'infection des gencives peut aussi entraîner d'autres graves problèmes de santé. Cela double le risque d'attaques, triple le risque de crises cardiaques, augmente les cas de bébés prématurés avec un faible poids de naissance et contribue également aux bronchites, pneumonies et emphysèmes. En fait, ces mêmes bactéries responsables de la maladie des gencives finissent, directement ou indirectement, par infecter votre cœur et vos artères. Une étude réalisée à l'Université du Minnesota en 1998 a montré que les lapins auxquels on avait injecté de la plaque dentaire développaient des caillots sanguins qui entraînaient des maladies cardiaques. Il semble que les bactéries attaquent d'abord les os et les gencives dans la bouche puis pénètrent dans le sang par de petites plaies aux gencives.

Le xylitol ne peut donc pas être transformé en acides par les bactéries buccales, c'est pourquoi il contribue à restaurer un bon équilibre alcalin/acide dans la bouche. Cet environnement alcalin est inhospitalier pour toutes les bactéries destructrices, en particulier pour la pire catégorie, Streptococcus mutans. Utiliser du xylitol dès le réveil, après s'être brossé les dents et les avoir nettoyées avec un fil dentaire, protège et soigne les dents et les gencives. Contrairement au sucre, on peut le laisser sur les dents toute la nuit. Le xylitol possède même la propriété de renforcer la minéralisation de l'émail. Il est très efficace dans le traitement des petites caries localisées. Même si les cavités dentaires les plus grosses ne vont pas disparaître, elles peuvent s'endurcir et devenir moins sensibles. Le xylitol stimule le flux salivaire et maintient l'efficacité des minéraux salivaires. La consommation de chewing-gums contenant du xylitol s'est avérée réduire les caries de 30 à 69 pour cent chez les adolescents finlandais.

Les recherches actuelles montrent comment les bactéries se fixent aux cellules dans le corps, provoquant des infections. Certains sucres tels que le xylitol sont connus pour leur capacité à bloquer la fixation des principales bactéries infectieuses qui vivent dans le nez. L'usage d'un spray nasal au xylitol prévenait 93 pour cent des infections de l'oreille et avait des résultats comparables dans la réduction des infections des sinus, des allergies et de l'asthme." Le xylitol s'est avéré efficace pour inhiber Candida albicans, un grave problème de levures systémiques, et d'autres dangereuses bactéries intestinales telles qu'Helico pylori, responsables d'ulcères gastriques et duodénaux et même de cancers de l'estomac.

Un autre avantage intéressant du xylitol réside dans sa capacité à stopper la déperdition osseuse. Des études réalisées en Finlande ont montré que le xylitol permettait de maintenir la densité osseuse. L'insulino-résistance joue en outre un rôle significatif dans les déséquilibres hormonaux, y compris ceux provoquant le cancer du sein. Des taux d'insuline élevés augmentent la production d'œstrogènes, entraînant un état où les œstrogènes prédominent, et perturbent aussi le bon fonctionnement ovarien. L'insulino-résistance est une cause importante d'un problème hormonal croissant appelé syndrome des ovaires polykystiques (SOPK). Le SOPK rend les ovaires anovulatoires, ce qui signifie que la production normale d'œstrogènes suivie de progestérone cesse ou est perturbée. L'insuline incite les ovaires à produire surtout des hormones mâles, ce qui, associé à des taux d'insuline et de glucose plus élevés, augmente la prise de poids autour de la taille type de corps qui constitue un facteur de risque de cancer du sein.

Consommer du sucre entraîne la libération rapide du glucose, ou sucre du sang. En réponse, le pancréas sécrète de l'insuline afin de le faire pénétrer dans les cellules, où il est brûlé pour donner de l'énergie. Un excès de glucose stresse le système et, au fil du temps, les cellules deviennent moins sensibles à l'insuline. Cet état, connu sous le nom d'insulinorésistance est un énorme problème de santé et on estime qu'il touche la moitié de la population. L'insulino-résistance est associée à des taux anormaux de cholestérol et de triglycérides, à une hypertension et à un risque accru de maladies cardiaques et au diabète. La montée dramatique du diabète de type 2 depuis le milieu des années 1900 correspond directement à l'augmentation de notre consommation de sucre. Plusieurs études cliniques ont montré que le xylitol était métabolisé très lentement. Et fait, sur l'index glycémique, qui mesure la vitesse à laquelle les aliments passent dans le sang, le sucre atteint le chiffre 100 alors que le xylitol n'arrive qu'à 7 ! Le xylitol est un stabilisateur naturel de l'insuline, c'est pourquoi il n'entraîne aucune des hausses ou des chutes soudaines qu'entraîne le sucre. En réalité, il permet de stopper les besoins maladifs de sucre et de glucides. Les aliments édulcorés au xylitol ne feront pas augmenter les taux d'insuline. Cela en fait l'édulcorant idéal des diabétiques et des personnes souhaitant maigrir. Les chercheurs sur la lutte contre le vieillissement s'accordent de plus en plus à dire que maintenir de faibles taux d'insuline est la clé d'un programme anti-vieillesse réussi.

L'insulino-résistance entraîne un besoin maladif encore plus grand de glucides afin de générer de l'énergie pour le corps. Il y a une plus grande libération d'insuline en réponse à une consommation accrue de glucides, ce qui entraîne une prise de poids encore plus importante. L'augmentation de graisses entraîne l'augmentation des œstrogènes. Une production excessive d'œstrogènes sans production de progestérone conduit à une prédominance des œstrogènes et à un risque accru de cancer du sein. L'usage d'hormones contraceptives augmente l'insulino-résistance, exacerbant tous les problèmes mentionnés ci-dessus ". Remplacer le sucre par le xylitol permet de diminuer le risque de kystes ovariens, de fibromes utérins, d'endométrioses, de tension postmenstruelle, de bouffées de chaleur, de prise de poids et de dépression. Il y a enfin une réponse à nos prières collectives pour quelque chose de réellement sain pouvant en même temps satisfaire notre goût pour les sucreries. Plus de 1'500 études scientifiques ont montré que plus vous utilisez de xylitol plus vous pouvez vous débarrasser de vos besoins maladifs de sucre, réduire vos taux d'insuline et alcaliniser votre corps.

**Imaginez un peu que vous n'ayez plus jamais à ressentir ces tiraillements de culpabilité en mordant dans un brownie édulcoré au xylitol. Et que diriez-vous de renforcer votre densité osseuse tout en dégustant votre boisson chaude favorite avec deux cuillerées de xylitol cristallisé tout en éliminant les risques de caries et maladies des gencives ? Avec le xylitol, vous pouvez à la fois satisfaire votre goût pour les sucreries et le soigner !**

## **A lire**

« Les toxiques alimentaires » Professeur Maurice Rabache - Ed. Librio ( en cours de réédition)

« Vaccin les Vérités Indésirables » Michel Georget –

« La Santé à la Pharmacie du Bon Dieu » Marie Treben - Ed. Austria

« Nous pouvons nous dépolluer » Gilles Eric Séralini

« Le Trèfle de Vie » Suzan S.Weed Ed. Hamamélis

Brochure : Conseils à une jeune fille de 15 ans – [www. sympto.ch](http://www.sympto.ch)

« Une agriculture du vivant – L'héritage de l'école de Beaujeu »

Ouvrage collectif Préface de Pierre Rabbhi

« Plantes thérapeutiques , pratique officinale »

« Plantes aromatiques , épices aromates et condiments »

Anton et Wachtl

« Mon enfant a-t-il besoin d'un pédiatre ? » Dr Françoise Berthoud Ed. Ambre

« Mère Cure - Ouvrage » Agathe Bay