

Plusieurs niveaux de lecture

Le livre est rédigé pour pouvoir être parcouru en diagonale. À court de temps ? Parcourez d'abord les textes indiqués en type *manuscrit* ou en *italiques*, ainsi que les encadrés grisés, avant de lire le texte suivi.

Plus encore que les autres topos, l'ouvrage est conçu pour être lisible sur plusieurs niveaux de lecture. Repérez-vous grâce aux vignettes suivantes.



Paragraphe pour les profanes, peu au fait de la diététique ou de l'alternutrition



Paragraphe pour les pratiquants de l'alternutrition



Paragraphe pour les praticiens et mangeurs très férus de nutrition



Cet ouvrage-ci est le dixième tome de la nouvelle série *Les Topos*. Conçu comme un complément à l'ensemble de mes livres de recettes de la collection *Cuisine Nature*, il est rédigé de telle sorte qu'un lecteur lambda puisse y trouver profit sans devoir lire les neuf premiers tomes. Ceux-ci seront pourtant utiles pour un lecteur curieux des interactions entre l'environnement et la physiologie humaine de base, des techniques de dépollution de l'organisme et des processus de ressourcement/drainage ancestraux que nous devons adapter aux fragilités modernes. Quelques paragraphes se réfèrent aux premiers tomes et sont repérés par le logo ci-contre.

AVANT-PROPOS

Consciente de ce que peut être l'impact d'une cuisine judicieusement pensée, je suis à la recherche, depuis de longues années, de l'assiette idéale pour les cas d'épuisement chronique, de « candidose », de surréactivités chimiques et d'hyperactivité/TDA. Ce n'est pas de l'apostolat : pour avoir été sujette à ces désordres, je suis la première cliente de ce que je peux dénicher pour me remettre sur pied. Le contenu de ce tome-ci de la collection *Les Topos* dérive de quelques observations que j'avais faites empiriquement sur ma propre biochimie – des observations qui me paraissaient à l'époque tellement insolites que je n'en soufflais mot. À partir de l'an 2000, tout cela a commencé à faire du sens, grâce à mes recherches. Ces prétendues bizarreries pouvaient se laisser déchiffrer catégoriellement. Mon intuition a été confirmée par ma découverte du régime Feingold d'abord (américain), ensuite du régime FAILSAFE (australien) – régime basé sur la pratique des allergologues du *Royal Prince Alfred Hospital* (RPAH), qui est résumé ici, au chapitre II. Disons précautionneusement que cette piste mène à des hypothèses qui débouchent sur une vue d'ensemble qui permet d'envisager ...un début de solution structurée ! L'ai-je bien descendu, l'escalier de la prudence ? Un début de solution, disais-je, pour des personnes fragiles souffrant de toute une série d'intolérances modernes qui jusque là paraissaient tout bonnement inexplicables. Ce n'est que bien plus tard, vers 2005, que j'ai commencé à rédiger cet ouvrage-ci. Nous y sommes !

Dans ce livre, nous ferons un petit détour ornithologique : les petits canaris emmenés par les mineurs tout au fond des galeries où l'on extrayait du charbon s'arrêtaient de chanter net et tombaient morts dès qu'un certain gaz envahissait la mine. Les mineurs étaient ainsi prévenus d'un possible coup de grisou. C'est en souvenir de ces petits oiseaux si sensibles que j'appelle « *canaris des mines de la modernité* » toutes ces personnes qui présentent à un degré anormalement élevé des sensibilités chimiques multiples (SCM) : ces personnes pourraient être considérées

comme des signaux d'alarme, car elles surréagissent aux à-côtés de notre modernité. Mais ce n'est pas tout : en conséquence de leur fragilité acquise, ces victimes de SCM sont hyperréactives à ce qu'il faudrait appeler des « poisons » alimentaires (l'anglais est plus suave, qui parle de *food chemical sensitive*). C'est bien là que les choses se gâtent pour un amateur de diététique classique ou alternutritionniste : si l'on accepte facilement que certains de ces poisons alimentaires consistent en additifs ou arômes artificiels de toutes les couleurs qui sont maintenant monnaie courante dans la grande distribution, l'on envisage rarement d'incriminer comme flambeurs certains aliments qui sont depuis si longtemps synonymes de bonne santé. Pourtant, il faut se rendre à l'évidence ; certains de ces aliments dits « sains » constituent également des allergènes pour ces « canaris » dont je fus : miel, fruits, thé, noix, entre autres... tous ces aliments riches en salicylates (ou amines) alimentaires, ces formes d'anti-inflammatoires naturels. Lors de l'épisode de rectocolite en 2000, il a fallu que je tiens précisément un carnet alimentaire pendant toute une année pour prendre enfin conscience que j'avais beau avoir vanté, dans de nombreux guides culinaires les vertus des régimes naturo de type Koussmine, j'entraîs personnellement « en crise » dès que j'utilisais des huiles essentielles aux puissants phénols et terpènes ou que je consommais des aliments riches en salicylates ou en amines, comme les fruits, l'huile d'olive, les noix, les graines germées même ! Avant cette crise, je « faisais avec » ces anciennes réactivités que je ne m'expliquais pas. Tombé dans cet état d'extrême fragilité, je ne pouvais plus me permettre d'ignorer ces signaux d'alarme.

Cet ouvrage est destiné au principal aux praticiens classiques (je rêve...) et aux alterthérapeutes, dans l'espoir d'ouvrir une nouvelle voie dans ce sujet très difficile des polyallergiques et des hyperactifs/kinétiques. Les praticiens s'informeront plus complètement directement à la source, en langue anglaise. Et qui sait ! L'un ou l'autre adaptera à nos contrées ces pistes avec finesse et bon sens, car l'on ne peut impunément transposer telles quelles les expériences américaines et australiennes chez nous. Nous en sommes au début de ce genre d'explorations et 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.

Le leitmotiv de la collection de mes *Topos* est que, non seulement beaucoup d'entre nous ne mangeons pas ce qui nous serait utile ici et maintenant, mais encore que pour l'essentiel le prêt-à-porter en matière alimentaire relève de l'hérésie et de la contre-vérité. En outre, l'aliment étant notre premier médecin, il peut à l'occasion se faire la pire des garces, car un aliment « sain », mal choisi, peut être **pro-inflammatoire** chez l'un et anti-inflammatoire chez l'autre, même lorsque le produit est choisi sous sa forme saine, bio et *tutti quanti*. Tout dépend du degré de réactivité, qui peut aller jusqu'au niveau « canari de la modernité ». Faute de trouver quels aliments nous sont propices ou néfastes, nous risquons de tourner en rond dans la recherche de l'aliment-remède. Les « canaris » sont des cas particuliers à cet égard, car ils surréagissent à des aliments réputés en général pour leurs vertus comme remèdes et par conséquent rarement soupçonnés par les naturos et leurs disciples.

Depuis le premier tome de la collection (*Nourritures Vraies*), le cas des canaris avait été déjà esquissé dans la plupart des cas de figure. Mais qui sont donc ces pòvres petits canaris ? Faute de pouvoir trouver dans le dictionnaire un nom commun connu de tous pour les désigner, j'ai choisi de désigner sous cette métaphore toutes les personnes dont la biochimie est atypique au point de n'être pas prévue dans les manuels de nutrition les plus ordinaires. Ces sujets semblent tout particulièrement affectés par le type d'intolérances aux **contaminants** quotidiens dont je traiterai dans ce livre-ci.

La fragilisation dont souffrent les canaris à la suite d'une exposition trop forte et/ou trop longue à des produits aggravants pour eux (polluants ou phénols, par exemple) se traduit par une inflammation quasi chronique sur le plan digestif, nerveux et dermatologique. Chez eux, le foie n'arrive plus à gérer la pollution en général, y compris celle que l'on ne suspecte pas, parce qu'elle se trouve dans l'environnement domestique. Pire encore, ces « canaris » n'arrivent plus à détoxifier les « poisons » végétaux que l'on trouve à l'état naturel dans certains aliments sains (les phénols/

Les victimes de sensibilités chimiques multiples que seraient ces cas d'hyperactivité dans l'enfance et de candidose à l'âge adulte seraient aussi victimes de sensibilités à des « poisons » alimentaires que l'on soupçonne rarement...

salicylates des fruits, du miel, du thé, entre autres). Précisons, sans diaboliser l'une ou l'autre catégorie de produits ou d'aliments : ces personnes ne sont pas malades d'être sensibles ; elles sont devenues hypersensibles à cause de leur métabolisme de « mauvais détoxifieur ».

Bien sûr, ces canaris affichent souvent des signes de glycémie instable, de dysbiose intestinale,

d'allergies retardées et/ou de chaos hormonal, mais ces désordres ne sont pas nécessairement la source du problème. Ils n'en sont le plus souvent que les **signes opportunistes**, épiphénomènes accompagnant un autre délire organique qui serait, chez eux, plus fondamental : à savoir le chaos histaminique qui dérive de cette fragilité de base du foie. Cette hypothèse expliquerait l'échec chez eux des approches classiques des naturo qui orientent ces « canaris » au plan alimentaire en les traitant comme s'ils étaient hypoglycémiques (désordre dont j'ai traité dans le topo *Cinglés de Sucres*) ; il en va de même de l'échec rencontré par des nutrithérapeutes qui les soignent comme s'ils étaient dysbiotiques (sujet couvert dans *Du Gaz dans les Neurones*) ; c'est également l'échec couru d'avance, à moyen ou long terme, lorsque l'on pratique sur eux des méthodes d'exclusions alimentaires (très souvent : gluten/laitages/soja), une pratique devenue commune en 2000 en alternutrition, que j'ai discutée dans *Gloutons de Gluten*.

Je rassemble dans ce livre-ci les hypothèses et les pistes de mieux-être qu'ont explorées avec succès les allergologues du Royal Prince Hospital australien. Ce régime a un effet remarquable sur le bien-être des victimes de sensibilités chimiques multiples, chez les hyperactifs/kinétiques et dans les cas de « candidose ». Les informations pragmatiques, utiles au profane, sont communiquées en anglais par Sue **Dengate** et par Emma **Davies**, respectivement sur les sites www.fedupwithfoodadditives.info (le programme FAILSAFE) et www.plant-poisonsandrottenstuff.info. Les allergologues du RPAH ont défini quelques sources d'intolérance catégorielles, après des dizaines d'années d'observation et de contrôle

rigoureux sur le terrain : en particulier, ils pointent certains poisons domestiques (médicaments et compléments, cosmétiques, produits ménagers). Au plan purement alimentaire, ces praticiens n'excluent pas l'hypersensibilité au sucre, au gluten ou aux laitages, mais ils la placent au second rang après ces intrus dans notre assiette : colorants artificiels, nitrates et nitrites, **préservateurs** (notamment BHT BHA), glutamates de sodium, arômes artificiels, salicylates et amines alimentaires. Ce livre-ci reprend la plupart des principes du régime RPAH, dont les effets sur le bien-être physique et psychique sont spectaculaires, lorsque le choix de ce régime est bien ciblé, comme on le verra avec le témoignage de Bernard au chapitre IV.

Je me réjouirais de ce que ces informations percolent enfin dans le milieu des **pédiatres** et obstétriciens, classiques ou alternatifs, car l'hypothèse proposée dans ce livre-ci expliquerait peut-être le nombre de phénomènes allergiques incompréhensibles que l'on peut observer à l'heure actuelle chez les tout-petits. Les « allergies » développées *in utero* ou après l'accouchement semblent se calmer dès lors qu'on prend en compte les catégories d'intrus répertoriées ici et qu'on évite, chez la maman allaitante ou chez le nourrisson, les contaminants ménagers et alimentaires pointés par le RPAH (dont les fruits ! au grand dam des vieux croyants).

La cure Mes Nerfs en Paix

Comme dans chaque topo, je propose au chapitre V une cure de test qui, après vingt jours de mise en œuvre, permet d'évaluer si oui ou non le mangeur est victime de ce type d'intolérance à l'histamine qui caractérise les canaris et si, oui ou non, cette piste-ci vaut la peine d'être suivie. C'est le plan *Mes Nerfs en Paix*, qui est offert **sous trois formes**. Ce sont trois formes différentes pour un même contenu, que chacun choisira selon son tempérament :

- ♦ la *Liste Positive des Aliments Autorisés*, une page seule pour réorganiser son quotidien de manière facile ; c'est la liste des « Jules Pressés peu fêrus de cuisine »...
- ♦ la *Plateforme Adaptée aux Sujets Fragiles*, qui résume les principes que peuvent suivre les canaris qui pratiquent déjà un autre choix alimentaire ;
- ♦ la cure *Mes Nerfs en Paix*, qui présente les bases, ainsi que les commentaires pour toutes les catégories alimentaires selon le grade

de fragilité, ainsi que des menus et une grille quotidienne ; c'est le choix du lecteur qui préfère un itinéraire balisé.

À la différence des systèmes originaux, j'ai inclus une gradation dans l'état de fragilité du sujet, ce qui permettra au lecteur ou au thérapeute de gérer ces riches informations en les adaptant à l'individu considéré : grades I, II et III. A l'inverse de toutes les autres cures de test que je propose dans les Topos, celle-ci ne demande pas de choisir des aliments bio ou ressourçants. Il suffit (!) d'éviter les quelques « poisons » détaillés dans les tableaux précis du chapitre IV.

Victime de « candidose » systémique ou canari?

Le programme FAILSAFE — « programme », car c'est plus qu'un régime — a été initialement mis en place avec beaucoup de succès pour les enfants hyperactifs/hyperkinétiques. Comme les victimes de « candidose systémique » présentent des **formes adultes** d'hyperactivité, on comprend pourquoi ce système fait merveille chez elles. Chez ces personnes, on trouve les mêmes désordres que chez les épuisés chroniques : chaos hormonal, troubles de l'insuline, carences en neurotransmetteurs, thyroïde fragilisée, troubles digestifs résistants aux traitements, parasitose/levurose, allergies retardées... mais elles se démarquent de leur cas, pour lequel j'avais proposé une stratégie dans *Quand j'étais Vieille*, le neuvième topo : elles sont sujettes à des hypersensibilités chimiques multiples. Dans ce tome, j'avais suggéré aux mangeurs victimes de « candidose systémique » d'essayer un autre régime que celui si répandu sous le nom générique de régime « anticandida ». Selon Sue Dengate, « *quantité de personnes nous arrivent après avoir pratiqué le régime anticandida pendant des mois ou des années, en vain, sans observer les améliorations attendues. Ils ne savent toujours pas quels produits améliorent ou aggravent leur état. Ils sont las des régimes. D'après notre expérience, il est plus facile et plus efficace de suivre le régime Failsafe* » (ma traduction). Les thérapeutes familiarisés avec le phénomène de la candidose repèreront d'ailleurs les symptômes emblématiques de la « candidose » dans les tests de repérage des canaris que j'expose au chapitre IV. Tout comme les enfants hyperactifs, ces sujets sembleraient souffrir au premier chef d'une forme d'intolérance à l'**histamine** dont nous interrogerons la source probable au chapitre II.

Certains parmi les mangeurs auxquels je m'adresse ici ont déjà pratiqué depuis longtemps les régimes d'éviction, comme le plan sans gluten sans

La cure Mes Nerfs en Paix est une variante du régime australien Failsafe, à l'intention des « canaris de la modernité ».

caséine, ou même parfois l'original du *Régime des Glucides Spécifiques* d'Elaine Gottschall, ou sa version par la doctoresse Campbell (exposés tous deux dans *Du Gaz dans les Neurones*). J'explique ici comment procéder

pour qu'ils puissent se reconnecter avec une alimentation plus sociale, après « *déjà tant d'efforts !* ».

Les tomes compères

Les deux livres compères de celui-ci sont *Nourritures Vraies* en premier lieu et *Mon Assiette en Équilibre* en second lieu. Ce sont les deux premiers tomes des *Topos*. Dans le premier, le lecteur découvrira ma synthèse de l'alternutrition sur base de quinze ans de recherches. Le pitch ? En gros, tous les discoureurs ont raison, mais pas pour tous les mangeurs et pas à tout moment ! J'y repère les **dénominateurs communs** de toutes les méthodes efficaces. Du côté pragmatique, j'expose des grilles alimentaires ainsi que des menus, tous outils que le lecteur pourra utiliser avec bénéfice après ou pendant le test qui fait partie de ce programme que j'expose dans ce tome-ci.

Dans le deuxième tome, *Mon Assiette en équilibre*, j'envisage comment et pourquoi des mangeurs pratiquant les nourritures vraies pourraient bien ne pas y trouver le bénéfice promis. Maints discoureurs surinvestissent parfois l'alimentaire comme thérapie en négligeant les autres piliers de bien-être ; en outre, beaucoup d'adeptes oublient de s'octroyer des petites périodes de cures régulières de **drainage**. Dans ce même tome, sont évaluées les erreurs techniques de certains pratiquants qui errent en toute bonne conscience (consommer trop de fibres, boire trop d'eau, sous-doser le quotidien en graisses ou en protéines, etc.) ainsi que les erreurs classiques de ciblage (trop de viande pour un profil végétarien; ou trop de farineux pour un hypoglycémique; pratique malvenue du régime végétarien pour les plus fragiles, avec entre autres trop de dérivés de soja et, bien sûr, trop de salicylates/amines pour un canari).

La majorité des hyperactifs/kinétiques ou des victimes de « candidose systémique » commenceraient utilement la réforme alimentaire par une *Assiette Ressourçante* telle que je l'ai décrite dans *Nourritures Vraies*. Mais ce

programme peut paraître trop difficile pour un débutant en cuisine saine : puisque on y envisage d'utiliser les aliments comme remèdes, il s'agit entre autres de cuisiner tous les plats maison à base d'aliments choisis exclusivement en catégorie « ressourçante ». Le système *Mes Nerfs en Paix*, sous ses trois formes précitées, est bien plus facile au plan des achats et des méthodes culinaires.

Pédiatres, psychiatres, naturo

Ma posture est plutôt pragmatique à l'Américaine. Pas plus que dans les autres topos, ce livre ne propose de solution miracle. En revanche, je suis toujours avec exigence mon option principale : *la preuve est dans le goût du gâteau* (traduction de l'expression anglaise: *the proof is in the pudding*). Je me refuse à propager des pratiques si, sur le terrain, les jolis mots des discoureurs ne donnent rien (le cas de la piste « anticandida » ou l'idée que les hyperactifs flambent à cause du sucre). Faute de pouvoir accéder à l'information, un abîme s'est creusé aujourd'hui entre le *vulgum pecus* et les chercheurs ainsi qu'entre les **patients** et les médecins, même homéo. Je jette une petite passerelle en lianes tressées par dessus cet abîme et, 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.

AVIS PERSONNEL AUX LECTEURS

Mes livres exposent à peu près toutes les informations que j'ai pu réunir sur les sujets spécifiques traités dans chaque tome. Il me faut être très claire ici. Primo, les informations transmises ne remplacent pas un diagnostic médical précis et ne devraient pas être utilisées en automédication. Secundo, je ne peux répondre à vos lettres, qu'elles soient envoyées par courriel ou courrier postal, car je n'en sais pas plus que ce que j'ai exposé ici et sur le site internet. La totalité de mes connaissances en alternutrition aura été transmise à la fin du dernier tome de la collection.

I. DES FUSIBLES DE LA MODERNITÉ

Nous verrons ici comment repérer ces fusibles de la modernité que sont les canaris ainsi que les paramètres qui les définissent (hypoglycémie, dysbiose, carences en neuromédiateurs ou en enzymes, etc.). Il est crucial de comprendre l'impact de la pollution ménagère, un des contaminants majeurs qui, chez eux, entravent parfois l'évolution thérapeutique.

Définition du canari



Faute d'une appellation existante, j'ai créé ce nouveau terme pour qualifier des personnes dont le foie n'arrive plus à détoxifier convenablement une série de poisons environnementaux et/ou alimentaires que Monsieur-tout-le-Monde peut très bien traiter sans souci. Il s'agit au principal des polyallergiques, des victimes de « candidose » (appellation en Naturoland pour une forme de parasitose) et des enfants « hyperactifs ».

Dans le temps, les mineurs de charbon emmenaient des canaris au fond de la mine pour leur servir de sentinelle à coup de grisou. Dès qu'un canari flanchait dans sa petite cage, c'était le signe qu'il fallait remonter fissa. Certains sujets multisensibles sont des canaris de la modernité, dans la mesure où ils **surréagissent** à des doses de polluants qui ne semblent pas incommoder leurs voisins. Je garderai ces termes ici, en alternant avec « victimes de sensibilités chimiques multiples » (SCM) ou polyréactifs.