

“ Dans un premier temps de transition alimentaire, les canaris ont plus besoin de ressourcement que de drainage. Ils trouveront des adjuvants de détoxification dans une alimentation normale et riche en nutriments, mais dépourvue des facteurs épuisant l'organisme (p. 55).

analphabète. Le foie d'un canari n'a pas (ou plus) les repères pour détoxifier. Il ne sait plus « lire » !

Il est donc aberrant au plan nutritionnel de conseiller à des canaris des cures hypotoxiques drainantes, comme celle de mon livre *Une Cure Antifatigue*. Cette quinzaine de drainage en mode hypotoxique est un carême idéal pour quasi tous les mangeurs. On la pratique deux fois par an. Même sous cette forme limitée, la cure antifatigue est totalement contre-indiquée pour les canaris.

Le passage par le centre Hippocrate et l'alimentation vivante, deux mouvances hypotoxiques, sont des prescriptions de malheur pour eux, car outre le fait que ces méthodes comportent des apports trop riches en principes actifs comme les salicylates<sup>7</sup>, en fibres dures, en cru, elles supposent une vitalité dont ne bénéficient plus les canaris.

Que faire alors ? La solution serait de restaurer les capacités de détox' naturelles par la voie thérapeutique tout en suivant un plan alimentaire/ménager qui soulage le foie — le programme *Mes nerfs en paix*.

**L'approche commune.** Chez tous les enfants, et pas seulement chez les petits difficiles qualifiés d'hyperactifs ou les hyperfragiles (asthmatiques, entre autres), une alimentation ressourçante, dépourvue d'additifs et de résidus est bénéfique. C'est l'assiette ressourçante qui est le pilier de mon approche. Elle est d'autant plus profitable si l'on double cette approche d'une éviction des polluants cosmétiques, ménagers, médicamenteux et environnementaux. Les résultats s'obtiennent après quelques semaines de transition sérieusement menée. L'approche *Mes nerfs en paix* décrite dans ce tome est en quelque sorte la porte d'entrée à l'*Assiette Ressourçante*, car elle est bien plus facile à mettre en place.

L'approche que je préconise ici n'est qu'une entrée en matière vers plus de bon sens alimentaire. Dans un premier temps, il me semble en effet plus sensé de s'en tenir aux restrictions préconisées dans ce topo, parce qu'elles sont relativement faciles et abordables pour le débutant. Pour un parent qui amorce son chemin en alimentation saine, il est plus simple de suivre le programme que j'expose au chapitre suivant (*Mes nerfs en paix*) que de pratiquer d'emblée l'assiette naturo, où l'on proscriit totalement toute forme d'adjuvant de fabrication.

Ma version de l'assiette naturo est l'*Assiette Ressourçante*, exempte de tout additif, telle que je la décris en longueur dans mon topo *Nourritures vraies*. C'est un idéal à atteindre — idéal de convivialité aussi puisqu'on peut y consommer de tout, même si ce n'est pas sous n'importe quelle forme.

Au plan théorique, c'est simplissime. En revanche, au plan pratique, c'est une tout autre paire de manches ! Cela exige des connaissances culinaires et beaucoup d'énergie pour faire les courses ad hoc. L'on ne peut pas exiger tout cela, pour commencer, chez certains parents débordés ... et épuisés par des enfants atypiques.

Comparée avec l'*Assiette Ressourçante*, l'assiette *Mes nerfs en paix* suppose certes un moindre investissement, mais, reconnaissons-le, elle demande de l'énergie au néophyte en cuisine, qui a été jusque là abonné aux produits de dépannage. Eh oui, il conviendra de se mettre aux fourneaux puisqu'il faut, avant toute chose, se priver de certains de ses chouchous alimentaires, tels que la sauce Ketchup, les bonbons, les plats de restauration rapide, les plats préparés, les saucisses, les charcuteries, les biscuits, les gâteaux, les viennoiseries, etc. en raison de la possible présence d'additifs à souci dans ces produits.