

# GLOSSAIRE

**Allergies retardées – cachées.** Hyperréactivité alimentaire, dérivant d'une dysbiose intestinale. Phénomène différent des allergies réelles. Se dit aussi « intolérance alimentaire ». Le sujet fait l'objet de mon topo *Gloutons de gluten*.

**Canaris de la modernité.** Ma terminologie perso. Regroupe les sujets dont le foie n'arrive pas ou plus à utiliser à bon escient les voies de détoxification, de naissance ou par acquis historique. Les canaris sont presque systématiquement victimes de glycémie instable, mais cette dernière n'est pas la source de leurs soucis. Ce régime-ci les aidera, mais ne les guérira pas. Voir mon topo du même nom.

**Compulsions alimentaires.** Ce sont plus que des envies, ce sont des attirances incoercibles, dues entre autres à des carences en neurotransmetteurs dans le cerveau et dans les intestins.

**Dysbiose intestinale.** Désordre proche de la colopathie, où la paroi intestinale du sujet est endommagée, ce qui entraîne une malabsorption des nutriments. Cette faiblesse marche de conserve avec une diminution du taux de bactéries bénéfiques au profit de micro-organismes pathogènes. Le tout dérègle l'ensemble du métabolisme, depuis le système nerveux jusqu'à la peau. Le sujet fait l'objet de mon topo *Du gaz dans les neurones*.

**Farineux.** Toutes les céréales (idéalement complètes ou semi-complètes), sous forme de pains, biscuits, biscottes, farine, etc. à alterner de jour en jour, plutôt qu'à exclure. Avec gluten dur : blé, épeautre, kamut, seigle. Avec gluten doux : orge, avoine. Sans gluten : sarrasin, quinoa, maïs, millet, riz, pomme de terre.

**Faux sucres.** Terme perso qui inclut tous les édulcorants non naturels : depuis l'aspartame jusqu'au sorbitol, en passant par la stévia en poudre. Achetée en non-bio, cette dernière n'est plus de la stévia mais une reconstitution chimique. Les faux sucres ne sont pas toxiques à petites doses (3 dosettes par jour), mais ils n'ont pas leur place dans un plan ressourçant. En outre, ils entretiennent la dent sucrée... ce qui n'arrange pas celui qui veut se désaccoutumer des sucres.

**Glucides.** La partie «sucre» des aliments courants, que les sucres soient complexes ou rapides. Anciennement nommés *hydrates de carbone*. Les teneurs globales en glucides sont exposées dans le texte (p. 34).

**Hydrate de carbones.** Ce terme est un synonyme de *glucide*. Les anglophones font plus simple au plan sémantique : *carbs*.

**Hypocuits, hypocuisson.** Cuisson à basse température au four à 85°C. Convient surtout pour les viandes, les volailles et les poissons. Merveilleux mode de cuisson pour les débutants. Inratable ! Et très pratique pour un *Planning Mini-Max*...

**Index glycémique.** L'index glycémique n'est pas basé sur la teneur en hydrates de carbone d'un aliment (ce que je calcule en U. S. — p. 56), mais il rend compte de la capacité de cet aliment à élever le sucre sanguin. J'ai choisi de ne pas suivre cette piste, qui présente de multiples défauts, dont l'un est que cet effet est différent chez chaque mangeur et l'autre est qu'on met ainsi au pinacle des produits qui sont des quasi-poisons pour l'humain, comme le sirop d'agave. Les résultats des études sur le terrain sont d'ailleurs si peu probants que les spécialistes développent maintenant la notion d'index insulinémique ou de compte glucidique réel, en valorisant la teneur en fibres par rapport à l'index. Cela complique sérieusement la donne, les profanes ne s'y retrouvent plus. Plus long plaidoyer dans le topo expert associé à ce topo profane.

**Intolérance alimentaire.** Voir allergie retardée.

**LCHF.** Abréviation de low-carb-high-fat, qui signifie un plan alimentaire « *pauvre en glucides et riches en graisses* »

**Légumes secs ou légumineuses.** Lentilles & C<sup>ie</sup>. Voir liste p. 69.

**Lipides et lipidophobie.** Contenus dans les matières grasses au principal. Les sources principales de lipides sont les huiles et les beurres. Les aliments naturellement gras comme les amandes ont aussi des apports lipidiques. La lipidophobie, phénomène assez récent en Occident (quarante ans), consiste à manger maigre. La saturaphobie est plus récente. Deux pratiques irrationnelles.

**Matières grasses.** Toutes les huiles et les graisses, soit pures, soit comprises dans un aliment cuisiné (biscuit, viennoiserie, etc); ainsi que la graisse intrinsèque des protéines animales ou végétales, comme les fromages entiers, les amandes & C<sup>ie</sup>, le lait de coco ou la noix de coco râpée. Les flocons d'avoine apportent aussi d'excellentes graisses. Pour être des remèdes, elles doivent être originelles. Voir liste p. 69.

**Monoinsaturées.** Voir « saturées ».

**Neuromédiateurs, neurotransmetteurs.** Éléments chimiques essentiels à l'équilibre nerveux et cognitif, qui sont produits naturellement par l'organisme, mais qui font défaut chez certaines personnes, en particulier les victimes de régimes à répétition et les victimes de burn-out. La carence en neuromédiateurs peut s'évaluer par un questionnaire. Les troubles du comportement alimentaire sont directement liés à ce désordre organique.

**Oléagineuses.** Ce sont les noix & leurs consœurs. Voir liste p. 69.

**Originelles (graisses et protéines).** Forme « nue et crue » des matières grasses et des viandes, où la transformation après culture est minime. Huiles VPPF, beurre fermier de lait cru, pièces de viandes entières, reconnaissables (et non en hachis ou en charcuteries), etc. Voir « Graisses originelles » (p. 99).

**Polyinsaturées.** Catégorie de matières grasses qui apportent des acides gras essentiels, ceux que l'organisme ne peut créer. L'huile de tournesol et de carthame en sont, tout comme l'huile de lin. Les amandes et les noix en sont aussi un apport. Voir aussi « saturées ».

**Protéines.** Catégorie d'éléments nutritifs essentiels, que l'on retrouve en source animale dans les viandes, les œufs, les laitages (hors le beurre, qui ne contient quasi plus de protéines), les volailles, les poissons et les insectes; et en source végétale au principal dans les légumineuses (lentilles, azukis, germes de soja, pois chiches, haricots blancs, etc.), les algues, les céréales complètes (omises de cette cure-ci), les oléagineuses (amandes & C<sup>ie</sup>). Voir liste p. 69.

**Quasi charcuteries.** Ma technique de Jules pressé et fauché pour disposer de charcuteries de qualité. Des exemples de quasi-charcuteries dans tous les livres pratiques en version spéciale Jules, comme *Je débute en Cuisine nature* ou dans *Mes recettes antifatigue*.

**Ressourçant.** Ma classification perso pour le versant « remède » des aliments. Choisir une assiette ressourçante lorsqu'on suit une cure la rend plus efficace. Les résultats en sont plus probants et plus rapides. Voir critères de l'Assiette ressourçante » (p. 53).

**Saturées.** Les matières grasses sont classifiées en saturées, mono-insaturées et poly-insaturées. Classification désuète et peu rigoureuse dans la mesure où chacune est un mélange (le beurre, classé en « saturées », contient des mono et des poly-insaturées), mais que je reprends plus avant malgré tout. S'il faut suivre ces catégories, sont dites saturées la viande et tous les dérivés comme la charcuterie, les laitages et le beurre, les œufs, l'huile de coco, le lait de coco... Sont dites monoinsaturées l'huile d'olive, la graisse de canard ou d'oie, les avocats, la peau de la volaille, la graisse de palme non hydrogénée en bio... Sont dites polyinsaturées (oméga-6 et -3) les poissons gras, les huiles (ou graines entières) de lin, l'huile de colza, les huiles (ou graines entières) de tournesol ou de carthame non oléique, les amandes & autres noix, les germes de blé...

**TRANS ou acides gras TRANS.** Produits lors de la cuisson à haute température sous pression d'huiles végétales, ce qui est le cas des margarines, des corn-flakes et des autres céréales précuites, des frites et autres fritures, des mélanges pour pâtisseries et des pâtisseries préparées, des pâtes à tartiner, des potages en sachet, des barres chocolatées, des viennoiseries, des biscuits et confiseries, des pizzas et la plupart des plats préparés

**Vapeur douce.** Mode de cuisson en couscoussière. On cuit dans une marguerite ou dans des paniers de bambou (solutions du début), dans un cuit-vapeur à feu (l'idéal) ou dans un cuit-vapeur électrique.

**VPPF.** Aussi V.P.P.F. Vierges Première Pression à Froid