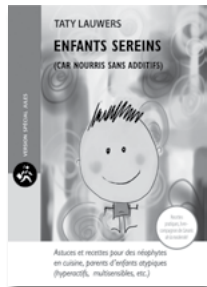


Livre de Jane Hersey, de l'association Feingold (aussi en kindle). Extraits via feingold.org.



Livres de Sue Dengate, chez Random House Australia (aussi en kindle). Le livre de cuisine pratique *Failsafe Cookbook* est moins utile pour nous, car trop typé « anglophonie en cuisine ». La version complète et détaillée du régime FAILSAFE est aussi disponible en anglais via fedup.com.au.



J'ai rédigé un tome de recettes européanisées pour les parents pressés et peu cuisiniers : *Enfants sereins (une assiette sans additif)*, chez Aladdin (ancien titre : *Mes nerfs en paix*).

Ce tome de cuisine pratique a été rédigé à l'intention de ces débutants pressés, dont je fus jadis, qui voudraient cuisiner en un laps de temps raisonnable et retrouver les bases d'une cuisine saine et sensée.

Je tente ici, à mon niveau, d'européaniser ces concepts australo-américains. L'un ou l'autre thérapeute adaptera pour vous ces données avec finesse et bon sens, car l'on ne peut impunément transposer telles quelles chez nous les expériences américaines. Pensons que chez eux le poulet javellisé est standard, le bœuf aux hormones est anodin, les polyvaccinations (plusieurs dizaines) en tout bas âge sont courantes, des villes entières sont pulvérisées d'insecticides. Nous en sommes au début de ce genre d'explorations. Ce tome est loin d'être exhaustif. Je ne fais ici qu'esquisser une voie d'espoir pour tous les canaris qui voudraient retrouver l'envie et l'énergie pour pépier à tue-tête.

BERNARD OU LA RENAISSANCE À 60 ANS

Dans ce texte, accessible dans son intégralité en anglais sur internet¹, Bernard raconte qu'il a souffert d'arthrite dans les bras, les mains, le cou et les jambes pendant près de la moitié de sa vie d'adulte pour connaître enfin le répit à près de soixante ans, grâce au système FAILSAFE.

Dans son article, Bernard détaille la lente escalade d'inflammations qu'il a connues depuis l'âge de 25 ans : sinusite chronique, psoriasis crânien, douleurs dorsales, raideurs et douleur du nerf sciatique, qui dégénéraient en douleur permanente au réveil et une ankylose telle qu'il devait se lever deux heures avant l'heure prévue, pour être sûr d'être prêt.

Il ne pouvait marcher plus de cinquante mètres sans devoir se reposer. à moins de cinquante ans !

Les acouphènes étaient devenus très embarrassants. Le psoriasis s'étendait désormais sur tout le crâne, surtout autour des oreilles, et aux coudes. Ses ongles de pieds étaient devenus épais, jaunes et spongieux. Les meilleurs médicaments n'arrivaient pas à contrôler l'infection fongique.

Les aliments qu'il mangeait lui semblaient plus « pourrir » et fermenter que se métaboliser simplement. Les selles étaient dures et pénibles, se terminant par du liquide malodorant. Les hémorroïdes étaient son quotidien, tout comme la fatigue permanente, même après des nuits de 12 à 15 heures.

En 1994, à 57 ans, pour des raisons administratives, il passa des tests médicaux pointus. Diagnostic : « arthropathie psoriasique », annoncée comme incurable et sans raison connue. Allez, on va dire « génétique », tiens. Solution : des AINS contre la douleur et l'inflammation.

Les symptômes de douleurs diffuses et circulantes se calmaient parfois de longs mois, pour revenir de plus belle, plus lancinants encore. Son état général changeait aussi selon les saisons. Soupçonnant que les aliments avaient à voir avec ce curieux problème, Bernard se mit à chercher lesquels éviter. C'est là que nous nous retrouvons dans le grand chœur antique, chantons mes frères, tous ensemble : « *mais c'est quoi, docteur, à la fin...* ».

¹ page <http://members.ozemail.com.au/~btrudget> sur son propre site sur les intolérances alimentaires; texte que je me permets de résumer faute de place.

Parfois, il remarquait qu'il faisait des poussées d'arthrite après un changement alimentaire, parfois pas. Il ne savait pas encore que les symptômes d'intolérance aux salicylates* ou aux amines* mettaient jusqu'à une semaine à se manifester.

C'est en 1995 qu'un ami le guide vers la méthode qui le sortira des flûtes : celle des allergologues du Royal Prince Alfred Hospital. Au vu de tout ce qu'il y apprend, Bernard commence à revoir son historique de santé sous un tout autre jour. Il se rappelle avoir souffert d'eczéma tout petit, à la suite de l'ingestion de jus d'orange. On l'avait alors plâtré pour l'empêcher de se gratter. Toute sa vie il avait eu des troubles rhino (depuis le nez qui coule jusqu'au rhume des foins). Il souffrait, par périodes, de migraines inexpliquées, parfois deux heures seulement après avoir bu du thé.

Après de longues semaines d'auto-évaluation à l'aide d'une diététicienne, il découvre enfin ce qui entretient l'inflammation chez lui. Sauf écarts alimentaires, il se sent désormais virtuellement libre de tout symptôme arthritique; la fatigue a disparu; les ongles sont sains; il ne souffre plus de ses curieuses odeurs corporelles.

Il trouve merveilleux de se sentir ragaillardi après un repas plutôt que somnolent. Cela ne lui pèse absolument pas de devoir se priver de certains aliments, dans la mesure où il se sent rajeuni.

“ Chez un canari, la proscription de certains additifs (p. 84) va entraîner l'évitement radical des pires boissons qui soient pour les canaris : les sodas sucrés, édulcorés ou franchement sucrés; ainsi que la plupart des produits manufacturés tout venant. S'il ne faut franchir qu'une étape après l'épure de l'environnement (p. 80), ce serait celle-la.