

L'HYPOTHÈSE DES POLYSACCHARIDES

Infographie nr 5
série Dysbiose
source: www.taty.be

Par Taty Lauwers. Les principes d'éviction de base du RGS d'Elaine Gottschall (RGS, SCD en anglais), tels qu'ils sont repris par la docteure Campbell pour le GAPS™ et par moi-même pour *Nouvelle flore*, concernent trois groupes d'aliments, sources de **polysaccharides** que voici que voilà. . Pendant le temps de convalescence du tube digestif, on évite ces sources Ensuite, on surveille les dosages, sans plus exclure.



Toutes les formes de **SUCRE** ajouté ainsi que les édulcorants artificiels comme les sucrètes et tous les sodas sucrés. Les aliments industriels sont souvent accommodés de sucre pour des raisons techniques (saucisses ou jambon, p. ex.; le jus de fruit en bouteille, tout « 100% fruits » qu'il soit annoncé, peut contenir du sucre ajouté).



Tous les **FARINEUX**. On élimine de manière draconienne tous les amidons de céréales (même germées, même bio, même sans gluten) : pain, riz, quinoa, etc.



Aussi les pommes de terre

ainsi que les pois chiches et le soja.



Le **LACTOSE** des produits laitiers frais. Il est présent en quantité dans le lait, la crème fraîche, le yaourt et le fromage frais, que ces produits soient bio ou pas, crus ou pas, de vache, de chèvre ou de brebis.



Solution ? Mangez moins sucré. Ou sucrez au miel ou aux fruits secs.



Solution ? Construisez des menus sans farineux. Ou créez des pains/biscottes et des desserts à base de farines d'amande, de tournesol, etc. Remplacez les pâtes par de la courge spaghetti ou par des languettes de courgettes. Si vous tenez absolument aux légumes secs, privilégiez les lentilles roses et les azukis. Dégustez-les en modération, deux fois par semaine.



Solution ? Dégustez des fromages affinés plus de trois mois (comté, parmesan, etc) et du beurre, puisqu'ils sont exempts de lactose. Cuisinez au lait de coco. Le yaourt n'est autorisé que s'il est réalisé en longue fermentation maison selon la recette du Yaourt sans lactose (recette dans le livre). Il est même vivement conseillé au quotidien.



N'en faites pas moins (oh, un peu de farineux, allez) mais ne rajoutez pas non plus d'autres évictions (pas de steak, pas de comté, surveiller l'index glycémique, etc.).

infographie liée à mon topo *Du gaz dans les neurones* et au topo expert adjoint *Sortir de la cacophonie gastrique*, dans la collection *Les Topos de Taty*, éditions Aladdin, www.lestoposdetaty.com. Ces affiches n'ont de sens que si vous avez lu « Du gaz dans les neurones ». Elles sont conçues pour les coachs, qui les utilisent dans leur pratique en nutri.

