



INTRODUCTION

J'ai écrit ce livre pour les parents d'enfants atypiques, qui seraient ceux que j'appelle des *canaris de la modernité*. Faute d'une appellation existante, j'ai créé ce néologisme en référence aux petits oiseaux qui servaient de détecteur de grisou pour les mineurs descendus dans les veines de charbon. Polyallergiques, ou catalogués hyperactifs, les canaris sont des enfants à l'étrange sensibilité, qui ne gèrent pas l'environnement et/ou l'alimentaire comme Monsieur-tout-le-Monde. Leur foie étant un « mauvais détoxifieur » de naissance, ils semblent particulièrement affectés par diverses intolérances aux contaminants quotidiens dont je traiterai dans ce livre.

Ces enfants atypiques, face auxquels les pédiatres ne savent plus que faire, peuvent recouvrer santé et équilibre nerveux pour autant qu'on en revienne à une alimentation révisée — révisée, certes, mais pas selon le bon sens commun de « manger sain ». Le réflexe le plus rapide de l'alterpraticien serait probablement de conseiller de manger « sans gluten, sans laitage et sans sucre » ou de pratiquer d'autres évictions, comme je l'ai décrit dans *Gloutons de Gluten*¹. Mais pour les canaris, les évictions les plus évidentes sont des arbres qui cachent la forêt. Ne vous arrêtez pas en lisière de bois. Ciblez directement les vrais grains de sable qui grippent leurs rouages : certains solvants et additifs alimentaires présents dans leur environnement et leur assiette.

Ma voisine doute de l'impact d'une cuisine saine sur les nerfs de son petit. À l'inverse, mon cousin pense que seul un régime végétarien aiderait son gamin polyréactif. Ils accepteraient peut-être, l'un et l'autre, une autre vision

¹ Si vous ne connaissez pas l'alternutrition, lisez d'abord ce topo-là avant d'avancer dans celui-ci.

“ Je proposerai ici des pistes pratiques pour repérer si le petit fait bien partie de cette classe de canaris de la modernité. La voie la plus efficace : suivez pendant quinze jours le programme « Mes nerfs en paix » détaillé au chapitre III. Ce plan alimentaire permet d'évaluer en un court laps de temps si cette piste-ci convient à votre enfant. Ce programme très simple à mettre en place n'exige pas de grande révolution en cuisine.

du réel après avoir lu la petite histoire que j'ai racontée dans *Nourritures Vraies* sur l'expérience d'une école du Wisconsin. Dans cette école, la cantine offrait des plats appréciés des enfants, comme du chili con carne ou des spaghetti bolognaise, mais les réalisait à base d'aliments sains, sans additif et sans plastigrasse. L'effet s'est avéré prodigieux, qu'il s'agisse des résultats scolaires, de l'attitude des élèves entre eux, des dégradations des bâtiments et des actes de violence entre les élèves. Plusieurs autres expériences similaires ont entre-

temps vu le jour ailleurs dans le monde, produisant les mêmes effets.

Souvent, pour obtenir un calme organique remarquable, il suffit de combiner la nouvelle façon de choisir les aliments que je décris dans ce livre, avec une meilleure sélection de cosmétiques, de compléments alimentaires et de produits ménagers trop agressifs. Parfois, il faut ajouter d'autres évictions, comme celle des salicylates*. Ce sont des composés naturels, présents dans des aliments même sains et frais comme certains fruits et légumes, et qui perturbent des circuits métaboliques. Ils doivent être ôtés de l'assiette de la plupart des petits canaris, juste le temps de les remettre sur pied. Les mangeurs les plus atteints doivent les éliminer radicalement, tandis que les sujets moins fragilisés devraient simplement les réduire autant que possible, sans les ôter totalement.

Dans un premier temps, les parents d'enfants canaris ont de la peine à croire que leurs petits puissent être réactifs aux catégories que je détaillerai dans cet ouvrage, car il se passe parfois plusieurs jours entre la rencontre avec le réactogène* et la manifestation concrète du problème. Cela complique le repérage.

Si vous lisez ces lignes, c'est probablement que vous êtes concerné d'une façon ou d'une

Les termes marqués d'un astérisque sont explicités dans le glossaire (p. 121).

autre par cette question. Je vous propose donc de faire l'essai, quinze jours seulement. Tentez l'aventure de l'assiette décrite ici, inspirée des régimes FEINGOLD et FAILSAFE (détaillés au chapitre 2). Observez les effets sur les nerfs, l'équilibre, le sommeil, l'eczéma de votre petiot. Vous pourrez offrir à votre gamin tous les plats qu'il aime, même s'il s'agit de poulet rôti, de pain de viande, de nuggets de poulet et même de frites, oui oui. A une seule condition : qu'ils soient exempts des molécules faisant flamber les canaris.

Si votre enfant est effectivement un petit canari, ce type d'alimentation doit produire ses effets sur quelques semaines. Ou bien ça donne, et on passe à une version peaufinée. Ou bien ce n'est pas ça et on passe à autre chose. Question de bon sens.

Je conseille aux parents de canaris de prolonger l'expérience avec l'aide d'un coach formé à cette vision des choses. S'il utilise les bons outils pour ressourcer le petit, si l'alimentation qu'il recommande est menée avec bon sens et variété, les réactivités aux contaminants diminueront. Bientôt, l'enfant pourra remanger de tout, ou presque.

Un abîme s'est creusé aujourd'hui entre le vulgum pecus et les chercheurs ainsi qu'entre les patients et les médecins, même homéo. Humblement, je jette une petite passerelle entre les uns et les autres. Dans cet ouvrage, comme dans tous mes autres d'ailleurs, je n'ai d'autre ambition que de signaler aux patients et aux praticiens de nouvelles pistes pour un mieux-être au-delà de la maladie, grâce à des choix alimentaires bien ciblés. Naturellement, cette approche est à intégrer dans une stratégie holistique qui concerne tous les autres aspects de la vie.