

Régime hypotoxique : aliments autorisé et/ou recommandés ainsi que ceux à éviter

N.B.: Ne pas tenir compte des avertissements concernant des traces de noix, etc, à moins d'être allergique précisément à ces aliments. Les autres exceptions sont les personnes atteintes de la maladie coeliaque ou de Crohn concernant la présence de traces possibles de gluten.

Pour déterminer si un aliment est permis, que ce soit une préparation de moutarde, de mayonnaise, de crème de soya, de sauce soya, de crème glacée avec ou sans lactose, etc, il faut lire chacun des ingrédients sur le contenant. S'il y a présence de protéines de lait, produits laitiers transformés ou modifiés, lait, crème (en fait tout ce qui a un lien avec les protéines de lait animal) ou présence de céréales que le nom de la céréale soit mentionnée ou non, l'aliment est à éviter sauf si l'on mentionne que l'aliment ne contient que les céréales permises par le régime (se référer au livre).

Produits laitiers: tous les produits laitiers provenant d'animaux sont interdits, y compris tous les fromages. Ceci inclut les laits et fromages venant des brebis et des chèvres.

Isolat de petit-lait, lactosérum = protéines de lait animal, donc non conformes au régime hypotoxique. Ce sont les protéines de lait animal et non le lactose qui sont néfastes pour l'humain. Le lactose n'est dommageable que pour les individus qui ne possèdent pas l'enzyme lactase.

À titre d'exemple, la sauce soya contient généralement du blé (à éviter) et en plus, elle contient souvent autour de 41% de sodium; par contre l'assaisonnement au soja liquide de marque "BRAGG" ne contient que des protéines de soja et de l'eau purifiée, et son contenu en sodium est de 6%, donc elle est acceptable. Encore une fois, il est conseillé de consommer les produits du soja avec modération (voir p. 129 de mon premier livre).

Produits laitiers sans lactose: Les produits sans lactose de Natrel ou autres: on a retiré le sucre (lactose) du lait de ces produits mais il reste les protéines du lait et ce sont ces protéines qui sont impliquées dans le développement de maladies d'inflammation chroniques. Ces produits ne sont donc pas conformes au régime hypotoxique.

Lactosérum et autres produits contenant des protéines de lait comme ex. "Ensure" hyperprotéinés: tous les produits sur le marché où il est mentionné "lactosérum" contiennent des protéines de lait donc sont non conformes au régime hypotoxique. De plus plusieurs produits qui sont des concentrés de protéines de lait et autres, peuvent même être dangereux pour les reins car ils entraînent une augmentation des déchets azotés donc un travail supplémentaire pour les reins.

Liste des nombreux ingrédients des produits "Ensure" comprend des protéines de lait (non acceptables dans le régime hypotoxique), des protéines de soya (non recommandées et à consommer avec modération), du glucose, du sucre, de l'huile de tournesol riche en oméga-6 (pro-inflammatoire) alors qu'on ne mentionne pas d'oméga-3 dont l'action est anti-inflammatoire, de l'huile de maïs (non acceptable par le régime), etc. Donc, il est clair que ce produit ne respecte pas le régime hypotoxique.

Le ketchup Heinz est acceptable en petites quantités même s'il contient un peu de sucre.

Les boissons gazeuses pleines de sucre raffiné ou contenant des édulcorants (aspartame et autres) sont à éviter.

Les oeufs frais sont permis et les oeufs biologiques seraient meilleurs pour la santé. Les oeufs en poudre (parce que traités industriellement) sont déconseillés.

Les pommes de terre bouillies sont permises dans le régime puisque le point d'ébullition ne dépasse pas 100 degrés C. Par contre, **les frites et les croustilles sont interdites** car elles sont cuites à très haute température. Ceci parce que les pommes de terre contiennent de grandes quantités de l'acide aminé asparagine qui au contact avec de l'amidon (un sucre) induit la formation d'acrylamide, une glycotoxine particulièrement toxique pour les cellules nerveuses, les tissus articulaires et les vaisseaux sanguins.

Les légumes et les fruits congelés sont permis par le régime. Les légumes en conserve sont corrects mais moins recommandables que ceux congelés en raison du recouvrement synthétique à l'intérieur de la boîte de conserve.

La consommation de tous les légumes y compris les jus de légumes est encouragée, à moins d'intolérance personnelle.

Le jus de carottes maison (3-4 carottes pour une branche de céleri) obtenu avec un extracteur à jus est très bon pour l'intestin et il aide à combattre l'acidité.

Fruits:

La consommation de fruits bien mûrs est encouragée. Des jus commerciaux sans sucre ajouté sont acceptables mais pas au même titre qu'un fruit entier. Compte tenu des nouvelles informations concernant le fructose lorsqu'il n'est pas consommé à même un fruit, je me questionne même sur les jus sucrés avec jus de pommes et de raisins (lire p. 219-222 de mon second livre).

Le soya (soja) non fermenté doit être pris avec modération. Ceci est vrai également pour le **tofu** puisqu'il est fait à partir du soja non fermenté. Voir livre p. 129-131.

Il s'agit d'une consommation raisonnable lorsque l'on prend une tasse de lait de soya par jour. Par contre, si l'on ajoute du tofu, la situation est plus problématique. Contrairement **au lait**

de soya, le lait de riz ou d'amande n'a pas à être restreint. Parce que le **kéfir** est fait à partir de lait de vache, il n'est pas conforme au régime hypotoxique.

Pour vous procurer les produits du soja fermentés qui ne comportent pas de danger, au contraire, consulter le site: <http://www.alimentsmassawippi.com/> Vous trouverez sur ce site les points de vente.

Les breuvages: Les seules bières acceptées par le régime sont celles à base soit de riz brun et/ou de sarrasin ou de millet. Elles sont produites par la compagnie "Les bières de la Nouvelle-France" et se nomment: La Messagère, La Messagère rousse. La messagère Millet. Sur le site, vous trouverez les points de vente: <http://www.lesbieresnouvellefrance.com>.

Les laits de riz et d'amande sont recommandés. Le lait de soya doit être consommé avec modération chez les gens en général mais les personnes souffrant d'un problème lié à la glande thyroïde devraient l'éviter. Le thé et le café sont permis mais avec modération surtout en ce qui concerne le café. Le thé, surtout le thé vert peut être consommé 3-4 fois par jour, si bien toléré. Pour le café, 2 tasses par jour n'est pas excessif mais là encore, cela dépend de l'individu. Pour certains, mieux vaut s'abstenir. Il faut être attentif à ses réactions.

Les sucres:

Éviter le plus possible de consommer du sucre blanc raffiné ainsi que de la cassonade que ce soit dans les confitures et autres (p. 40-42 de mon livre de recettes).

La mélasse, surtout la mélasse verte, est un sucre plus complet, mais à consommer avec modération.

C'est une bonne idée de remplacer la compote de pomme sans sucre ajouté pour remplacer les sucres lorsque l'on prépare des muffins, galettes, etc. Le sirop d'érable est bien également. Le sucre le plus acceptable par le régime hypotoxique est le **sucre intégral sucanat (lire pourquoi p. 41 dans mon livre de recettes)**. Les autres sucres de canne sont moins nocifs que le sucre blanc raffiné mais leur consommation doit être limitée le plus possible. On en retrouve souvent dans les aliments préparés qualifiés de "santé", en fait il s'agit quand même d'une solution de compromis.

Le sucre de coco ainsi que la farine de coco sont compatibles. Consommer avec modération.

Le sirop d'agave: Le sirop d'agave est constitué d'un mélange de fructose et de glucose, en fait les mêmes constituants de base que le sirop de maïs dont les méfaits ne sont plus à démontrer. Pour une information complète sur les méfaits de ce genre de sucre lire p. 219-222 de mon livre de recette.

Les différents **fruits de mer** sont permis à la condition que vous n'ayez pas de sensibilité particulière à ces aliments.

Les céréales: il ne faut pas oublier que dans les céréales ce n'est pas seulement le gluten qui est nocif pour les personnes affectées d'inflammation chronique, c'est l'ensemble des protéines des céréales identifiées comme nocives.

Les céréales suivantes ne sont **pas permises** dans le régime hypotoxique: le blé, l'avoine, le seigle, l'orge, le maïs, le froment (blé très riche en gluten), l'épeautre (c'est du blé), le kamut (c'est du blé), le triticale, le **psyllium** (c'est une céréale comme le blé, l'avoine et le maïs et qui contient un concentré de l'enveloppe des grains donc beaucoup de glycotoxines). La **semoule de maïs** contient des **protéines** de maïs, donc elle est interdite.

Céréales permises: toutes les sortes de riz, blanc, brun, rouge, riz sauvage, sarrasin, graines de sésame.

Substituts de céréales qui ne sont pas de vraies céréales mais dont les farines, flocons ou autres sont conformes au régime : quinoa, tapioca, millet, sorgho, teff, amarante, pois chiche, farines de fèves. Le sorgho et le teff même s'ils ne sont pas interdits en principe peuvent affecter certaines personnes et plus particulièrement celles ayant la maladie coeliaque en raison d'une contamination possible et même probable par du gluten. Pour tous, être attentif à ses réactions personnelles.

N.B.: être vigilant envers les céréales nouvelles que vous introduisez dans votre alimentation. Les gens prédisposés aux maladies inflammatoires sont souvent plus sensibles que les autres. Quelques personnes m'ont fait part qu'elles sont sensibles au quinoa.

Les bienfaits du **jus d'herbe de blé** ont été démontrés et comme il ne s'agit pas de grains mais d'herbe (absence de gluten) et que les **protéines de cette herbe de blé n'ont pas été chauffées**, il n'y a pas eu formation de glycotoxines. En ce qui concerne le jus d'avoine, je ne le connais pas. Ne pas confondre les jus d'herbe avec les épis des céréales qui sont inévitablement chauffés pour produire les produits céréaliers. Je n'ai trouvé aucune information qui m'ait convaincu que le **jus d'herbe d'orge** était acceptable par le régime hypotoxique. Les graines de blé germées ne sont pas conformes, exemple, pain ézéchiél.

Compte tenu de l'étude publiée dernièrement sur la nocivité du maïs OGM chez les rats de laboratoires, je considère qu'il faut éviter de consommer ce légume même cuit à faible température. Ceci parce qu'au Canada, comme aux USA, aucun règlement n'oblige les compagnies à mentionner la présence d'OGM dans les aliments. De plus, tous les produits préparés industriellement à base de maïs (pâtes, farines, biscuits, etc.) ont nécessairement été produits à haute température et ne sont pas conformes au régime hypotoxique.

La **fécule ou amidon de maïs** n'est pas interdite car il s'agit de glucides (sucre) et ce sont les protéines des céréales qui sont nocives pour les personnes qui souffrent de maladies d'inflammation chronique. Toutefois, compte tenu du problème des OGM, je recommande d'utiliser la farine ou fécule de tapioca qui à mon avis donne des résultats supérieurs en cuisine.

Les céréales de blé, ou apparentées au blé et les céréales contenant du maïs ne sont pas conformes au régime. Les seules céréales prêtes à manger que l'on retrouve dans le commerce et

qui sont acceptées dans le régime hypotoxique sont les céréales de riz (brun ou blanc), de sarrasin, de quinoa (qui n'est pas une vraie céréale), de tapioca (qui n'est pas une vraie céréale) et de millet.

Levures: la levure Fleischmann pour pain ne contient pas de gluten. Lorsque vous utilisez de la levure, toujours vérifier sur Google que la marque utilisée ne contient pas de gluten.

Additifs alimentaires permis: gomme de xanthane, gomme de guar, graines de lin, graines de chia et de chanvre. N.B.: le chanvre présente une certaine parenté avec le blé, surveiller une possibilité d'intolérance personnelle.

Vinaigre de vin et balsamique: permis dans la cuisine mais toujours avec modération.

Source :

Blogue officiel de Jacqueline Lagacé, PH.D. - jacquelinelagace.net