

Quand Seignalet et Cabot font un bœuf !

Tu le sais - ou pas -, je suis très pointilleuse sur mon alimentation depuis le jour où ma rhumatologue, après avoir fait son diagnostic me concernant, m'a collée dans les mains "L'alimentation ou la 3ème médecine" du Docteur Seignalet, en 2006.

Je ne délivre ici que ma petite expérience, je ne suis pas médecin et je ne détiens pas la vérité mais cette vérité convient à mon organisme jusque là désespérément hermétique au bien-être.

Je ne vous dirigerai vers aucun lien pour appuyer mon argumentation puisque "tout ça" est purement empirique.

Pour de vrai, j'étais déjà très vigilante depuis quelques années sur le sujet, pourvu d'un organisme de feignasse, pour lequel tout aliment ingéré se transforme en cellules graisseuses plus vite que son ombre ...

Mais je faisais à l'époque le minimum syndical : index glycémiques bas - d'où ma farine indice 110, mes pâtes complètes et mon riz basmati complet-, pas de sucre raffiné, pas de lait - impossible à digérer pour mon estomac -, pas de friture.

Bon, on peut dire que rien ne se passait, mais j'avais au moins le sentiment d'aller dans le bon sens - enfin de pédaler dans la semoule plutôt ... -.

Et fin 2013, j'ai fait ma 3ème hépatite, causée par les anti inflammatoires et les anti douleurs qui, comble du risible, ne soulageaient que très partiellement mes douleurs.

Face à un médecin qui t'annonce qu'il n'y a rien à faire, le foie se nettoiera seul avec l'arrêt des médocs - et sera à nouveau au bord de l'asphyxie dès la reprise des médocs ... -, j'ai fait ma mauvaise tête et j'ai décidé qu'il y avait forcément une solution.

Ma pharmacienne, à qui j'ai parlé de mes "problèmes de santé divers et variés", m'a confirmée qu'il fallait absolument que je "soigne" en premier lieu mon foie pour pouvoir m'inquiéter ensuite de mes rhumatismes et de mon poids.

J'ai lu le livre du Docteur Sandra Cabot "Régénérez votre foie", et sa théorie m'a semblée cohérente.

Je reste quelqu'un de très cartésien, et pas question pour moi de me lancer dans du n'importe quoi - même si j'imagine combien ce dont je vais parler semble du grand n'importe quoi pour beaucoup ! -.

En *-grossier-* résumé, il s'agit d'une cure de 8 semaines qui intègre Index glycémiques bas, équilibre acide-base, une cuisson douce, pas de sucre, pas ou peu de viandes et charcuteries - il y a une période avec viandes blanches autorisées et une sans viande -, sans lactose, les produits fumés ne sont pas recommandés non plus - le "fumage" produit de l'acrylamide toxique pour le foie-. Et évidemment, pas d'aliments industriels, bourrés de tas de choses pas terribles pour la santé !

Alors forcément, dit comme ça, ça fait peur.

Parce que tu n'y vois que des exclusions.

Mais je ne me suis pas lancée dans cet esprit, j'ai beaucoup réfléchi à la manière de nourrir ma famille sans m'exclure des repas et la réussite a été au bout du chemin.

Pour le lactose, ça a été assez simple pour moi - même si énormément de produits industriels en contiennent, il faut lire les étiquettes ..-.

Je ne buvais déjà pas de lait, il me restait à remplacer la crème, le beurre et les fromages.

La crème végétale de riz, d'avoine, de coco, de soja - avec parcimonie, mais c'est un autre débat - est parfaite.

Certes si tu aimes le poulet à la Normande, tu vas constater un manque d'onctuosité mais je t'assure que ton palais s'y fera naturellement et que tu ne supporteras bientôt plus la bonne crème de Normandie, écoeurement garanti !

Pour le fromage, certains sont presque dépourvu de lactose, ce qui te permet de continuer à en manger - sagement évidemment ou pas du tout si tu y es allergique -.

Pour le beurre, j'utilise à la place de la margarine sans lactose - St Hubert Bio et apparemment Fruidor en fait aussi une -, je l'utilise aussi bien en tartine que pour la pâtisserie.

Pour la pâtisserie, je réalise mon ["lait d'amandes"](#), recette vraiment très

simple !

Pour l'équilibre acide-base, c'est assez compliqué !

En substance, nous consommons trop d'aliments qui acidifient notre organisme et engendrent des problèmes de santé.

La viande, entre autre est pointée du doigt, d'où sa quasi exclusion dans la cure hormis la viande blanche et le poisson.

Mais l'être humain est futé et sait intuitivement ce qui est bon pour lui : un filet de vinaigre de cidre sur ses oeufs au plat, de la moutarde sur sa charcuterie, un cornichon avec sa tranche de saucisson, un filet de citron sur son blanc de poulet, ces gestes anodins équilibrent naturellement le ph des aliments.

Il est préférable aussi d'éviter l'association féculents + protéines, acidifiant et de faire plutôt légumes + féculents ou légumes + protéines.

Le docteur cabot insiste sur l'utilisation du vinaigre de cidre bio, dans les sauces mais aussi en boisson.

Je bois mon "jus de vinaigre" tous les jours sans tortiller, mon "apéro du soir" !

Pour les index glycémiques, là aussi pas forcément simple.

Parce qu'au-delà de l'index glycémique, la charge glycémique est aussi très importante.

Que l'on ne me parle pas de "nouvelle mode des IG" je pratique, sensibilisée par un médecin, depuis 15 ans !

Pour faire simple, les pains, riz, pâtes "blancs" fatiguent terriblement notre pancréas.

Mieux vaut privilégier les céréales complètes, les légumineuses, les oléagineux - en quantité raisonnables ils sont caloriques ! -, les fruits et les légumes.

Pour l'absence de viande, compliqué lorsque l'on est carnivore !

Tu as peur de ne pas avoir ta dose de protéine ?

Sache, là encore que l'être humain sait ce qui est bon naturellement pour lui

puisque qu'un mélange de riz complet et de lentilles - plat libanais délicieux ! - amène un bel apport de protéine.

Idem pour la semoule - complète évidemment - associée aux pois chiche - excellent index glycémique ! - qui t'amèneront aussi des protéines - donc le couscous sans viande ne sera pas sans protéine ! - !

Et puis la viande blanche n'est pas exclue - en dehors des 2 semaines sans -, il y a mille façons de la préparer pour ne pas se lasser !

Et puis un bon steack, de manière exceptionnelle, n'a jamais tué quelqu'un ! Et tu verras qu'en le choisissant de très bonne qualité et en le consommant rarement, tu le trouveras encore meilleur !

Une amie m'a fait découvrir le foie de morue - non fumé-, arrosé de citron un pur délice !

Mais ne pas manger de viande c'est non seulement bon pour notre organisme mais aussi pour la planète - nettement moins pour les agriculteurs et les bouchers évidemment ... -.

J'y pense, j'essaie d'être le plus "responsable" possible en matière d'écologie - par conviction pas par "y faut qu'on" - mais là je dois dire que je ne me sens pas capable de sauter le pas, mais je ne désespère pas !

J'essaie déjà d'alterner une journée avec et une journée sans protéine animale.

Pour l'absence de sucre, je dois dire que ça a été facile pour moi puisque je l'évite au maximum depuis très longtemps et que je n'en suis pas une grande fan !

Mais il existe des palliatifs qui permettent de réaliser d'excellents desserts !

Mais attention , si l'on choisit un miel, il faut privilégier le miel d'Acacia qui a l'index glycémique le plus bas des miels, mais encore faut-il le prendre chez un producteur, vous avez sans doute vu comme moi que certains industriels y ajoutent sucres raffinés et eau ...

Sinon tu as le sirop d'agave, le xylitol - sève de bouleau - ou le sucre de fleur de coco qui ont un IG bas. Le pouvoir sucrant une fois cuit n'est pas forcément le même !

Il y a bien aussi le Rappadura qui est un "bon" sucre dans le sens où il contient des vitamines alors que le sucre blanc est un aliment sans aucune "valeur ajoutée" !

La cuisson douce, à faible température est aussi importante.

Alors j'essaie de manger régulièrement cru, je me fais de grosses salades de crudités, légumineuses, céréales sans gluten, oléagineux.

Grosses parce qu'il n'est pas question de se priver !

Et contrairement à ce que je craignais, mon estomac a tenu le choc et ma gastrite s'est mise en veilleuse !

Bref, comme je ne fais pas les choses à moitié, j'ai démarré cette cure début 2014 avec l'optique d'en faire mon quotidien définitif.

Tu trouveras sur [Pinterest](#) de nombreuses recettes qui te donneront envie - ou pas ! -.

[Mon tableau perso](#) est plus brouillon car j'y associe des recettes que je transforme à posteriori - tu risques d'y croiser des recettes avec lactose par exemple -.

L'objectif était bien de nettoyer mon foie et rien d'autre.

Ras le bol des régimes à la con et des restrictions !

Les analyses et l'échographie de Mars ont révélé un foie revenu à la taille normale - les grincheux diront qu'en arrêtant les médicaments c'est normal ! - mais bien d'autres "phénomènes" se sont associés : 2 kilos perdus par mois, la disparition du moindre bouton, un moral moins sombre, la disparition de glaires - d'origine inflammatoire d'après le médecin -.

Ainsi motivée, il n'était pas question d'arrêter !

L'homme a perdu 6 kilos - quand j'en ai perdu 2 malheureux, la dure loi des hormones ... !!! - et la demoiselle a vu son visage moins "clavier d'ordinateur", et pour tous les trois une digestion retrouvée - 20 ans de traitement contre le reflux gastrique derrière moi, j'ai enfin pu m'en libérer -.

En Mars 2015, j'ai voulu m'attaquer à mes rhumatismes.

J'avais déjà tenté l'exclusion du gluten mais sans conviction, donc forcément

cela avait été un échec.

Mon médecin - généraliste et micro-nutritionniste - m'a conseillée d'y songer à nouveau, j'ai longuement réfléchi avant de me lancer parce que ça me paraissait être encore une nouvelle étape vers plus de contraintes - même si ce nouveau mode d'alimentation est parfaitement intégré à nos habitudes ! -.

J'avais déjà perdu près de 25 kilos.

Mais j'ai découvert en me renseignant plus précisément sur le sans gluten, que j'allais aller à l'encontre des index glycémiques bas si je n'étais pas vigilante.

En effet, dans les pains et pâtes noglu, la farine majoritaire, la moins chère, est très souvent le maïs ...

Et effectivement ça n'a pas loupé même en étant à l'affût des compositions des aliments je n'ai plus perdu de poids !

Pourtant, on pourrait penser que manger sans gluten n'est pas si compliqué si tu te contentes du combo : Légumes/riz complet/légumineuses/protéines.

Oui mais non, parce qu'un nombre incalculable de produits industriels contiennent du gluten : la sauce soja, le jambon, la mayo, la moutarde, les bonbons ...

Je n'ose imaginer la galère pour les allergiques qui bossent et n'ont pas le temps de cuisiner ...

Le plus difficile a été le pain.

Tu trouves Trouze mille recettes de pain sans gluten, je fais pourtant mon pain "classique" depuis dix ans et bien je peux t'assurer que ça n'est pas simple d'avoir un pain noglu acceptable !!!

Alors au début, je m'achetais souvent des pains indus, allant à l'encontre de mes convictions - "moins tu manges d'indus, mieux tu te portes" ! - ...

Mais désormais j'ai trouvé à peu près la recette qui va bien !

Pour cela, il faut panacher les farines et faire 70 % de farines noglu et 30 % d'amidon.

Et surtout de la levure sèche sans gluten parce que la levure fraîche même si elle est naturellement sans gluten est beaucoup moins efficace.

Pour les farines, le choix est vaste :

- riz COMPLET - châtaigne - pois chiche - sarrasin - lupin - amarante
- coco - soja - lentilles - maïs - millet ...

La farine de châtaigne est délicieuse mais chère.

La farine de lentille, verte forcément est difficile à trouver - incroyable au pays de la lentille !!! - et bof bof en goût ou alors en toute petite quantité !

J'évite la farine de maïs dont l'index glycémique est élevé.

La coco est délicieuse dans les desserts mais en petite quantité.

La farine de riz COMPLET - sinon l'index glycémique est élevé - est la plus neutre, je l'utilise - mais jamais seule - pour le salé comme le sucré.

Je n'ai jamais trouvé de farine d'Amarante ou de millet par contre la farine de lupin n'est pas très chère et l'IG est bon.

Je suis adepte des farines de pois chiche et de sarrasin. Peu chères et goûteuses.

Pour l'amidon, le choix est plus restreint :

- l'amidon de pomme de terre - l'amidon de maïs - l'arrow root - la crème de riz -

J'évite l'amidon de maïs et de PdT qui ont un index glycémique élevé, je leur préfère l'arrow root - poudre issue d'un rizhome tropical, oui je sais pas top écologiquement parlant ! - et la crème de riz - qui est bien une poudre et non un liquide !-. Bon ok, l'IG de la crème de riz n'est pas top mais associé aux farines à IG bas et à l'arrow root, ça compense !

AMIDON SANS GLUTEN :

Amidon de Pommes de Terre
Amidon de Maïs
Arrow root
Crème de Riz

MES FARINES SANS GLUTEN :

Riz complet
Pois Chiche
Sarrasin
Châtaigne
Lupin
Amarante
Millet
Coco
Soja
Maïs
Lentille

Je mange peu de pâtes, mais je les achète malgré tout - il m'arrive exceptionnellement de les faire mais déjà faire les "normales" c'est toute une expédition, alors des noglu ... - Valpiform Bio a une gamme de pâtes au riz COMPLET - j'insiste ! - qui est délicieuse.

Je fais mes pâtes à tarte, les pizzas et tartes flambées sont désormais sans gluten pour tous !

Tu en trouveras dans les supermarchés mais hormis la pâte feuilletée - indispensable pour la galette ! - de croustipâte, je les trouve souvent fadasses - et pleines de maïs et de choses beurk ! -.

Tu auras compris que je mange pois chiche, lentilles ou haricots blancs.

Tu me diras des nouvelles du parmentier de canard avec une purée à IG bas !
Parce que oui la purée de Haricots Blancs c'est bon !

J'ai remplacé la semoule par du millet - de petites boules -, ça change !

J'utilise les flocons de sarrasin pour faire des galettes aux légumes, avec ou sans oeuf car le flocon de sarrasin sécrète un mucilage quand il est humidifié qui permet aux galettes de se compacter !

Je te propose également mon [tableau Pinterest NoGlu](#) mais fais gaffe il y a aussi des recettes classiques que je compte "dégluteniser et délactoïser" !!!

Et les résultats ont été encore plus bluffants que la cure cabot sur mon organisme.

Je n'ai certes plus perdu du poids mais j'ai "dégonflé" - dicit les alsaciens vus en juin puis en décembre, le constat est unanime-.

Ma maladie inflammatoire ayant engendré une parodontite, je suis suivie de près par un dentiste.

Vu en avril pour un contrôle, il a souhaité me revoir en juin, inquiet de l'état de mes dents.

Lors du rdv de juin :

"Mais qu'avez-vous fait" ?

"J'ai arrêté le gluten"

"Alors continuez ! "

La parodontite avait joliment régressé ...

Pour ce qui est des douleurs c'est nettement moins flagrant, même si j'ai eu droit en 2015 à une petite période de "relative tranquillité", mais on pourrait aussi attribuer ça à ma perte de poids, alors je reste prudente. Là tout de suite, avec l'humidité et le froid, je suis une loque !

Comme il n'était pas question de ruiner tous ces efforts payants par la reprise de médicaments, qui en plus ne me soulageaient que moyennement, j'ai cherché d'autres solutions : Huiles Essentielles - gaulthérie, épinette noire ou bleue -, le

TENS - neurostimulation électrique transcutanée, c'est un appareil utilisé par les kinés pour lutter contre la douleur et que l'on trouve à l'achat pour les particuliers -. Pas miraculeux, mais ça évite de se taper la tête contre les murs !

Le médecin m'a mis sous vitamine D en permanence cet hiver car je suis proche de 0, et on sait aujourd'hui que le manque de vitamine D entraîne douleurs, dépression, cancer ... Il prévoit un bilan sanguin au printemps pour vérifier que je ne suis pas en sur-dose.

J'ai également travaillé ma flore intestinale - le "ventre "siège" de l'immunité est souvent sans dessus dessous dans les maladies inflammatoires - par l'apport de probiotiques couplées à du curcuma/poivre pour ses vertus anti-inflammatoires.

J'ai aussi travaillé mon sommeil, dont la qualité était depuis 15 ans déplorable.

Dès le lendemain de la prise de mélatonine, je sentais la différence : précédemment je faisais la crêpe toute la nuit, dès le premier comprimé je me réveillais dans la même position que la veille, un signe !

Le médecin et la pharmacienne m'ayant assurée que mon foie n'avait pas à craindre de la mélatonine, j'y ai recours dans les périodes de fortes douleurs pour mieux récupérer pendant la nuit.

J'ai fait pendant les vacances de Noël de très légers écarts - je suis une fille obstinée ! - et je me sens à nouveau groggy comme "avant" alors je repars de plus belle !

Je ne te cache pas malgré tout que lorsque cette "routine" est contrariée, je le sens vite physiquement - douleurs plus fortes, retour de la fatigue -, c'est donc un investissement quotidien.

La nutrition m'a toujours intéressée et j'ai besoin de comprendre les tenants et les aboutissants pour m'investir mais je conçois que tout ça puisse paraître insurmontable à beaucoup !

Ceci dit, je ne me suis pas lancée la fleur au fusil, cela fait longtemps que le sujet m'interpelle.

Je vois d'ici se gausser les pseudo - ou tout court - psys, qui doivent me

trouver orthorexique !

Si le prix à payer pour avoir un peu moins mal et retrouver un semblant d'équilibre c'est faire gaffe à ce que je mets dans mon assiette, je valide !

D'autre plus que lorsque je ne mange pas chez moi, je m'adapte sans broncher à la situation - et j'ai beau dire aux autres de ne pas tenir compte de moi ils se mettent souvent des contraintes que je ne leur demande pas ! Au pire, si on me demande je dis " légumes et viande"-. Je rappelle à titre indicatif que LA PATATE N'EST PAS UN LEGUME - private joke, les concernés comprendront ! -.

Contrairement à ce que peut laisser penser cet article, l'aliment n'a jamais été aussi peu une préoccupation que maintenant !

BREF, en conclusion et même si tu ne me croiras peut-être pas, je n'ai jamais mangé avec autant de plaisir, je ne me sens pas du tout en restriction et je sais de quoi je parle cela faisait 20 ans que je me sous-alimentais !

J'ai écrit cet article parce que je suis souvent sollicitée à ce sujet et je voulais absolument synthétiser mon parcours sans rien omettre et on m'a susurrée l'idée que peut-être tu pourrais être intéressée toi aussi !

J'ai le sentiment, même si ce quotidien est parfois pesant - maladie + contraintes alimentaires, ça fait beaucoup à priori ! - d'être actrice de mon "mieux être" - à défaut de "bien être !" - et de prendre le pouvoir sur mes maux.

Finalement c'est peut-être ce qu'ont voulu m'enseigner ces rhumatismes et ces douleurs : me respecter et prendre soin de moi, ce que je ne faisais pas avant !

Si cet article t'a effectivement intéressé-e-, n'hésite pas à partager ici ton point de vue, même très différent du mien, mais évidemment si c'est pour me traiter de démente tu peux passer ton chemin !!!

Et si tu veux les références des probiotiques et de la mélatonine utilisés - et conseillés par mon généraliste - ça sera en off.

J'essayerai de mettre à jour cet article au fil du temps et de mettre les liens des recettes que j'utilise

Cilou & ses Aiguilles