

# TABLE DES MATIÈRES

## 7 INTRODUCTION

### II DES FUSIBLES DE LA MODERNITÉ

- Un enfant atypique ou nerveux 11
- la connexion par le régime 12
- Repérer la source 15
- Discerner 18
- Choisir la bonne piste 20
- Signes psychiques d'une hyperréactivité alimentaire 22
- Symptômes du canari-type 23
- Chez l'adulte 26
- Les tests d'évaluation de l'état de canari 27
- Carences et désordres connexes 28
- Impact de la pollution 29
- La grande farce de la quenelle 30
- Environnement ménager toxique 31
- Haro sur le sucre ? 32
- Dysglycémie ou hyperréactivité aux sucres 33
- Intestin irritable ou dysbiose intestinale 35
- La « candidose » systémique, version adulte du canari ? 38
- Colorants et hyperactivité/kinésie 39
- L'intolérance aux phosphates et la diète Hafer 40
- Intolérances ou sensibilités alimentaires 40
- Éviter les réactogènes ou se désensibiliser ? 41
- Le petit fromage fondu ... 44
- L'assiette hypotoxique? 45

### 49 LA SOLUTION “ MES NERFS EN PAIX ”

- Historique des régimes Feingold et Failsafe 50
- Bernard ou la renaissance à 60 ans 53
- Réactogènes premiers chez les canaris 55
- Quels additifs éviter pendant le test ? 57

- Les additifs sont tous sur l'étiquette ? 58
- Les salicylates alimentaires 59
- Le cas de figure du mangeur tout bio 59
- Les fruits seraient indispensables ? 62
- Les amines alimentaires 62
- Sulfites, benzoates et autres réactivités de « fatigue » 64
- Le chardon-marie: l'ami détoxifiant 66
- Observer ses menus 67
- La biographie d'un jambon 68
- Menus classiques - le regard d'un canari 69
- Le régime d'éviction-test en pratique - la phase I 73
- Le test de réintroduction – la phase 2 75
- Un test de provocation ? 76
- Les tableaux utiles 77
- Liste positive 78
- Cosmétiques et produits ménagers - Tableau 1 80
- Compléments alimentaires et médicaments - Tableau 2 82
- Additifs - Tableau 3 84
- Le Test sans Salicylates - Tableau 4 87

### 91 “ MES NERFS EN PAIX ” EN DÉTAIL

- Plats principaux 112
- Sauces 117
- Petit déjeuner 118
- Desserts faciles 120

### 123 GLOSSAIRE

### 125 INDEX

### 127 CATALOGUE ALADDIN