

## ALIMENTATION au quotidien POUR ACCOMPAGNER LE TRAITEMENT DE LA MALADIE DE LYME

Site Lyme Santé Vérité

***Manger sain et varié tout en se faisant plaisir,  
c'est la base d'une bonne alimentation.***



**Tout conseil est à moduler en fonction de son propre terrain,  
et spécificités personnelles.**

Ce document est rédigé à partir des informations données par des professionnels de la santé, mais aussi à partir de l'expérience des malades. Il est complété par des informations données par un spécialiste de la microflore intestinale.

Il n'est ni exhaustif, ni parfait, ni même totalement objectif puisqu'influencé par ma propre expérience. A vous de faire votre propre expérience et n'hésitez pas à me donner des retours.

**Pensez à cliquer sur les liens en bleu**

*Si ça bloque, enregistrez le document sur votre ordinateur et cliquez sur les liens depuis la version enregistrée sur votre ordinateur.*

Avant de se poser la question de savoir quoi manger, posons quelques éléments clés :

### **La nourriture (alimentation et boisson) c'est :**

1/ Ce qui permet à notre corps de se maintenir en vie, de bien fonctionner, ce qui permet d'entretenir les fonctions vitales du corps, ce qui donne de l'énergie, ce qui permet au corps de se protéger des microbes et autres pathogènes.

2/ C'est aussi ce qui permet à notre cerveau de bien fonctionner, cela influence plus ou moins fortement notre état d'être, nos pensées, nos émotions et ressentis, notre psychologie.

3/ C'est aussi une source de plaisir et satisfaction, de réconfort, de douceur. Cela peut aussi parfois être le lieu d'une névrose, d'une compulsion, d'une compensation.

### **Notre besoin en nourriture va dépendre de :**

- notre nature propre c'est à dire, notre sexe, notre âge, notre constitution, notre patrimoine génétique, notre hérédité, notre "morpho-typologie" (voir plus bas).
- notre lieu de vie : pays froid ou région froide, zone tempérée, tropiques, région chaude, bord de mer ....., notre accès à l'eau (saine ou polluée, ...), notre accès à la nourriture (abondance, facilité, jardin personnel, fermes et zones rurales, ou manque de choix, supermarchés de grandes villes), etc...
- notre activité : plutôt sédentaire, peu d'exercice physique, plutôt actif, sportif, athlète, besoin de fournir de gros efforts musculaires dans le cadre du travail, ou besoin de fournir des efforts de réflexion et d'analyses, etc...
- nos spécificités, que ce soit des spécificités sur le long terme (handicap, séquelles et suites d'un accident, séquelles et suites d'une longue maladie....), ou sur le moyen ou court terme (maladie, opération chirurgicale, ...). Notre vécu particulier comme la grossesse pour les femmes.
- Il faut bien-sûr prendre en compte notre poids et notre tendance : est-on déjà en surpoids ou trop maigre ? Tendance à prendre du poids ou à en perdre ? Tendance à prendre du gras ou rétention d'eau ? Tendance à perdre des muscles ou à perdre de l'eau ?

### **Notre façon de nous nourrir va être influencée par :**

- nos goûts, nos plaisirs, nos envies
- les influences extérieures de notre pays (chaque pays a ses spécificités culinaires), de notre région (aliments et plats régionaux), de notre ville ou village, de notre famille et entourage.
- les modes, les courants de pensées : c'est actuellement ce qui semble impacter le plus les personnes (ayant des problèmes de santé ou non). C'est une tendance qui s'est amorcée parallèlement à la dégradation de notre alimentation devenue de moins en moins saine, à la dégradation de l'environnement (eau, air, terre....), de nos modes de vie (stress, hyper activité et manque d'exercice en plein air....). Ces **idéologies alimentaires** cherchent au départ à compenser les désordres que nous subissons, mais glissent aussi parfois vers le dogme qui s'auto-justifie au-delà de toute logique. Elles suivent aussi les "modes" propres à chaque pays, comme la mode d'être mince (voir archi-mince).

Avant de penser à modifier votre régime alimentaire, il peut être intéressant de poser à plat tous ces critères vous concernant personnellement. Avant de savoir où l'on va, autant savoir clairement où l'on se trouve, et ce qui nous influence. Cela peut éviter de partir dans des dérives, comme par exemple d'adopter un régime qui convient très bien à une personne en santé vivant sous un climat très chaud, alors que vous êtes plus âgé, malade, et vivant dans une grande ville au nord de la France.

Une note concernant les deux régimes les plus en vogue : le régime paléo et le régime basé sur des jus de fruits et légumes crus. Il est intéressant de noter combien ces deux approches sont opposées et certains arguments farouchement contraires.

- **Le régime paléo** (très pauvre en glucides, aucun produit laitier, très riche en viande) part du principe qu'il serait bon de manger comme les premiers hommes sur terre. On peut lire ceci : *"Nos gènes ne sont pas adaptés au mode alimentaire actuel mais plutôt à l'alimentation de nos ancêtres du Paléolithique qui vivaient entre -3 millions d'années et -10 000 ans "*. Cette logique est-elle pertinente ? Notre organisme a évolué avec le temps, et notre cadre de vie et d'activité n'a strictement rien à voir avec celui d'un homme du paléolithique. À bien y réfléchir, il semble plus sensé de prendre en compte LE PRÉSENT : conditions de vie, défis actuels, environnement actuel, contexte social, etc.
- **Le régime crudivore-végétalien (ou cru-vegan)**, à base de fruits et légumes crus et/ou jus de fruits et légumes crus, adopte une position tout à fait étonnante : l'homme ne serait pas omnivore mais frugivore. Je ne vais pas lancer un débat sur le sujet mais je vous prie de prendre le temps de bien réfléchir à tout ceci, de vous documenter sérieusement, de garder un minimum de bon sens et de questionner médecins et naturopathes à ce sujet. Ce régime peut aider certaines personnes à sortir de situations difficiles (nombreux témoignages sur le net), mais il devrait avoir pour but de pouvoir remanger varié et équilibré par la suite. De plus il ne convient pas à tout le monde :

Voir le [témoignage d'une blogueuse](#) (avec photos avant-après). Je ne connais pas cette personne, son témoignage permet juste réfléchir.

*"Au travers de mon "horrible" expérience à vouloir être en quête de l'alimentation santé "parfaite"... j'ai simplement réussi à me faire plus de mal que de bien et à devenir [orthorexique](#). Génial non ?! Sans rire, je suis très triste d'avoir du en passer par là, car vous ne vous rendez sûrement pas bien compte, de combien de problèmes de santé, de souffrances physique et aussi psychique j'ai traversé. Je m'en sors "tout juste"... et c'est donc bien deux ans de ma vie que j'ai perdu à ne pas accepter remettre mes convictions et mes croyances en cause".*

Voir :

- le problème de [l'orthorexie](#) (obsession à manger sain - article de psychologies.com)
- le [danger de la cétose](#) (régime pauvres en glucides)
- le [danger des régimes pauvres en glucides](#) (données médicales suite à une étude)
- [Protéines, glucides, lipides : pourquoi sont-ils indispensables ?](#)
- [5 fruits et légumes par jour ?](#) + la morpho-typologie

Tout régime strict qui peut apporter un bénéfice sur une courte durée, peut s'avérer nocif voire dangereux sur le long terme. Le danger n'est donc pas de faire une diète selon telle ou telle approche, mais d'adopter un régime strict comme alimentation au quotidien sur le long terme.

Globalement tous les régimes actuels ont pour fondement d'améliorer la santé en RETIRANT des aliments. Partout sur le net fleurissent des listes de "sans.... sans.... sans....".

Or le problème n'est pas ce que l'on mange, mais la QUALITÉ de ce que l'on mange, dans le contexte de notre époque où nous subissons une pollution et des désordres environnementaux sans précédent.

De façon générale, et hormis les cas d'allergie grave, le retrait d'un aliment n'est jamais "la" solution : ça ne peut être qu'une solution temporaire. Même une allergie grave ou une intolérance marquée doit conduire à rechercher la cause véritable, plutôt que de se définir comme "allergique à vie". Et encore moins de conclure que l'aliment en question est mauvais.

**La solution est le retrait des aliments de mauvaise qualité, dénaturés, ainsi que l'art de cuisiner sain et d'allier correctement les aliments** entre eux (et éviter les mélanges fâcheux). Le tout en restant modéré. L'excès n'est jamais bon.

Voici les grandes lignes du régime alimentaire pour accompagner le traitement de la maladie de Lyme. Cette façon de se nourrir aidera dans beaucoup de cas de maladie chronique, ou tout simplement pour garder une bonne forme une fois guéri.

- **boire suffisamment** = nourrir les cellules et éliminer, assurer la production d'enzymes digestives
- **manger sain et sans substance toxique ou polluante** = protéger
- **manger équilibré et varié** = nourrir correctement
- **régime hypo-allergénique et hypo-inflammatoire** = soulager le système digestif et le corps dans son ensemble
- **supprimer les aliments les plus nocifs (dénaturés)** = protéger et soulager
- **manger le plus possible d'aliments riches en vitamines et minéraux, et "super aliments" aux diverses propriétés** = nourrir et soigner
- **privilégier les aliments qui permettent de prendre soin du microbiote intestinale** (flore intestinale avec les bonnes bactéries)
- **intégrer des aliments qui favorisent la détoxification de l'organisme et qui ont des propriétés anti-infectieuses** = accompagner le traitement
- **fournir au corps tout ce dont il a besoin en juste équilibre. Éviter les régimes trop spécifiques ou les diètes, sauf en cure de courte durée** (voir ci-dessus).

**Et se faire plaisir !**



## Quelques conseils de base

**Un des premiers pas à faire est de manger des produits sains et naturels, issus de l'agriculture biologique (aliments et boissons).** Cela ne coûte pas plus cher si l'on supprime les plats tout prêts, les boissons sucrées et sodas du commerce, et tous les produits issus de l'industrie alimentaire. Préférez les Biocoop (meilleur rapport qualité/prix) ou les magasins spécialisés plutôt que le bio de grande surface qui n'est pas fiable et généralement plus cher. En mangeant bio vous évitez de polluer votre corps avec les pesticides, édulcorants de synthèse, additifs alimentaires, sel et sucre industriels, et OGM.



Articles à lire sur la "malbouffe" : [article 1](#) – [article 2](#)

**Utiliser des modes de cuisson douce** afin de conserver les éléments nutritifs. On peut aussi manger les légumes dans le [bouillon](#) de cuisson avec des épices et aromates.

**Il est fortement déconseillé d'utiliser le four à micro-onde, et les plaques à induction sont à proscrire** (voir le lien "mode de cuisson douce" pour plus d'infos).

Les légumes doivent être **cuits "croquants"** de préférence.

**Surveiller la température de votre réfrigérateur**, l'idéal étant d'avoir un thermomètre de frigo avec lequel prendre la température sur plusieurs jours à différents endroits du frigo.

La température doit rester entre 0° et 4° C. Elle ne doit jamais excéder 7°C, afin de ne pas voir se développer des bactéries et levures indésirables. Ceci est très important, surtout pour les personnes immunodéprimées ou fatiguée par une longue maladie. Plus d'infos [dans cet article](#).

**Boîtes de conservation des aliments sous-vide** : C'est un peu cher à l'achat mais l'investissement en vaut vraiment la peine puisqu'utile au quotidien sur le long terme.

- fini le gaspillage de restes mal conservés
- gain de temps en pouvant préparer des quantités pour 2 ou 3 repas que l'on peut conserver sans risque au frigo
- des aliments qui ne se dégradent pas
- des aliments qui restent sains (pas de développement de levures ou bactéries indésirables)
- les salades restent fraîches
- etc...

Ces boîtes peuvent rester constamment dans le frigo, même vides. Tout ce que vous mettez dans le frigo atterrit dans ces boîtes, même ce qui n'a pas besoin d'être sous-vide. Dans ce cas on peut juste déposer les choses dedans sans fermer, ou en fermant mais sans aspirer l'air.

En occupant l'espace (couvercle dessus) elles permettent de diminuer l'espace à refroidir dans le frigo, ce qui entraîne une baisse de la consommation d'électricité.





### Marmites en terre cuite sans vernis :

Pour une cuisson saine, à petit feu, sans perte des nutriments. Économique : coupez le feu à mi-cuisson et cela continu de cuire encore autant de temps. [Article 1](#) – [Article 2](#). Ces marmites vont sur tous les types de feux, plaques, four, etc.



Vous n'avez nullement besoin d'ustensils de cuisson à plusieurs centaines d'euros.

### Extracteur de jus à rotation lente – jus sans pulpe / fibres :



Très cher à l'achat, rentable si cela bénéficie à toute la famille, mais un investissement important si c'est pour une personne seule. Les jus peuvent être pris **en petite quantité, en complément d'une alimentation variée.**

On peut aussi faire des cures 100 % jus de courte durée, renouvelables après des temps de pause. Prenez le temps de bien vous renseigner, et de questionner votre médecin ou naturopathe. **Les jus crus ne conviennent pas à tous les organismes**, c'est à chacun de tester.

Ces jus faits maison avec extracteur à rotation lente et consommés au verre de suite n'ont rien



à voir avec des jus de légumes achetés dans le commerce, même bio et de qualité. A noter : avec certains extracteurs, on peut aussi faire des purées d'amande, etc. Le moins cher : [Cliquer ici](#)

### Le mixeur permettant de réaliser des "smoothies" – jus avec pulpe / fibres aussi appelé "Blender" :

Très accessible au niveau du prix (les moins chers sont à **25 / 30 euros**), le blender prend bien moins de place que l'extracteur de jus et est bien plus pratique / rapide. Concernant l'argument de la vitesse de rotation qui détruit les nutriments : je laisse chacun juger, mais il y a aussi un gros enjeu marketing...

Il peut faire des jus, des smoothies, des purées, etc. Choisissez un modèle assez puissant.

On peut mettre légumes, fruits, graines (amandes, graines de courge et de tournesol grillées, noisettes, ...), yaourt, fruits ou légumes congelés, glaçons... Vous pouvez congeler vos fruits pré-découpés comme le citrons mais aussi gingembre, racine de curcuma...

On peut y ajouter les vitamines et minéraux ou autres remèdes si ceux-ci n'ont pas un goût trop prononcé qui gâcherait tout (liquide, poudre, ouvrir les gélules et verser la poudre).



**et pour finir, tout ce qui peut permettre de faire des plats "maison" simples et sains.**

## BOIRE

Il est extrêmement important de boire, et principalement de l'**eau pure**.

On peut alterner les eaux peu minéralisées (Mont Roucous, Rosée de la Reine, Volvic, Vittel, ...), avec des eaux plus riches en minéraux (Vichy St Yorre, Courmayeur, ...). On peut aussi boire de l'eau du robinet filtrée. Il y a d'après débats autour des meilleures eaux à boire. Les anti-bouteilles plastiques, les pro ou anti-eaux minérales, les pro-eau osmosée, etc, et de gros enjeux marketing derrière tout ça. Inutile de se battre, à chacun de trouver ce qui lui convient.



Quand doit-on boire ?

- **Le matin à jeun** : l'idéal est de boire un ou deux grands verre, d'eau à température ambiante, ou tiède, ou chaude. Cela va lancer un grand nettoyage de l'organisme. L'eau chaude active le péristaltisme intestinal.

Important : Bien se brosser les dents (avec éventuellement un peu de bicarbonate ou extrait de pépin de pamplemousse) + si besoin gratte-langue (3 ou 4 euros en pharmacie), dès le lever, avant de boire ou manger quoi que ce soit.

- **Boire juste avant, un peu pendant et en fin de repas.** Boire au total autant d'eau que d'aliment ingéré.

Cette information va faire hurler certains, et elle m'a stupéfaite moi-même. Je me suis privée de boire lors des repas pendant des années, suivant ainsi les informations répétées pour ne pas dire matraquées par la très grande majorité des praticiens de santé. Tout ça pour avoir de plus en plus d'intolérances alimentaires. Mais j'ai eu confiance dans la personne qui m'a donné ce conseil (spécialiste de la flore intestinale) qui m'a expliqué que l'eau est le facteur clé qui lance l'activité des enzymes digestives. En fait c'est une aberration de ne pas boire du tout en mangeant.

Mon expérience : en perte de poids importante et multiples intolérances, j'ai commencé à boire 2 grands verres en début de chaque repas (matin, midi et soir), et un peu d'eau en milieu et fin de repas. En 48h mon état de grande faiblesse et la perte de poids étaient stoppés, et en une semaine je pouvais remanger des aliments que je ne pouvais plus manger depuis des années. Les palpitations cardiaques et sensations de malaise après le repas, ainsi que les chutes de tension ont cessé et mon état général s'est amélioré au fil des semaines suivantes. Alors ne négligez pas ce conseil précieux, à tester et adapter pour chacun. L'idée que cela "dilue les sucs gastriques" est sans fondement scientifique. Pourtant vous trouverez cette information répétée partout. Heureusement certains articles ([lien1](#), [lien2](#)) rétablissent la vérité. Pour ma part, je n'ai jamais aussi bien digéré que depuis que je pratique ce conseil. Il faut boire de l'eau à température ambiante, tiède ou chaude. Jamais froide ou glacée. On peut aussi bien sûr boire du bouillon, de la tisane...

- **Boire aussi en journée**, de l'eau, des tisanes, des boissons chaudes comme la **chicorée aux nombreux bienfaits**, du thé vert, blanc ou rouge...
- Avec Lyme et les réactions herxheimer, il peut être utile aussi de **boire la nuit** quand on se réveille.

Buvez minimum 1 litre d'eau de source pure (sans rien ajouter dedans) minimum par jour. Moduler selon le terrain spécifique de chacun. On peut trouver avantage à boire un verre d'eau chaque heure en cas de réactions herxheimer.

**En cas de déshydratation** intra-cellulaire (sans perte de sodium, avec soif) ou extra-cellulaire (avec perte de sodium, sans soif), ce qui est beaucoup plus courant qu'on ne le croit, boire de l'eau ne suffit pas.

**Avec Lyme et/ou la candidose, il y a souvent un problème de déshydratation sans soif donc sournoise.**

Les symptômes :

- sécheresse cutanée, peau atopique, pli cutané persistant si déshydratation supérieure à 8 % du poids corporel
- hypotension artérielle
- maux de tête
- tachycardie, palpitations
- perte de poids
- dégoût de l'eau
- difficulté à manger, nausées
- yeux creux et cernés
- pâleur de la peau



Dans ce cas il faut boire une **solution de réhydratation** :

Pour un litre d'eau pure (eau de source ou eau bouillie refroidie ou eau filtrée) ajouter :

- un peu moins d'une cuillère à café rase de sel de l'Himalaya ou sel de Guérande (surtout pas de sel de table)
- 4 à 6 cuillères à café rase de sucre naturel (sucre de fleur de coco par exemple)
- on peut ajouter un peu de jus de citron.

Il y a d'autres recettes de solutions de réhydratation sur le net.

Vous pouvez boire jusqu'à 2 litres par jour (pour des adultes), pendant 3 jours, dans les cas de forte déshydratation. Il faut ensuite poursuivre en prenant cette préparation en cure d'entretien à raison d'un grand verre par jour, tous les jours puis plusieurs fois par semaine en évaluant ses besoins (on peut opter pour une solution simple : 1 pincée de sel, 3 pincées de sucre dans un verre d'eau à température ambiante).

### **Une eau exceptionnelle : Hydroxydase**

Voir cet article : [Hydroxydase, une eau magique](#)

En pharmacie ou en boutique bio, c'est une eau à prendre **en cure de 10 à 20 jours**.

Si l'on supporte mal le côté effervescent, il suffit de brasser énergiquement avec un petit fouet ou une fourchette.



Demandez conseil à votre médecin pour savoir si une cure avec cette eau peut vous convenir.



### En cas de **pollakiurie** (uriner trop souvent) :

Assez courante avec Lyme, il faut veiller à ce problème de déshydratation. Car en perdant l'eau on perd les minéraux, et en perdant les minéraux on ne fixe plus l'eau dans le corps. C'est un cercle vicieux. La solution de réhydratation permet de briser ce cercle.

Le fait d'avoir envie d'uriner très souvent peut avoir plusieurs causes. Les principales, dans le cadre de la maladie de Lyme sont : une infection urinaire, des troubles de l'excitabilité des muscles de la vessie (atteinte neurologique), une irritation des muqueuses de la vessie (atteinte des muqueuses), aggravation par la constipation. Des plantes peuvent aider à soigner l'infection urinaire ou à corriger ces troubles (ex : la mélisse est antispasmodique et va apaiser la vessie, à prendre en EPS en pharmacie ou macérât glycéinée).

## Supprimer la consommation de blé industriel et produits boulangers industriels

et réduire ou supprimer (selon le niveau d'intolérance) les produits à base de gluten (blé, kamut, épeautre, orge, seigle, avoine selon les types d'avoine).

Les témoignages d'une nette amélioration des symptômes après avoir supprimé tous les produits à base de blé industriel (ou carrément tous les céréales contenant du gluten) sont nombreux, même si aucune étude n'a été réalisée à ce sujet. Même sans amélioration visible, sachez que le régime sans produits boulangers industriels aidera votre corps.



Un régime d'éviction total du gluten peut être testé pendant 3-4 mois, et par la suite s'il n'y a pas d'intolérance marquée il est possible de consommer de façon modérée des produits à base de blé complet ou semi-complet issu de l'agriculture biologique. L'idéal est d'acheter de la farine de blé ou épeautre de variétés "anciennes" pour des préparations maison au levain naturel (sauf problème avec les levures). Exemple [ici](#), mais il y en a d'autres.

**Faire l'essai** : un à trois mois de régime sans gluten permet de voir comment le corps régit. Par la suite si l'on reprend du gluten il n'est pas rare de constater que l'état général se dégrade. Essayer alors le blé bio complet pour des plats maison, et supprimer tous les produits à base de blé industriel déjà préparés. Vous seul pourrez trouver ce qui vous convient. Les analyses d'intolérances alimentaires sont onéreuses et ne donnent qu'une idée de ce qu'il se passe à un instant "T". Les analyses classiques pour les allergies ne détectent que les cas d'allergie marquée. Et les allergologues ne se préoccupent pas des causes.

**Céréales à consommer lors du régime sans gluten** : riz, sarrasin, mélange de farines "sans gluten" bio, pâtes "sans gluten" en boutique bio (éviter les marques comme Schär qui utilisent des farines et additifs industriels). Maïs ou millet : sans excès. Quinoa ou amarante : si bien supportés (il n'est pas rare d'avoir des problèmes avec le quinoa). Farine de chanvre : en petite quantité mélangée à d'autres farines, 20% maximum. La plupart des personnes peuvent aussi prendre du [petit épeautre](#) (très faible en gluten). Tous issus de l'agriculture biologique.

**Ça n'a aucun sens de faire un régime sans gluten en gardant des aliments industriels avec additifs.**

## LE MÉCHANT GLUTEN ?

Il n'est pas tout à fait juste de parler de "maladie liée au gluten" comme si le gluten était le grand ennemi. C'est une façon erronée de voir les choses. Il est encore plus aberrant de faire du blé un ennemi. Nos ancêtres ont consommé du blé et des céréales contenant du gluten depuis des siècles sans que cela ne pose le moindre problème. Il y a actuellement une campagne de désinformation à ce sujet, où le gluten est présenté comme le coupable, responsable de tous les maux.

Le coupable, c'est l'industrie boulangère et agroalimentaire qui a trafiqué et fait muter les blés et les céréales pour accroître la teneur en gluten, et qui utilise des procédés de culture et de fabrication qui dénaturent les aliments. L'émission diffusée sur France 5 : "Gluten, faut-il en avoir peur ?" expliquait très bien le problème.

A cela s'ajoute tous les facteurs environnementaux qui impactent notre santé et nous rendent plus sensibles, et l'excès de consommation de produits à base de blé.

## FAUT-IL SUIVRE UN RÉGIME TRÈS PAUVRE EN GLUCIDES ?

**Ce n'est pas la solution, car les glucides (ou "sucres" ou "hydrates de carbone") sont essentiels à notre corps. Il sont même notre première source d'énergie (à travers la production du glucose).**

De plus les sucres (naturels et en quantité raisonnable) sont essentiels pour nourrir les bonnes bactéries du microbiote intestinal, qui représentent un de nos meilleurs alliés de santé.

Pour des cas particuliers de forte dysbiose et intolérances, le régime pauvre en glucides doit être fait sous contrôle d'un médecin ou diététicien connaissant bien ce sujet, de façon intelligente et précise, et non de façon empirique. Il doit conduire à une amélioration de la digestion qui permet ensuite de réintroduire les glucides (de façon modérée, produits sains). La clé est de rééquilibrer le microbiote intestinal.

Avec la maladie de Lyme et/ou la candidose, il faut éviter de forts apports de sucre dans le sang. Ce sont donc les sucres à index glycémique (IG) très élevé qu'il faut supprimer, ceux à IG moyens qu'il faut diminuer, et les sucres/glucides industriels qu'il faut supprimer. Mais il est important de garder les fruits, les légumineuses, les céréales (tel qu'expliqué plus haut) en quantité modérée, en choisissant les IG les plus bas : [voir ce tableau](#).

Le régime très pauvre en glucide peut s'avérer dangereux sur le long terme. Quelques liens pour se faire une idée : [lien 1](#) – [lien 2](#) – [lien 3](#) (voir "les moins") – [lien 4](#) (diapos à faire défiler).

**L'index glycémique** : lorsque l'on mange un glucide (sucre ou aliment contenant du sucre) celui-ci est transformé en glucose par le processus de digestion. Ce glucose passe dans le sang. L'index glycémique mesure la capacité d'un aliment à libérer plus ou moins de glucose dans le sang après la digestion. L'IG d'un aliment peut varier en fonction de plusieurs critères (l'origine botanique ou la variété d'une céréale, le degré de mûrissement d'un fruit, les procédés de traitement, la cuisson, les modalités d'ingestion : seul ou mélangé, à jeun, en début ou en fin de repas, etc).

**Un truc simple pour faire baisser l'IG des glucides** : faire cuire puis LAISSER REFROIDIR les aliments à teneur élevée en glucides. On peut ensuite réchauffer l'aliment ou le conserver au froid et réchauffer pour le repas suivant.

*"Lors du refroidissement de l'amidon après chauffage (on parle d'amidon « rétrogradé »), celui-ci reprend une structure presque identique à celle avant chauffage. L'IG diminue. Les aliments cuits puis refroidis voient donc leur IG baisser" [Lien](#).*

L'IG ne remonte pas ou très peu lors de la réchauffe.

## Supprimer les produits laitiers industriels

choisir les produits bio, naturels, fermentés

Après des années de propagandes pour venter les bienfaits du lait et des produits laitiers, nous faisons maintenant face à une propagande anti-lait et anti-produits laitiers parfois rageuse. Est-elle justifiée ?

J'ai succombé à cette propagande anti-lait pendant un temps, jusqu'à ce que je comprenne que comme pour le blé et le gluten, les produits laitiers qui représentent une part de la nourriture de peuples visiblement en bonne santé depuis des générations, sont innocents.

**Le coupable, une fois encore, c'est l'industrie qui transforme les aliments porteurs de vie en aliments morts, toxiques et mauvais pour la santé.**



Concernant le lait le problème est vaste : élevage intensif des animaux bourrés d'antibiotiques (et mal traités), médicaments et hormones, traitement industriel du lait, lait UHT qui est un lait totalement mort, et fabrication industrielle des produits laitiers avec souvent lait en poudre, sucre et additifs. Et comme pour le blé : la consommation excessive.

Ce problème se résout facilement : il faut supprimer tous les produits laitiers industriels, et ne prendre que des produits issus de l'agriculture biologique, si possible de production locale. Les fromages doivent être faits à base de lait cru et affinés avec des ferments lactiques. Ces ferments naturels vont soutenir notre flore intestinale. Non seulement cela n'aggrave pas la candidose, mais au contraire cela va venir aider à lutter contre.

Articles à lire pour une réflexion générale sur les produits laitiers :

- [Le lait fermenté : un allié santé](#)

*"Depuis nombreux travaux ont montrés que l'ingestion de laits fermentés était susceptible de modifier la flore intestinale de l'hôte, en diminuant la quantité de germes indésirables et en favorisant la multiplication de bifidobactéries, des bonnes bactéries".*

*"Ensuite, ils agissent à différents niveaux sur le système immunitaire. Notamment ils stimuleraient la production de cytokines - substances importantes dans la communication des cellules du système immunitaire -, l'action des immunoglobulines -aux activités « anticorps » - et des macrophages".*

- [Confession d'un buveur de lait... cru](#)
- [Qui a peur du grand méchant lait ?](#) (livre) – [lire un extrait](#)
- [Les produits au lait cru sont-ils dangereux pour la santé ?](#)

*Des experts pensent que la pasteurisation détruit des protéines et bactéries qui jouent un rôle crucial dans l'assimilation du lait et la protection contre des agents infectieux. D'autres avancent les bénéfices nutritionnels du lait cru.*

Deux problèmes se posent cependant pour les personnes atteintes de la maladie de Lyme (et éventuellement candidose) vis à vis des produits laitiers :

- la teneur en sucre naturel du lait (lactose) ou le sucre ajouté dans les produits laitiers, car le sucre nourrit les bactéries, dont les bactéries borrelia responsables de la maladie de Lyme et les levures.
- le risque d'infection avec les produits à base de lait cru pour les personnes immuno-déprimées (système immunitaire affaibli).

→ Le problème du sucre (qui est en fait peu important, les produits laitiers ayant un index glycémique faible) se résout de deux façons : supprimer tous les produits laitiers contenant des ajouts de sucre, ainsi que le lait en poudre. Ne prendre que du beurre cru (qui ne contient que d'infimes traces de lactose), des yaourts véritables ou laits fermentés naturels, et des fromages affinés aux ferments lactiques, car **la fermentation diminue significativement la teneur en lactose.**

*"La teneur en lactose est faible dans les fromages frais ou fondus, et quasiment nulle dans ceux à pâte molle (camembert, brie) ou dure (emmental, comté)" [lien](#).*

Ne pas oublier qu'il y a beaucoup plus de sucre dans les fruits et certains légumes ou légumineuses ainsi que dans les pains, biscuits, gâteaux, etc. Voir le fichier "teneur en sucre des aliments" sur le site, vous aurez des surprises.

L'intolérance réelle au lactose est très rare, le plus souvent il s'agit de difficultés de digestion liés aux produits UHT et pasteurisés, au manque d'eau lors du repas, à une porosité intestinale ou une dysbiose, etc.

→ Le problème du risque de contamination parasitaire avec les produits à base de lait cru : Ce risque existe avec le lait cru, quoi qu'il reste rare. Il est quasiment nulle avec les fromages au lait cru. On a infiniment plus de risque d'attraper des parasites avec les légumes crus, en touchant la terre, en mangeant de la viande insuffisamment cuite, ou pire : de la viande ou du poisson crus (risque maximum). Ou simplement en manipulant de la viande crue (pour la découper) avant de la faire cuire, si on omet de se laver les mains après.

Il est vrai qu'une personne avec Lyme, généralement immunodéprimée, doit faire attention. Il faut se laver soigneusement les mains et ongles après avoir touché de la terre, de la viande ou du poisson cru et laver les légumes à l'eau et au vinaigre d'alcool. Il faut prendre ces précautions, mais le risque zéro n'existe pas. Un environnement totalement aseptisé n'est aucunement facteur de santé ou de guérison, bien au contraire. N'oublions pas que notre corps est composé de milliards de bonnes bactéries qui sont notre meilleur facteur de santé et de défense. **Il est de loin préférable de rééquilibrer notre microbiote intestinal en prenant soin de nos bonnes bactéries, en les nourrissant, en leur offrant un terrain propice à leur développement, et en ajoutant de nouvelles souches au besoin.**

**Manger doit apporter la vie, et non chercher à "éviter la mort".**

Pour plus d'infos :

- voir les articles précédents
- [bienfaits du fromage au lait cru](#)

*"L. monocytogenes est plus souvent détecté dans les fromages au lait pasteurisé (8 %) que dans ceux au lait cru (4,8 %) (Rudoph et Scherer, 2001)"*

*"la diversité microbienne présente dans les fromages au lait cru constitue, elle, un rempart efficace (contre les organismes pathogènes)"*

*"Le fromage au lait cru peut reconstituer une flore intestinale, endommagée par la prise d'antibiotiques"*

- [les fromages au lait cru ne sont ni risqués ni dangereux](#) ← très intéressant !

Pour résumer, les personnes atteintes de la maladie de Lyme peuvent consommer avec modération des produits laitiers selon les critères suivants (à moduler au besoin en fonction de son terrain) :

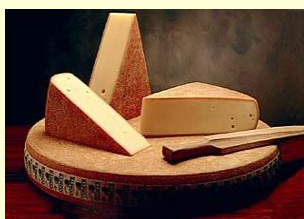
1. Impérativement issus de l'agriculture biologique.
2. Fromages si possible à pâtes dures, faits à base de lait cru car ils contiennent les enzymes et ferments pour les digérer, affinés (car ils ont une teneur infime en lactose) à base de ferments lactiques (ex : Comté bio) et non caillés à base de présure seule.
3. Yaourts natures faits à base de ferments lactiques sélectionnés, de fabrication artisanale traditionnelle, si possible enrichis en ferments probiotiques de type bifidus. Mention spéciale pour le [K-Philus](#) (de vache, de brebis ou de chèvre), ou Gaborit qui fait d'excellents [yaourts aux probiotiques](#), ainsi que d'autres marques et producteurs locaux avec label bio.
4. fromages issus de producteurs élevant des animaux de race sélectionnée, nourris de la meilleure façon. Exemple : [Bernard Gaborit](#), mais il existe partout en France des fermes qui offrent des produits de qualité. Renseignez vous. C'est aussi l'occasion de soutenir le commerce local.
5. surtout pas de produits laitiers allégés, ou aromatisés, des mélanges tout prêts yaourt-fruits-céréales, etc. **Choisissez des yaourts natures dont la composition est : lait, ferments lactiques, et c'est tout.** Vous pouvez toujours ajouter des choses vous-mêmes au moment de les consommer.



Si vous le pouvez, apprenez à fabriquer vos propres **YAOURTS FAITS MAISON**. Ça n'est pas compliqué, c'est économique et certainement la meilleure façon de prendre des probiotiques. On peut d'ailleurs faire ses yaourts avec certains probiotiques comme le Lactibiane Référence.

Voici quelques liens : [lien 1](#), [lien 2](#), [lien 3](#).

On peut aussi faire ses fromages maisons. Sur le net on trouve toutes les explications. Mais il est préférable de consommer des **fromages fermentés au lait cru** comme le Comté ou le Gruyère et l'Emmental par exemple.



**Les bactéries propioniques** interviennent dans l'affinage des fromages à pâte pressée cuite de type **gruyère, comté et emmental**. La bactérie *P. freudenreichii* est utilisée comme levain d'affinage de l'emmental. Elle se développe au cœur de la pâte, durant l'affinage en cave chaude (24 °C). La fermentation produit de l'acétate, du propionate, et du CO<sub>2</sub>. Acétate et propionate contribuent à la saveur de noisette du fromage et le gaz est à l'origine de la formation des trous dans la pâte. Leur niveau de viabilité en fin d'affinage est généralement supérieur à 10<sup>9</sup> cfu/g

**Probiotique** : Les bactéries propioniques lactières et plus particulièrement l'espèce *P. freudenreichii* répondent aux critères d'innocuité des germes probiotiques. **Lorsqu'elles sont ingérées, elles survivent dans le tractus digestif et sont accompagnées par une augmentation des bifidobactéries. Elles restent vivantes lors du transit intestinal et adhèrent aux cellules épithéliales de l'intestin.**

Elles produisent de la vitamines B12 et inhibent la microflore indésirable en libérant des acides et des bactériocines. Une étude portant sur *P. acidipropionici* et *P. freudenreichii*, a montré qu'ils pouvaient détruire les cellules d'adénocarcinome colorectal grâce à leur acides gras à courte chaîne.

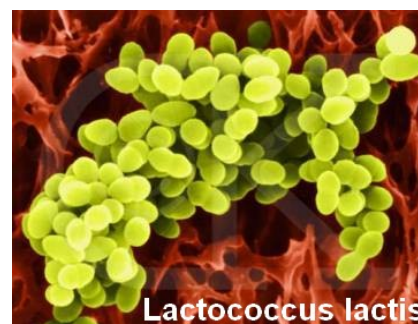


Lire cet [extrait du livre de Daniel Festy](#) : "Le grand livre des probiotiques et prébiotiques". [Présentation du livre](#).

Les ferments lactiques sont un allié de choix pour un bon équilibre du microbiote intestinal dont le rôle est entre autre :

- le maintien de la bonne santé de la muqueuse intestinale
- action bénéfique sur le système immunitaire
- protection contre la pullulation et colonisation du tube digestif par d'autres micro-organismes qui seraient pathogènes, ou contre la prolifération des levures
- fonction digestive : Les matériaux alimentaires non-digestibles sont dégradés par le microbiote, et on observe entre autre la synthèse de vitamines et la conversion de substances en micro-nutriments assimilables bénéfiques pour la santé.

### **VOS BACTÉRIES AMIES :**





Si vous pensez (comme ce fût le cas pour moi) que vous êtes intolérant aux produits laitiers, ou que vous ne les supportez plus, ou que c'est réellement mauvais pour la santé..... prenez le temps de lire les articles, de repenser à tout cela à tête reposée, de questionner votre médecin. Puis faites l'essai de suivre les conseils donnés dans ce document (tout particulièrement la première section "boire") et vous verrez que tout peut changer. Après chacun doit faire sa propre expérience et faire comme il lui semble juste, mais **ne soyez pas abusés pas les campagnes "pro" ou "anti"**.

## Réduire drastiquement les sucres rapides et supprimer le sucre blanc (saccharose), les sodas et les sucreries

NB : les sucres brun du commerce sont souvent des sucres blanc colorés au caramel.



Il est possible de sucrer de façon très modérée en utilisant des sucres naturels et riches comme le sucre de fleur de coco, le sirop d'érable, le miel.

Ne pas utiliser le sirop d'Agave qui se révèle un très mauvais choix : [lien 1](#) – [lien 2](#)

Ne pas remplacer par des [édulcorants de synthèse](#) (aspartam, acésulfame, sucralose, etc...).



De façon général, évitez les excès de "sucré". Mais ne vous privez pas de tout non plus !

### Important :

**Les bonnes bactéries** de notre flore intestinale, véritable rempart contre les infections, **ont besoin de sucre pour se nourrir**. A trop vouloir supprimer les glucides ont peut déséquilibrer la flore et avoir un effet-retour désastreux. Il est donc important de veiller sur ce point, garder des [glucides lents](#) en quantité suffisante, et éventuellement de prendre des [FOS](#) (fructo-oligosaccharides) pour nourrir les bonnes bactéries.

## Alcool – Cigarette – Café – Thé noir

Le plus important est de **supprimer totalement l'alcool**.

Il est très facile de se rendre compte des aggravations systématiques en cas de prise d'alcool.

Cela ne concerne pas les petites quantités présentes dans certains remèdes naturels liquides, mais il faut cependant veiller au cumul. Certaines marques américaines proposent des remèdes liquides "alcohol free" (sans alcool). On peut aussi chauffer l'eau et la verser sur les gouttes liquides dans un verre, cela fera s'évaporer l'alcool tout en gardant les principes actifs de la plante.



### Concernant la cigarette :

Ce qui compte c'est d'arrêter la cigarette (et non le tabac comme beaucoup pensent). Il est alors préférable d'utiliser du tabac réellement pur (difficile à trouver, ceux que l'on trouve facilement ne sont pas toujours réellement purs) à rouler dans du papier végétal (papier de chanvre bio). La cigarette électronique reste une option de "moins mal" mais uniquement si elle est sans additif ni parfum.

Il faut noter que la nicotine possède des propriétés anti-inflammatoires, ce qui explique le ressenti bénéfique en cas de maladie de Lyme . Dans tous les cas, la consommation de tabac pur et naturel doit rester modérée.

## Concernant le café et le thé noir :

En tant qu'excitants, ils sont fortement déconseillés en cas de maladie de Lyme, surtout s'il y a atteinte du système nerveux. Après, chaque cas est différent, et une personne qui consomme ces boissons depuis longtemps, à fortes doses, n'aura certainement pas les mêmes réactions qu'une personne qui en consomme ponctuellement. Soyez à l'écoute de ce qu'il se passe dans votre corps, demandez conseil au médecin, et surtout faites le test pour vous même en notant bien les variations de symptômes en fonction de votre consommation.

## Abandonner totalement les aliments raffinés

et modifiés chimiquement : "sel de table", (qui comme le sucre blanc est un poison à long terme), sucres blancs et divers sucres industriels même marrons, boulangerie industrielle, plats tout prêts contenant des additifs alimentaires et des conservateurs chimiques, conserves du commerce. Supprimer tout particulièrement les aliments qui contiennent du glutamate de synthèse ("exhausteur de goût") qui agit directement sur le cerveau, et des édulcorants de synthèse.

Préférez : sel de l'Himalaya, sel de Guérande, ou divers sels bio non raffinés (aux herbes, etc...), aliments de qualité que vous cuisinez à la maison de façon simple, ...

### Concernant les huiles végétales et margarines



Il est très important de supprimer toutes les huiles végétales raffinées et les margarines de supermarché et tous les produits "allégés".

Voir [cet article](#) : "*Aussi aberrant que cela puisse paraître, nous mettons en général dans nos véhicules de l'huile de bien meilleure qualité que celle que nous utilisons pour nous régénérer et contribuer au bon fonctionnement de notre organisme*".



Choisissez de l'**huile d'olive "vierge extra"**, bio, première pression à froid, et de l'**huile de noix de coco, vierge ou extra-vierge**.

Une campagne de désinformation œuvre aussi dans ce domaine : on nous vante les bienfaits des huiles végétales "à volonté", alors qu'elles doivent être consommées avec modération. [Voir cet article](#).



J'ai vu une nette amélioration de ma digestion après avoir supprimé toutes les huiles végétales pendant plusieurs mois, et ensuite réintroduit uniquement l'huile de noix de coco, et l'huile d'olive à dose modérée.

Beaucoup de personnes mangent trop de gras, mais la mode du "sans gras" est tout aussi dangereuse. Le problème ce sont les mauvaises graisses. Voir : [Le gras est-il utile à notre corps ?](#)

**Notre corps à besoin de gras, graisses végétales et animales.**

## ALIMENTS À PRIVILÉGIER

- Privilégier les **légumes frais**, tout particulièrement les légumes verts, cuits "croquants", les crudités (éviter de mélanger légumes cuits et crus dans le même repas, pour faciliter la digestion). Faire tremper les légumes pour crudités dans de l'eau + vinaigre blanc pour éliminer les parasites, qui ne posent aucun problèmes aux personnes en bonne santé mais pourraient s'installer sur un terrain immuno-déprimé comme c'est le cas avec Lyme.



- Consommer des **légumineuses** de façon modérée (lentilles, vertes, pois chiches, haricots blancs et rouges, haricots azukis, ...). Il est bon de consommer céréales + légumineuses + légumes dans la même assiette (surtout lors des repas sans viande ni poisson).



- Concernant les **pommes de terre** : prendre de préférence des petites pomme de terre (taille d'un œuf), non germées, si possible nouvelles, à faire cuire avec la peau (attention : trop cuites = développement de levures). Les manger dans la journée (évitez de garder les pommes de terre cuites au frigo). A consommer de préférence avec des légumes.

- Adapter la consommation de **viande et poisson BIO**. Privilégier la viande blanche et les poissons gras (sardine, hareng, anchois, morue...). Attention aux poissons en boîte qui peuvent provoquer des réactions à cause de l'histamine. Poisson surgelé impératif pour la fraîcheur et pour éviter les possibles contaminations parasitaires.

Les viandes et poissons doivent être bien cuits, pour éviter tout risque de contamination parasitaire. Jamais de poisson ou viande crus (sushis, carpaccio,...).

Remarques : *Scandale du saumon* : [article 1](#) – [article 2](#) – [vidéo](#)

*Le poisson pollué* : [dossier complet](#)

*Viande (non bio) bourrée d'antibiotiques* : [article 1](#)

- **Consommer sur une base régulière des aliments-remèdes comme :**
  - **l'huile de noix de coco "extra vierge"** : [lien1](#), [lien2](#), elle agit de façon bénéfique sur tous les organes et systèmes malmenés par la borréliose
  - **tous les produits naturels tirés de la noix de coco** comme la farine, le lait et la crème de coco, l'eau de coco, achetés en boutique bio. Le sucre de fleurs de coco peut être utilisé avec modération.
  - **jaunes d'œufs frais (bio)** : choisir si possible les œufs avec le label "**Bleu-blanc-cœur**" = "[filière nutritionnelle oméga 3 naturels](#)" – [lien 1](#) → pour un apport nutritif maximum, il faut manger le jaune crû. Il existe un facteur risque de contamination parasitaire, mais difficile de savoir si ce risque est vraiment plus important que celui qui existe avec d'autres aliments crus comme les crudités.
  - **la graisse de canard** (surtout si vous êtes en perte de poids), c'est une des meilleure graisse
  - **citron entier** (à conserver au congélateur et à râper tel quel entier avec une bonne râpe professionnelle)
  - **curcuma** (en poudre ou en racine à garder au congélateur puis éplucher et râper sur les plats au fur et à mesure) – cela ne remplace pas le curcuma pris dans le cadre du traitement sous des formes plus assimilable et en quantité plus importante comme l'[EPS](#) .
  - **gingembre** (idem curcuma, à conserver au congélateur et à râper)

- **les produits de la ruche** : **pollen**, si possible frais (rayon surgelés des boutiques bio), **gelée royale**, **propolis**. (le miel, très sucré, est à consommer avec modération ou à supprimer si flambée de candidose)
- **ail, oignons, échalotes** (si bien supportés)
- **le chou brocoli**
- **jus verts et jus d'herbes** (en petite quantité)
- **farine et protéines de chanvre**
- **sel de l'Himalaya**
- **thym et herbes anti-infectieuses**
- etc...

Ce ne sont que quelques exemples

- En cas de forte dysbiose : voyez l'approche du [Dr Natasha Campbell](#), et [Taty Lauwers](#). Il ne s'agit pas d'adopter ces régimes à 100% mais de s'inspirer de ces conseils.
- Beaucoup de problèmes digestifs proviennent d'une **manque d'acidité gastrique**. Voir le document sur le traitement de Lyme pour plus de précisions.

Pour savoir si vous manquez d'acidité gastrique : mettez ½ càc de bicarbonate de sodium dans un verre d'eau, buvez le matin à jeun. Vous devez avoir un renvoi (rot) dans les 3mn, 5mn maximum, issu de la rencontre entre le bicarbonate et l'acide gastrique. Si vous n'avez pas de renvoi ou bien un renvoi très discret ou tardif, c'est que vous manquez d'acidité.

- **Pas de jeûne total** avec un Lyme actif non traité, ni de régime amaigrissant. Il faut bien se nourrir. Le jeûne lance une forte détoxification du corps qui sera difficilement supportée sur un terrain infecté et affaibli par la maladie de Lyme. Par contre, après quelques mois de traitement, des jeûnes ou mono diètes de courte durée peuvent être envisagés mais encadrés par des personnes compétentes et avec accord de votre médecin.
- Les régimes alimentaires précis et restrictifs doivent être envisagés avec prudence. Ce qui convient aux uns ne convient pas automatiquement aux autres. Voir les pages 2-3 de ce document. Demandez conseil à des personnes "neutres" qui ne sont pas les portes-paroles de telle ou telle approche, et qui ne vendent rien.
- Conseils pour une alimentation "anti-inflammatoire" : [les conseils du Dr Andrew Weil](#)  
[Traduction automatique](#)
- En réformant sa façon de manger on dépense moins, même en achetant bio cela revient généralement moins cher. Cependant, s'il ne vous est pas possible de manger bio, voir [comment laver les fruits et légumes pour éliminer un peu les pesticides](#).

### Si vous ne deviez retenir que 3 choses de ce document :

- 1/ Supprimer tous les aliments industriels et toutes les boissons et sodas du commerce.
- 2/ Supprimer les sucreries, la boulangerie industrielle et l'alcool.
- 3/ Choisir des aliments et boissons bio, simples, "faits maison" à partir d'ingrédients naturels.  
Manger varié et cuisiner de façon saine.