

Historique des régimes FEINGOLD et FAILSAFE

Dans les années soixante, des chercheurs ont observé qu'en évitant l'aspirine et les colorants azo, certains sujets connaissaient des rémissions dans une série de symptômes qui semblaient ne pas avoir de cause connue : urticaire, angioœdème, eczéma, asthme. Ces patients se sont aussi révélés sensibles à de très faibles doses de salicylates¹, une forme d'anti-inflammatoire présent dans des fruits, des huiles et d'autres aliments très sains.

Le premier praticien à suivre cette piste a été le docteur américain Feingold¹. Il est connu pour avoir soigné des enfants hyperactifs/kinétiques par l'éviction des salicylates ainsi que de certains additifs alimentaires. Son succès dans les années 1970 était remarquable. Depuis son décès, son travail est propagé par une association de parents¹.

L'autre régime dont les principes m'ont inspirée en est l'extension, adaptée au goût du jour par les allergologues du Royal Prince Albert Hospital australien (RPAH²). FAILSAFE est la forme sous laquelle une profane, Sue Dengate, a médiatisé ce programme. Maman d'une fillette guérie par ce régime, elle s'est elle-même guérie de réactivités moins dramatiques par la même occasion.

Elle a renommé le régime qui n'avait pas de nom en FAILSAFE, ce qui signifie *Free of Additives, Low in Salicylates, Amines and Flavour Enhancers* (dépourvu d'additifs, pauvre en salicylates, en amines et en exhausteurs de goût). En anglais l'adjectif *failsafe* veut aussi dire *de sécurité totale*. Le site de référence: www.fedup.com.au.

Connu en Australie surtout, le programme FAILSAFE commence à faire des adeptes dans le reste de l'anglophonie (bientôt en francophonie grâce à ce livre, espérons-le).

Un de ses relais britanniques est Emma Davies³, que je ne remercierai jamais assez d'avoir déblayé le terrain pour nous dans ce domaine si complexe. Emma Davies est une profane curieuse de nutrition, plus pointue dans le domaine que bien des nutrithérapeutes. Elle s'est remise de troubles très invalidants en découvrant sa biochimie personnelle de canari. Elle a relaté son évolution dans la découverte de sa canaritude sur son premier blog, ressuscité en partie depuis peu. C'est grâce à elle que j'ai pu mettre un peu d'ordre dans ces pistes, qui peuvent paraître un peu fouillis à première vue.

Selon Dengate et Davies, certaines affirmations de l'association FEINGOLD seraient obsolètes et rendraient ce régime caduc. Certains aliments qui sont très riches en salicylates¹ n'en seraient par exemple pas éliminés. Plutôt qu'opposer les deux méthodes, je présente dans ce topo une synthèse des deux approches.

Ces régimes n'ont pas encore d'équivalent en français à ma connaissance. Normal, les effets de grande malbouffe de ces deux pays ne sont pas encore engrammés chez nous, semble-t-il. Aux États-Unis, la toute grande majorité des ménages consomme 80% de l'assiette en aliments préparés, sous-vide, surgelés, etc. Il se pourrait bien que les nouveaux cas de sensibilités chimiques multiples dérivent de ce mode alimentaire dénaturé, qui boosterait l'effet de la pollution environnementale, cosmétique, ménagère et médicamenteuse.

¹ Le site de la Feingold Association, propose une sélection des études qui confirment l'utilité du changement de régime dans divers problèmes de santé <http://www.feingold.org/research.php>

² www.sswahs.nsw.gov.au/rpa/allergy/resources/foodintol/handbook.html

³ <http://failsafediet.wordpress.com>