

LE RÉGIME D'ÉVICTION-TEST EN PRATIQUE - LA PHASE I

En vue d'évaluer si le gamin vit la physiologie bizarre des canaris de la modernité, pratiquez un régime d'éviction en une forme de test alimentaire. C'est la phase I du programme, résumée au chapitre *Mes nerfs en paix* (p. 91) et consiste à supprimer tous les réactogènes* classiques pendant deux semaines.

Si ce premier test est positif, l'on peut considérer qu'on est face à un canari de la modernité ou tout au moins un mangeur ayant développé des réactivités momentanées proches de celles du canari (cas de certains adultes, épuisés chroniques).

La mise en place peut prendre quelques semaines, mais le test ne peut pas être fait en demi-mesure. Dès le premier jour, les dix points doivent être suivis. Prenez votre temps pour vous organiser.

Après ce test, vous passerez en phase 2 (p. 75). Le mot d'ordre de toute assiette « canari » est : variez les protéines et les céréales de jour en jour (p. 98).

À l'inverse de toutes les autres cures de test que je propose dans les *Topos*, celle-ci ne demande pas de choisir tous les aliments sous leur forme bio ou ressourçante. Il suffit (!) d'éviter les quelques « freins » spécifiques aux canaris.

1. Suivez l'éviction des contaminants cosmétiques et ménagers (p. 80)
2. Remplacez les médicaments repris dans le tableau (p. 82).
3. Réduisez au minimum les compléments alimentaires qui ne sont pas indispensables, car ils interfèrent avec ces voies particulières. À titre d'exemple, la vitamine C des *naturos* (type *Acerola*, trop riche en salicylates) est à proscrire, alors que l'acide ascorbique pur est OK.
4. Évitez les additifs primordiaux (la « liste essentielle ») indiqués dans le tableau (p. 84), ce qui demandera de commencer à cuisiner un peu, puisqu'il vous faudra éviter quantité d'aliments préparés. Évitez toute la liste si c'est faisable ou si le petit est méga-réactif.
5. Évitez TOUS les fruits même frais, même bio (y compris les fruits secs, les jus et les confitures de fruits), à l'exception d'une poire pelée, mûre ou d'une banane par jour (p. 87).
6. Évitez le miel, bio ou pas.
7. Adultes, évitez les thés (de tout type) et le vin (de tout type). Remplacez le thé par des tisanes anodines mais PAS par des tisanes aux fruits ou aux

herbes trop riches en salicylates. Le café est autorisé, mais limité à une tasse par jour (porteur de salicylates).

8. Évitez les oléagineuses (amandes & C^{ie}).
9. Évitez la famille coco (graisse, crème, lait ou coco râpée), les olives, ainsi que les huiles d'olive, de noix et de sésame, qu'elles soient VPPF, bio ou pas.
10. Évitez toutes les autres huiles végétales VPPF, même bio. Privilégiez les huiles de colza, de tournesol, de carthame NON VPPF, désodorisées, en bio. En version désodorisée, elles sont comme « clarifiées » de leurs salicylates, apparemment. Voir les marques suggérées (p. 106).

Au fil des jours, observez les réactions sur la peau, la digestion, le mental du petiot. Tenez un carnet d'observation tel que je le partage sur le site (aussi transmis dans *Gloutons de Gluten*).

RÉSULTAT NÉGATIF. Si aucune des sentinelles de bien-être n'a évolué, ne prolongez pas l'aventure. Cherchez dans une autre voie.

RÉSULTAT POSITIF. Après une quinzaine seulement de ce programme *Mes Nerfs en paix*, la majorité des signes d'eczéma ou d'urticaire, d'asthme ou de troubles asmathiformes, de vertiges, de difficultés digestives, de troubles de l'humeur et du tempérament sont diminués de moitié. Passez en phase 2 (page suivante).

RÉSULTAT MITIGÉ. Si des signes bénéfiques se sont fait jour, mais timidement, et si le petit est de profil allergique à la base, il se peut qu'il soit plus réactif aux amines qu'aux salicylates. Il faudrait continuer encore dix jours en suivant les cinq premiers points du programme (page précédente) et en ajoutant en point 6b l'éviction de la majorité des sources d'amines alimentaires (p. 64) — en gros: chocolat, porc, poisson, tous les aliments fermentés (choucroute, sauce soja, etc.) ou de longue conservation (charcuteries, etc.). Oubliez dès lors les points 6 à 10 ci-dessus.

// Au plan alimentaire, outre les classiques sodas sucrés et les divers plasti-aliments qui sont trop riches en additifs à souci, les exclusions majeures pour cette cure sont les aliments riches en salicylates* et, pour les polyallergiques ou plus fragiles : les amines*.

Quelques cas rarissimes sont si fragilisés qu'ils doivent pratiquer l'éviction simultanée de tous les additifs cités (p. 84) ainsi que de certaines sources naturelles de sulfites et d'acide benzoïque (p. 64). C'est à voir avec le thérapeute ou un coach, car nous entrons alors dans un domaine de quasi-allergologie.