

Extrait de la présentation de l'éditeur : «(...) Bienvenue dans le meilleur des mondes alimentaires, un monde où la saveur d'un produit est sans rapport avec son contenu et sa valeur nutritive réels. Ce monde, c'est celui des pizzas surgelées, des soupes instantanées, des plats préparés, des petits pots pour bébés, des aliments allégés. C'est celui des aliments industriels, dont le goût doit plus à l'habileté des chimistes qu'à l'art des cuisiniers. Quels effets directs ou indirects sur la santé de ces produits à la saveur truquée ? Comment l'organisme réagit-il lorsqu'il est trompé par des aliments virtuels ? Obésité, ostéoporose infantile, allergies et même carences alimentaires, le constat est alarmant. (...) Fruit d'une enquête rigoureuse dans les coulisses de l'industrie alimentaire, ce livre met enfin en lumière le rôle méconnu, mais central des arômes, ces agents très secrets sans lesquels la grande manipulation de l'industrie alimentaire serait impossible ».

II. LE RÉGIME FAILSAFE/RPAH DÉRIVÉ DU RÉGIME FEINGOLD

*Quelles sont mes pistes d'inspiration
pour aider ceux qui vivraient
une biochimie de canari ?*

Historique du régime



Dans les années soixante, des chercheurs ont observé que l'évitement par certains sujets de l'aspirine et des colorants AZO apportait des rémissions dans une série de symptômes qui semblaient ne pas avoir de cause connue : urticaire, angioœdème, eczéma, asthme. Ces patients se sont révélés sensibles à de très faibles doses de salicylates, une forme « d'aspirine » présente dans les fruits et dans certains légumes. Le premier praticien à suivre cette piste a été le docteur américain **Feingold**, qui s'était spécialisé dans le traitement des enfants hyperactifs/kinétiques par l'éviction des salicylates et des phénols ainsi que de certains additifs alimentaires. Son succès dans les années 1970 était déjà remarquable. Le régime dont je vais exposer ici les principes en est l'extension, adaptée au goût du jour par les allergologues du Royal Prince Albert Hospital australien (**RPAH**^{*1}) pour les cas de sujets que j'appelle les canaris. **FAILSAFE** est la forme sous laquelle une profane, Sue Dengate, a médiatisé ce programme. Sue Dengate est la maman d'une fillette guérie par ce régime. Elle s'est elle-même guérie de réactivités moins

*1 <http://www.cs.nsw.gov.au/rpa/Allergy/default.htm>

Sue Dengate a aussi conçu un DVD intitulé *Fed Up with Children's Behaviour: how food and additives affect behaviour*

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. En anglais *failsafe* veut aussi dire *de sécurité totale*.

Connu en Australie surtout, le programme FAILSAFE commence à faire des adeptes dans le reste de l'anglophonie. Un de ses relais britanniques est Emma Davies, sur son site wisewitch.blogspot.com^{*1}. Ce régime n'a hélas pas encore de traduction en français à ma connaissance, probablement parce qu'en **francophonie** (à part le Québec), nous sommes encore loin de nous être défaits de nos bons réflexes d'aliments frais et sains, que nous ne sommes globalement pas encore assez fragilisés pour devoir suivre ce régime et que nous ne sommes pas encore intoxiqués « comme là-bas » par l'environnement. Les effets de grande malbouffe de ces deux pays ne sont pas encore engrammés chez nous, semble-t-il. Rappel pour info : aux États-Unis, la toute grande majorité des ménages consomme 80% de l'assiette en aliments préparés, sous-vide, surgelés, etc. Les enfants subissent des séries impressionnantes de vaccins en bas âge. La pollution chimique y est incontrôlée : pensons au cas de villes entières qui sont pulvérisées d'**insecticides**. Or, 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.

Face à une personne fragilisée, qui continue à souffrir malgré une alimentation « saine », on

^{*1} Emma Davies est une profane curieuse de nutrition, plus pointue dans le domaine que bien des nutrithérapeutes. Elle s'est guérie de troubles très invalidants en découvrant sa biochimie personnelle de canari. Pendant des années elle a relaté sur ce blog son évolution dans la découverte de sa *canaritude*.

^{*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://diet-studies.com/research.html>

pourrait faire confiance à ce régime car il calme les flambées intérieures avant que l'on puisse entamer la reconstruction du métabolisme. Pourquoi vous proposer FAILSAFE plutôt que le régime Feingold ? Il semblerait que ce dernier n'a pas été adapté depuis le décès du docteur Feingold, malgré que le site propose de très intéressantes pistes de soutien^{*1}. Selon Dengate et Davies, certaines affirmations seraient **obsolètes** et rendraient ce régime caduc : certains aliments très riches en salicylates n'en sont par exemple pas éliminés. Le régime ne semble tenir aucun compte des réactions aux amines et aux glutamates, ni de la pollution cosmétique et ménagère.

Je me fierais aux trois sites dont j'utilise les références dans cet ouvrage, car, vu le succès de cette approche, de nombreux sites d'intolérants aux salicylates voient le jour. Tant mieux, mais il se fait qu'ils mélangent un peu les tables de teneurs en salicylates et se perdent dans diverses pistes **pointillistes**. Les sites et documents du RPAH ou de FAILSAFE, tout autant qu'Emma Davies, sont très structurés et fiables.



Livres de Sue Dengate, chez Random House Australia. +- 6 euros en poche (anciennes versions de seconde main à 76 euros sur le ouaibe...). Le livre *Failsafe Cookbook* est moins utile pour nous, car trop typé « anglophonie en cuisine ». La version complète et détaillée du régime Failsafe est disponible en anglais via www.fedupwithfoodadditives.info.