

Marion Kaplan
Préface du D^r Bruno Donatini

ALIMENTATION SANS GLUTEN NI LAITAGES

Comprendre l'intolérance
et adapter son alimentation



De la même autrice :

Mon alimentation santé facile : paléo : sans gluten, laitages, sucre, soja, Éditions Jouvence, 2017

10 Règles pour équilibrer votre corps et votre esprit, Éditions Jouvence, 2016

La Paléobiotique, Thierry Souccar Éditions, 2015

Powerbiotique, Éditions Trédaniel, 2018, avec Alma Rota

Préservez votre santé pour la vie, Grand Livre du Mois, 2003

Déchiffrez votre vie et votre santé, Grand Livre du Mois, 2003

100 Recettes traditionnelles de cuisine à la vapeur, Grancher, 1999

Nutrition consciente, Grancher, 1998 (en collaboration avec le D^r Alain Bondil)

L'Alimentation de la femme enceinte et de l'enfant selon l'enseignement du D^r Kousmine, J'ai Lu, 1991

L'Âge d'or de votre corps?, J'ai Lu, 1990

Votre alimentation selon l'enseignement du D^r Kousmine, J'ai Lu, 1989

Catalogue gratuit sur simple demande Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2005

© Éditions Jouvence, 2020, pour la présente édition
revue et actualisée

ISBN : 978-2-88953-340-4

Maquette de couverture : Antartik

Mise en pages intérieure : Nord Compo

Photographie de couverture : Sabrina de Larroche-Lebrat

Illustrations intérieures : AdobeStock : © andriano_cz p. 17, © asab974 p. 105,

© Kirill Grekov p. 165, © Poligoone p. 185.

Schémas pages 74, 75, 176 : © Éditions Jouvence.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés
pour tous pays.

Sommaire

Avertissement	6
--------------------------------	----------

Principales abréviations utilisées.	7
--	----------

Préface du D^r Bruno Donatini.	8
---	----------

Introduction

Choisissez la santé.....	10
Une petite histoire.....	14

Première partie : L'intolérance au gluten et aux laitages	17
--	-----------

L'intolérance au gluten, qu'est-ce que c'est ?	18
À qui s'adresse ce régime ?.....	25
Pourquoi certains régimes fonctionnent-ils si bien ?.....	29
Pourquoi certains régimes échouent-ils ?	31
Pourquoi cette hausse de problèmes liés au gluten ?	32
L'intolérance aux laitages de vache et de brebis.....	38
L'immunité mise à mal par les laitages	50
Pathogenèse du gluten.....	52
Le fonctionnement de l'immunité	57
Maladies pouvant être améliorées grâce au régime sans gluten et sans caséine	82
Et si c'était le candida albicans ?.....	83
Intolérances alimentaires : mythe ou réalité ?	87

Deuxième partie : Le régime sans gluten et sans caséine 105

Comment changer son alimentation ?	106
Planifiez vos repas	112
Propositions de menus	118
Que manger au petit déjeuner ?	118
Comment faire au restaurant ou à la cantine ?	125
Les pièges du régime sans gluten et sans caséine (SGSC)	126
Le gluten et les fruits	129
Quelques recettes savoureuses sans gluten ni lait de vache	130
Le pain de Marion, bon pour vos intestins	132

Troisième partie : Notions fondamentales à connaître en nutrition. 165

Les enzymes	166
L'intestin grêle	167
À propos du végétalisme et du régime dissocié	168
Le calcium et le mystère des vrais et des faux apports	171
À propos du grignotage	173
À propos des oméga-3	177
À propos des modes de cuisson	179

Quatrième partie : Témoignages 185

<i>Mauricette Alessandri – Paris</i>	186
<i>Liliane Huray – Haute-Rivoire</i>	187
<i>Claudine Moinet – Paris</i>	188
<i>Carole – Avignon</i>	188
<i>Catherine S. – Var</i>	189
<i>Véronique – Var</i>	189
<i>Simon Blanchard – un jeune adulte autiste</i> <i>Asperger en attente de diagnostic</i>	189
Informations pratiques sur le régime sans gluten et sans caséine (SGSC)	192

Conclusion 197

Annexes 199

Mes remèdes préférés	199
Les conservateurs alimentaires	216
Liste non exhaustive des aliments autorisés et interdits pour le régime sans gluten	207
Liste des médicaments contenant du gluten	211
Les conservateurs alimentaires	216
Fabricants de produits sans gluten	217
Adresses utiles et sites internet	219
Rôle antigénique de la flore intestinale	224
Bibliographie	229

Remerciements 231

Notes. 233

Avertissement

Pour simplifier la lecture de ce livre, nous avons choisi de ne pas mentionner les déclinaisons au féminin. Il va de soi que tous les propos indiqués au masculin s'adressent aussi bien aux hommes qu'aux femmes.

Principales abréviations utilisées

ALA	Acide alpha-linolénique
CMI	Complexe migrant digestif
DHA	Acide docosahexaénoïque
EPA	Acide eicosapentaénoïque
HDL	<i>High density lipoproteins</i> (bon cholestérol)
HLA	Human leucocyte antigène
IgE	Immunoglobulines (activité anticorps)
LDL	<i>Low density lipoproteins</i> (mauvais cholestérol)
NGF	<i>Neuronal Growth Factor</i> , facteur de réparation des neurones et de fonction des organes.
PG	Prostaglandines
SGSC	Régime sans gluten et sans caséine

Préface du Dr Bruno Donatini

L'augmentation de l'espérance de vie nous rapproche, à la vitesse de 5 mois chaque année, de la limite biologique de survie estimée à 120 ans. Dans 60 à 80 ans, notre génome bloquera nos espoirs de longévité. On pourra espérer mourir de vieillesse sans longue agonie, sereinement, avec le sentiment d'une vie complète : une bougie qui s'éteint naturellement, disaient les anciens. L'acharnement thérapeutique sera inutile, voire interdit.

Dès à présent, l'enjeu consiste à vivre jusqu'à 90 ans dans les meilleures conditions possibles : gageure médicale et économique.

Bien sûr, une telle longévité ne se conçoit pas sans le respect de règles hygiéno-diététiques minimales (par exemple, ni tabac ni excès d'alcool; activité physique, détente, etc.). Puisqu'il est hors de question d'interdire tout ce qui limite la durée de vie, la longévité deviendra de plus en plus un choix individuel plutôt que collectif.

En conséquence, une vie pleine et heureuse ne peut absolument pas s'envisager dans le cadre restreint de soins allopathiques placés sous l'égide d'une couverture sociale obligatoire.

Qu'à cela ne tienne, l'allopathie verse surtout dans le curatif. Elle est happée par l'engrenage de l'industrie chimico-pharmaceutique, par la toxicité sans responsabilité et par des soins de masse déshumanisés évalués par statistiques. Elle ne peut ni répondre au désir de vivre bien et longtemps, ni s'adapter aux besoins individualisés des bien portants, seule cible pour la prévention.

La prévention par l'éducation, les conseils, les autodiagnos-
tics personnalisés et l'alimentation choisie recueille l'assenti-
ment de tous les acteurs de santé : thérapeutes, patients ou
organismes payeurs. C'est le seul avenir possible !

Dans cette optique, Marion Kaplan signe un livre pratique,
limpide et élégant sur les principales intolérances alimentaires.
Elle poursuit son engagement dans la voie de la prévention par
la nutrition.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui désirent vivre bien et
longtemps. Il rendra aussi un immense service à nombre de
patients désespérés et sans diagnostic précis, qui s'y reconnaî-
tront et y trouveront une solution.

Que l'incrédule jouisse de l'allopathie collective !

**Que le curieux puise dans ce livre de nouveaux élé-
ments utiles à sa santé !**

**Puisque la santé se mérite et n'est pas un dû, que
les filtres personnels, intuitifs et raisonnés, orientent
les choix !**

D^r Bruno Donatini

Introduction

Choisissez la santé

« Peu à peu, un homme qui observe chaque jour une certaine nourriture finit par en être modifié : il tire de ses mets une force ou contracte, grâce à eux, des maux qu'il ne connaissait pas. »

Marguerite Yourcenar

Depuis que l'homme existe, sa principale quête, outre survivre à son environnement, a été de manger à sa faim. Il a toujours dû faire face à de longues périodes de famines. Depuis la nuit des temps, son corps est programmé pour gérer le manque de nourriture dans certaines limites.

Aujourd'hui, en Occident, ce n'est plus la faim qu'il faut combattre, mais l'abondance. Face à cette pléthore d'aliments arrivant d'ici et d'ailleurs, nous ne respectons plus une consommation saisonnière.

Quel drôle de piège que cette « liberté » : libre à nous de manger de la viande deux fois par jour, des tomates ou des haricots verts en hiver ou des sucreries à longueur de journée ! Seule la maladie, lorsqu'elle survient, nous oblige à devenir

raisonnables ! Plus que jamais, après l'épisode désastreux du coronavirus, l'humanité a, je l'espère, compris l'importance primordiale d'un changement alimentaire.

Vous avez dû remarquer – et peut-être en faites-vous partie – que seules les personnes souffrant ou ayant souffert remettent en question leur alimentation. Toucher à la nourriture, c'est toucher aux traditions familiales souvent ancrées depuis des générations. Et nous savons tous combien il est difficile de rompre avec nos habitudes !

Je me souviens, un jour, avoir changé mon bureau de place et la corbeille à papier s'était alors retrouvée à l'opposé de sa position habituelle. Inutile de vous dire que j'ai mis plusieurs semaines avant d'acquiescer le nouveau geste pour jeter convenablement les papiers dans la poubelle située à gauche et non plus à droite !

Si c'est aussi difficile pour de simples gestes, on comprend bien que bouleverser ses rituels de petit déjeuner, renoncer à certains aliments dont on raffole et apprendre à apprécier des nouveaux mets dont le palais n'a aucune expérience demandent des efforts considérables ! Les personnes ayant des kilos en trop en savent quelque chose : elles sont frustrées en permanence, mangent des plats insipides, puis craquent et reprennent plus de kilos qu'avant. C'est le fameux régime «yo-yo».

Si les régimes échouent, c'est qu'au lieu d'écouter leur corps, ces personnes écoutent les autres, les magazines, les médecins, les copains. Elles prennent leur faim pour leur pire ennemie et pensent que si elles se laissent aller à manger, leur corps les trahira et ne saura pas les arrêter quand il est encore temps. Pourtant, elles lui font bien confiance pour transpirer, éliminer, digérer, déclencher la soif ! Elles devront réapprendre à l'observer.

Alors, avant de manger quoi que ce soit, posez-vous la question : «Ai-je vraiment faim ?», et soyez attentif à ce que

vous ressentez : une sorte d'excitation, un vide ? Avez-vous l'impression que vous allez trop manger ? Si vous preniez une échelle allant de 1 à 10 et que vous évaluiez la note que vous mettriez lors d'une faim intolérable, observez ce qui se passe si vous attendez d'en arriver là pour manger. L'idéal est de repérer le moment juste, celui où l'on se sent au mieux, pour prendre son repas.

Chez les personnes qui prennent du poids, il y a toujours des peurs non manifestées. Il faudra tenter de les identifier. Moi, par exemple, quand j'étais plus jeune, j'étais boulimique ; j'avais peur de manquer et je mangeais sans faim. En prenant conscience de ma peur, j'ai pu l'affronter. Ainsi, j'ai même jeûné pendant une dizaine de jours et j'ai pu constater que je ne mourrais pas de faim ! Aujourd'hui, manger sans faim me paraîtrait comme une véritable punition. Tant de personnes mangent par habitude, par émotion, par compulsion, mais si peu par vraie faim ! C'est souvent une manière de compenser un manque ou un vide affectif.

Un chocolat dans la bouche fait si bien taire toutes les angoisses du monde ! Pendant quelques minutes, tout s'apaise. Une dépendance au sucre, au chocolat, au café ou à l'alcool cache une dépendance affective, donc une attente (qui sera souvent déçue) ; cela révèle un manque d'amour et de confiance en soi.

Avant de vous précipiter sur la tablette de chocolat, passez un contrat avec vous-même : « J'attends 10 minutes avant de manger ce chocolat afin de vérifier ce qu'il m'apporte vraiment. N'ai-je pas plus besoin d'un câlin que de ce bout de chocolat ? » Avec la réponse, vous saurez comment agir.

Est-ce que vous choisissez d'être en bonne santé, confiant et maître de vous-même, ou bien préférez-vous céder à vos pulsions animales, être fatigué et vous culpabiliser ? Si vous choisissez la voie de la santé, vous devez vous discipliner par

rapport à tous les aliments et éviter ceux que vous ne supportez pas. Certaines personnes sont intolérantes au gluten, d'autres au lactose ou à la caséine, d'autres encore aux cacahuètes. Si vous n'avez pas la « chance » d'être allergique – **dans ce cas, vous n'avez pas le choix : c'est l'œdème, les boutons ou la crise d'asthme** –, vous serez sans cesse confronté à des choix.

Vous venez d'apprendre, par exemple, que vos maux seraient dus à une intolérance aux laitages. Vous avez alors deux possibilités de réaction : soit vous prenez mal le fait de devoir supprimer votre café au lait du matin, vos délicieux fromages et vos sauces à la crème et, victime de la situation, vous vous révoltez et préférez rester malade plutôt que de vous passer de ces mets, ou bien vous décidez que votre santé est votre bien le plus précieux et vous optez pour un changement d'alimentation.

Pour mieux vous connaître, je vous conseille de tenir un « carnet alimentaire » dans lequel vous noterez tout ce que vous mangerez, même en dehors des repas, et ce que vous boirez autre que de l'eau. Notez aussi si, avant les repas, vous aviez faim ou non, si vous étiez satisfait après ou non, si vous vous sentiez ballonné, fatigué. Dans quelles conditions avez-vous déjeuné ou dîné ? Étiez-vous seul ou accompagné ? Chez vous, devant la télévision ou au restaurant ? Étiez-vous contrarié, stressé ou de bonne humeur... ? Lors de vos repas, votre état d'esprit compte tout autant que ce que vous mangez !

Petit à petit, en prenant toutes ces notes, vous pourrez enregistrer vos sensations et vous maîtriserez de mieux en mieux votre alimentation. Avant de faire un écart (souvent douloureux), vous y réfléchirez plutôt deux fois qu'une : est-ce que ce chocolat ou cette crème glacée vaut cette migraine épouvantable, cette fatigue ou encore ce mal-être ?

« Votre corps est un temple, n'y faites pas entrer n'importe quoi ! » D^r Kousmine

Une petite histoire

Je vais vous raconter une histoire, mon histoire ! Elle commence banalement, comme beaucoup d'autres : allaitée au lait de vache, puis nourrie aux steaks hachés/purée, aux pâtes/jambon, à La Vache qui rit et aux desserts bien crémeux et bien lourds, le tout accompagné de la bonne baguette bien croustillante (trempée le matin dans le rituel café au lait), j'avais l'habitude, à la sortie du lycée, d'acheter ce merveilleux pain au chocolat chaud que le boulanger avait l'intelligence de sortir du four juste au moment de la fin des classes. Comment résister à ce parfum chaleureux et délicat que l'artisan prenait soin de propulser par une lucarne dans la rue afin d'attirer ses victimes !

Je comprends seulement aujourd'hui l'origine de tous mes problèmes de santé.

Dès l'âge de 1 an, on ne pouvait pas me transporter en voiture plus d'une demi-heure sans que je ne vomisse tripes et boyaux, ce qui, à l'époque, limitait nos déplacements. J'étais une enfant très colérique et, bien qu'en relative bonne santé, on disait de moi que j'avais le foie fragile ! Constipée depuis toujours, j'avais droit à l'huile de ricin et à l'huile de foie de morue, puis, en grandissant, j'avais régulièrement mal au ventre, avec des alternances de diarrhées et de constipation.

À 10 ans, on m'opéra d'urgence d'une péritonite aiguë. Puis vint l'adolescence, avec ses puissantes poussées hormonales. Je pris du poids, mon front se couvrit d'acné et je commençais à déprimer. J'étais en permanence ballonnée. Tous les ans, au printemps, je subissais le rituel rhume des foins, avec son lot de nez purulent et d'yeux larmoyants. Mais le pire était cette sensation d'être enfermée dans une bulle, comme si j'étais derrière une vitre : la vitre de mes émotions... je ressentais des épuisements périodiques. Après mon café au lait du matin, je me mettais à broyer du noir et ne ressentais plus l'envie de

faire quoi que ce soit, sinon de m'affaler sur un canapé et de « glander ». Aujourd'hui, on appellerait cela de la paresse...

J'eus la chance, à 14 ans, de rencontrer un être qui me mit sur le chemin de la santé par l'alimentation. Depuis, je n'ai cessé de chercher et d'étudier tout ce qui touche à la santé. Il n'y a pas un régime que je n'aie expérimenté : jeûne, végétalisme, macrobiotique, instinctothérapie, Scarsdale, Mayo, Atkins, Hollywood, Weight Watchers, basses calories et j'en passe. Ne voulant pas dépendre des connaissances d'autrui, je me formai à de nombreuses thérapies : biochimie, homéopathie uniciste et pluraliste, naturopathie, médecine énergétique, mais également d'autres méthodes plus psychologiques : « Écoute ton corps » avec la Canadienne Lise Bourbeau, la PNL (programmation neurolinguistique), la biologie totale avec le Dr Claude Sabbah, etc. Toutes ces médecines me firent progresser, mais échouèrent dans ce que j'en attendais. Les médecins les plus géniaux tentèrent d'améliorer mes troubles, en vain. J'étais toujours ballonnée, constipée, déprimée, avec de courts moments de répit. Mon rhume des foins se transforma en sinusite chronique... et rien n'y fit !

La découverte de la cuisson à la vapeur douce me soulagea des migraines, fit baisser le cholestérol et améliora la digestion. Restaient la sinusite, les ballonnements et la déprime. Seuls les moments de jeûne et de monodiète me convenaient. J'avais alors une « superpêche » et je me demandais comment j'allais faire pour me réalimenter « normalement ».

J'ai compris il y a peu de temps. Ce sont les personnes que je conseillais qui m'ont mise sur la voie. En faisant des tests avec un appareil électronique sophistiqué, le DDFAO (dépistage et diagnostic fonctionnel assisté par ordinateur), je découvris que l'on pouvait être intolérant au gluten, à la caséine ou aux deux. Je ne savais pas précisément ce que c'était. J'avais vaguement entendu parler d'une maladie – **la maladie cœliaque** – qui affectait un pourcentage infime de personnes. J'étais alors loin d'imaginer les dégâts que ces substances pouvaient occasionner !

C'est quand j'ai pu observer les améliorations spectaculaires obtenues rien qu'en supprimant le gluten que je décidais de m'y mettre. Je commençai d'abord timidement, puis je compris rapidement que ce n'était que par l'éviction totale du gluten que je pouvais espérer des résultats positifs. J'avais aussi fortement diminué les laitages, mais je dus également les supprimer.

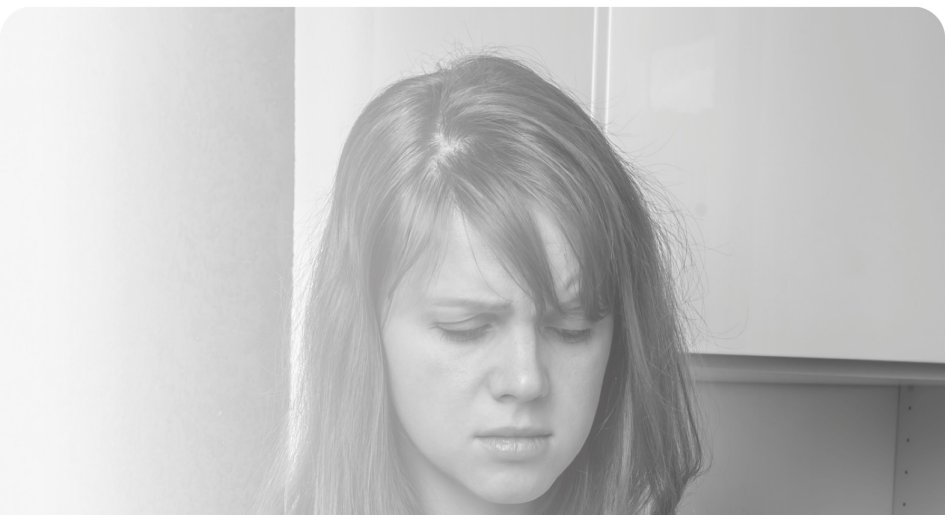
Pour rien au monde, je n'aimerais revenir en arrière. Je ressens aujourd'hui un tel bien-être et une telle vitalité qu'aucune pâtisserie et aucune crème ne me ferait renoncer à cette santé nouvellement acquise.

Contribuer à vous aider à comprendre et à résoudre vos problèmes de santé, voilà le but de cet ouvrage. Puisse-t-il vous être utile et vous accompagner tout au long de votre chemin !

Mes règles d'or pour une nutrition de santé et de vitalité

- 1 • Ne mangez que par vraie faim. Si vous n'avez pas faim, ayez la discipline d'attendre le repas suivant.
- 2 • Ne grignotez jamais entre les repas.
- 3 • Prenez de préférence le repas principal à midi car, selon Hippocrate, c'est à ce moment-là que notre activité digestive est au plus haut.
- 4 • Supprimez les laitages et toutes les céréales contenant du gluten (blé, orge, seigle, avoine*, kamut, épeautre).
- 5 • Consommez des légumes de saison en abondance, cuits à la vapeur douce.
- 6 • Consommez des huiles de première pression à froid (moins de 40 °C). Ne les chauffez jamais.
- 7 • Mangez tous les jours une protéine animale (poisson, œufs, viande deux fois par semaine).
- 8 • Ne buvez pas plus d'un verre de liquide par repas.
- 9 • Mangez de préférence sans lectines.
- 10 • N'oubliez pas de faire chaque jour de l'exercice physique (minimum 40 minutes) et, surtout, respirez !

* Au vu des dernières recherches, il semblerait que l'avoine ne contienne pas de gluten. Mais à consommer avec modération (pas plus d'une fois tous les 5 jours).



1^{RE} PARTIE

L'intolérance au gluten et aux laitages

