

IV. TABLEAUX PRATIQUES POUR LES CANARIS

Je récapitule ici ce que j'ai pu réunir comme information en matière d'évictions à partir des sites de FAILSAFE/RPAH et d'Emma Davies, sous la forme de tableaux permettant de structurer les évictions pour les canaris de grades I à III. Voyons lesquels sont indispensables et lesquels sont optionnels.

Pour TOUS les canaris, il faudrait éviter les produits des tableaux suivants :

- ◆ le tableau 1: *Contaminants Domestiques - cosmétiques et produits ménagers* ;
- ◆ le tableau 2: *Additifs* ;
- ◆ et le tableau 3: *Compléments alimentaires et médicaments* .

La mise en place peut prendre quelques semaines. Prenez votre temps pour vous organiser, car ces évictions-là risquent d'être... à vie. Heureusement, tous les mangeurs ne doivent pas ajouter à cette éviction tous les autres tableaux. Les plus fragiles d'entre les canaris pratiqueront simultanément

- ◆ le tableau 4: le *Test sans Salicylates*.

Dans de plus rares cas, il faudra cumuler à ce qui précède l'éviction des amines, des moisissures et des sulfites. Parfois l'un ou l'autre, parfois tous ensemble. Ces évictions cumulées composeraient alors la **Diète d'Élimination** de RPAH/Failsafe. On suivra alors aussi :

- ◆ le tableau 5: le *Test sans Amines*;
- ◆ et/ou le tableau 6: le *Test Sans Moisissures*
- ◆ et/ou le tableau 7: le *Test sans Sulfites*.

Dans la mesure du possible, on pratiquera simultanément une Cuisine Nature : des végétaux frais chaque jour, des matières grasses originelles, des céréales entières plutôt que raffinées, des protéines animales ou végétales de toute première qualité, des produits frais achetés crus et cuisinés en douceur, quelques desserts sucrés par semaine au maximum (petits déjeuners compris).

s).