



collection Les Topos de Taty

chez Aladdin www.lestoposdetaty.com

aladdin@island.be BE-Nivelles

LE TEST SANS SALICYLATES - Tableau 4

Si vous êtes réactif aux salicylates, suivez votre menu préféré mais

- ◆ Évitez TOUS les **fruits** même frais, même bio (y compris les tomates, les fruits secs et les confitures de fruits).
- ◆ Consommez des « légumes de **saison** et de **région** » qui n'ont pas besoin d'être cueillis trop jeunes et qui ne subissent pas de bizarre technique de conservation en silo. Ne les consommez malgré tout pas TROP mûrs, car les végétaux deviennent alors riches en amines, tout aussi délétères en hautes doses pour les personnes fragiles. Le choix du bio pour éviter les techniques de conservation est aléatoire, car les circuits bio s'y sont mis aussi...
- ◆ Privilégiez les **légumes** frais, non manufacturés, en évitant en particulier les tomates, chicons/endives, les courgettes, les scaroles, les poivrons, le cresson, TOUTES les graines germées. Limitez à 300g par jour GRAND MAXIMUM les légumes, même frais et même lorsqu'ils sont indiqués comme pauvres en salicylates. Pour certains mangeurs, la dose est parfois de zéro légumes les premiers temps...
- ◆ Évitez (sous toutes leurs formes, en bio ou non, en frais ou non) : le **miel**, les amandes et TOUTES les **oléagineuses** (sauf cajou), la famille **coco** (sauf la graisse de palme NON hydrogénée de chez Vigeon ou Bonneterre), les olives, l'huile d'olive, de colza ou de noix. Privilégiez les autres matières grasses (toujours originelles).
- ◆ En matière de boissons, évitez les **sodas** sucrés ou édulcorés (tous), le **thé** (de tout type), le **vin** (de tout type). Remplacez le thé par de l'eau chaude ou des tisanes anodines (fenouil, etc.), PAS de tisanes aux fruits ou aux herbes trop

Plus que le sucre en soi, ce seraient les additifs et les salicylates alimentaires qui sont à incriminer dans les troubles du comportement. Chic! Vous pourrez préparer des gâteaux et biscuits maison, sans additifs ni salicylates... A consommer avec modération, cela s'entend.

Mes Nerfs en Paix

Vade-mecum de la cure **phase 1**

(hyperactifs, MCS et polyallergiques)

Annexe pratique au Topo de Taty:

Canaris de la Modernité

Le plan *Mes Nerfs en Paix* est la voie à tester pour les sujets dont l'état organique s'approche de la biochimie des *canaris de la modernité* décrits dans le topo *ad hoc*. Faites l'essai d'un mois complet de ce type de menus. Voyez les résultats. Évaluez si la majorité des signes d'eczéma, d'urticaire, de vertiges, de difficultés digestives, de troubles de l'humeur ont été résorbés. C'est peut-être la petite clé qui manquait à votre horizon nutritionnel. Vous saurez alors un peu mieux comment orienter vos menus de croisière.

La phase I du fascicule que vous avez en mains s'adresse aux *canaris* encore bien portants, qui ne doivent éliminer que les contaminants généraux, les additifs et les salicylates alimentaires. La phase II (fascicule *ad hoc*) s'adresse aux canaris plus fragiles, soit de naissance, soit par déni de leur situation au long terme.

Outre les enfants hyperactifs/TDAH ou fragiles, à qui s'adresse cette phase I ? Ce serait le cas d'une personne diagnostiquée comme victime de sensibilités chimiques multiples ou de candidose/levurose, dont on s'est assuré qu'elle est bien un canari (c'est-à-dire qu'elle n'est pas en simple dysbiose), et qui n'aurait pas encore pratiqué d'autre régime au long cours (comme le sans-gluten-sans-laitage ou le régime dit « anticandida » pendant plus de six mois). Autres cas: voir phase II.

Suivez la *Liste Positive des Aliments Autorisés* et la *Grille de base pour Mes Nerfs en Paix* (pages 4 et 6) tout en veillant à éviter les cosmétiques, les produits ménagers, les additifs et les médicaments des tableaux 1 à 3 (pages 9 à 11). Contrairement aux cures de mes autres topos, ce plan peut être suivi plusieurs mois sans souci, car il est équilibré et convivial.

Et après? Si le mangeur est un canari avéré, après avoir suivi pendant un mois ou plus cette cure *Mes Nerfs en Paix*, dès que les symptômes de mal-être se sont considérablement réduits, il reviendra à un plan de simple *Cuisine Nature*, en maintenant pendant trois mois supplémentaires au moins l'éviction des salicylates et pendant un an au moins l'éviction stricte des éléments des tableaux 1, 2 et 3. Les salicylates pourront être réintroduits en douceur après quelques mois, en surveillant attentivement les réactions. Parfois, il faut revenir à l'éviction stricte pendant quelques mois supplémentaires. Le thérapeute qui choisirait d'aider le foie par un soutien thérapeutique portera une attention extrême aux réactivités des canaris. Souvent, le régime suffit. Si vous pratiquez cette cure en test, il est crucial de n'entreprendre aucun nouveau traitement autre (psycho, énergétique, symbolique, et bien sûr homéo & Cie) car les résultats ne seraient pas clairs. Ce ne sont que quelques jours de test.

NB. pour les adultes. Si vous êtes l'un de ces *canaris* chez qui la situation organique a empiré depuis plusieurs années et dont le corps est épuisé, il serait sage que vous combiniez cette stratégie-ci aux conseils intitulés la *Plateforme des Cinq formes de Repos* (p. 153 dans *Quand j'étais Vieille*) et la *Plateforme Alimentaire en Dix Points* (page 171 du même livre). Il est capital chez vous de recharger le corps avec TOUS les nutriments, de rétablir l'équilibre enzymatique perturbé, de soutenir le foie dans ses capacités de détoxifieur, de restaurer la bonne marche hormonale, de renforcer la respiration des mitochondries, de contrer la dysbiose intestinale et de restaurer la capacité du corps à produire ses propres neuromédiateurs. La réforme alimentaire bien menée doublée de repos et d'exercice doux peut réaliser tout cela, sans qu'il ne faille utiliser les compléments alimentaires qui ne vous sont, ici et maintenant, que de peu d'utilité.

Ne nous laissons pas tromper par l'apparente certitude qui peut sourdre de ces tableaux. Ils seront peaufinés avec le mangeur lui-même, car personne mieux que lui ne peut évaluer ce dont son organisme a vraiment besoin, à chaque étape de son évolution vers le mieux-être.

de Potassium (E252)

Propionates (pain, produits de boulangerie, petit lait en poudre): Acide Propionique et dérivés (E280); Propionate de sodium (E281); Propionate de Calcium (E282); Propionate de Potassium (E283)

Antioxydants (gallates, dans les huiles végétales, margarine, les fritures, les biscuits): Gallate de Propyl (E310); Gallate d'Octyl (E311); Gallate de Dodecyl (E312)

Antioxydants (butylates, idem gallates): tert-Butylhydroquinone, tBHQ (E319); BHA ou Butylhydroxyanisol (E320); BHT ou Butylhydroxytoluène (E321)

Exhausteurs de goût (ribonucleotides): Guanylate disodique (E627); Inosinate disodique (E631); 5'-ribonucléotide disodique (E635)

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET MÉDICAMENTS - Tableau 3

Trouvez des remplacements pour certains médicaments qui interfèrent avec le mécanisme allergique des canaris. Il faudra ici, bien entendu, solliciter la collaboration de votre médecin, qui trouvera la solution alternative à l'aspirine, aux AINS, aux MAOIs, aux ISRS (détails dans le livre original, page 146), aux benzodiazépines et aux barbituriques, aux lotions contre l'acné, aux antiverrues, aux crèmes mentholées, aux sirops pour la toux aromatisés et colorés et aux COXIBS. Les vitamines et médicaments pour enfants devraient être exempts d'aspartame.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES. Il faudrait éviter pour l'instant les compléments alimentaires comme la vitamine C Acerola (salicylates), les vitamines pour enfants avec aspartame, la levure de bière, les jus d'herbe frais ou en gélules (Green Magma, etc. – salicylates) et les gélules d'huiles de poisson (amines). Tant que vous êtes fragile et sauf insistance particulière du thérapeute, évitez les protocoles de chélation de métaux lourds à base de DMSA, DMPS, etc (impact sur la sulfation).

ADDITIFS - Tableau 2

Si vous ne pouvez tout éviter, commencez par éviter les trois premières catégories. Enchaînez après quelques semaines avec les autres. Il est plus facile d'éliminer ces additifs seulement de la plage alimentaire que de pratiquer mon approche pour l'Assiette Ressourçante, soit zéro virgule zéro additifs...

Exhausteurs de goût (glutamates, dans la majorité des aliments préparés)
Acide glutamique (E620); Glutamate monosodique (MSG - E621); Glutamate monopotassique (E622); Diglutamate de calcium (E623); Glutamate d'ammonium (E624); Diglutamate de magnésium (E625)

Édulcorants artificiels: Aspartame (E951)

Colorants: Tartrazine, jaune #5 (E102); Jaune de quinoléine (E104); Jaune 2G (E107, interdit CEE); Jaune orangé (E110); Azorubine (E122); Amarante (E123); Rouge cochenille (E124); Erythrosine (E127); Rouge 2G (E128); Rouge Allura RC (E129); Indigotine, carmin d'indigo (E132); Bleu Brillant FCF (E133); Vert acide brillant, vert lissamine (E142); Caramel ammoniacal (le vrai caramel est autorisé, mais certaines variétés contiennent des sulfites - E150); Noir brillant BN (E151); Brun HT (E155); Rocou, bixine, norbixine (E160b)

Sorbates: Acide sorbique (E200); Sorbate de sodium (E201); Sorbate de potassium (E202); Sorbate de Calcium (E203)

Benzoates (boissons, sirops, médicaments): Acide benzoïque (E210); Benzoate de sodium (E211); Benzoate de potassium (E212); Benzoate de calcium (E213)

Sulfites (fruits secs, saucissons, vins, boissons, etc.): Anhydride sulphureux (E220); Sulfite de Sodium (E221); Bisulphite de sodium (E222); Disulfite de sodium ou métabisulfite (E223); Disulphite de potassium ou métabisulfite (E224 - autorisé en normes bio); Disulfite de Calcium-Potassium (E225); Potassium bisulphite (E228)

Nitrates and Nitrites (charcuteries): Nitrite de Potassium (E249); Nitrite de sodium (E250); Nitrate de Sodium (E251 - - autorisé en normes bio); Nitrate

La proscription de ces additifs va entraîner l'évitement radical des pires boissons qui soient pour les canaris : les sodas sucrés, édulcorés ou franchement sucrés; ainsi que tous les produits manufacturés riches en glutamate de sodium. S'il ne faut franchir qu'une étape, ce serait celle-la.

Dans la mesure du possible, on pratiquera, simultanément à la cure Mes Nerfs en Paix (liste et grille pages 4 à 6), une Cuisine Nature de base et de bon sens : 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). Il est impératif de suivre simultanément les listes de cosmétiques, de produits ménagers, d'additifs et de médicaments à remplacer telles qu'exposées dans les pages qui suivent.

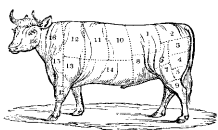
En résumé...

- 1. Veillez à utiliser des cosmétiques et des produits ménagers exempts d'arômes même naturels, de parfums, de conservateurs, de colorants. En gros : choisissez le plus naturel possible, bio ou même à l'ancienne. Pas de parfums d'ambiance même en bio. Détails dans le tableau 1 page 9.*
- 2. Évitez les additifs les plus agressifs pour les canaris, en particulier l'aspartame et les glutamates artificiels ainsi que les colorants. Détails dans le tableau 2 page 10.*
- 3. Pour faire simple, évitez tous les compléments, le temps de voir plus clair. Malgré les nombreuses carences apparentes chez les canaris, il est inutile, voire dangereux, d'utiliser des compléments alimentaires, même bio, même réputés anodins, car ces sujets sont souvent multiréactifs à certains composés. Détails dans le tableau 3 page 11.*
- 4. Remplacez certains médicaments, qui interfèrent avec le métabolisme si particulier du canari de la modernité, par d'autres sources (avis du médecin obligatoire). Page 11.*

Liste positive d'aliments autorisés en phase I

en plan Mes Nerfs en Paix

Concoctez-vous un menu qui comprend ce qui suit, à condition que ces aliments soient exempts des additifs du tableau 2 de la page 10. Tout ce qui n'est pas noté est exclu. Une grille quotidienne précise se trouve page 6.



- ♦ **protéines animales** : bœuf, veau, bison, cheval, porc, sanglier, agneau, mouton; volaille : poulet, dinde, canard, etc.; œufs bio; escargots et insectes; bouillon maison (poulet, etc.); dont les **laitages**: produits à base de lait entier de ferme (vache, chèvre et brebis), yaourt entier, fromage frais entiers; crème fraîche;

fromages affinés AOC: à choisir de vache, de chèvre ou de brebis selon le goût et la réactivité du mangeur¹ — à choisir sans les additifs et résidus à problème, ce qui revient à choisir du bio ou à tout préparer chez soi;



- ♦ **matières grasses**: hors la famille coco, l'huile d'olive, de noix et de colza, consommez toutes les matières grasses auxquelles vous êtes habitués en privilégiant les versions originelles non manipulées non chimiquées, achetées crues et nues; exemples: beurre de ferme, graisse d'oie ou de canard, saindoux fermier, graisse de bœuf, graisse de palme non hydrogénée, huiles végétales VPPF; toutes les sauces maison sont autorisées à condition de n'inclure que les graisses ci-dessus,



- ♦ toutes les **céréales**²: avoine - blé/épeautre - kamut - millet - orge - riz - quinoa - sarrasin - seigle (en alternance de jour en jour et en version complète si possible, ; en version raffinée si les intestins sont en souffrance); des pommes de terre d'ancienne variété et pelées
- farines**: toutes les farines de céréales reconnaissables citées ci-dessus;



¹ Ce sera à peaufiner avec le thérapeute; parfois aucun laitage

² à choisir exclusivement dans leur version originelle : sans ajout d'améliorant, sans résidus de traitement en production ni à la culture — ce qui reviendra à les choisir bio, en général

CONTAMINANTS DOMESTIQUES - Tableau 1

COSMÉTIQUES ET PRODUITS MÉNAGERS

Il est techniquement et socialement difficile d'éviter TOUS les agresseurs du foie chez les sujets les plus fragiles. Lesquels privilégier? Les équipes de RPAH/FAILSAFE demandent de remplacer avant toute chose certains cosmétiques et produits ménagers par des versions plus anodines. Cette éviction est quasi permanente pour les plus fragiles. Elle dure le temps d'une cure pour les autres mangeurs. Elle est plus facile à pratiquer que l'éviction complète généralement recommandée par les naturos.

ENTRETIEN MÉNAGER. Évitez les arômes, colorants et conservateurs dans les produits d'entretien, en particulier tous les produits mentholés et tous les produits aromatisés. N'utilisez aucun parfum d'ambiance, qu'il soit sous forme d'aérosol ou de bloc, bio ou non, à base d'huiles essentielles ou de chimie. Remplacez les produits de nettoyage (sol et lessive) tout venant par leur équivalent sans parfum, simple, « à l'ancienne ».

COSMÉTIQUES. Évitez les arômes, colorants, conservateurs dans les cosmétiques ainsi que les résidus chimiques en excès que l'on peut trouver dans les huiles et matières grasses, y compris dans les savons. Évitez les vernis à ongles (métaux lourds et solvants). Remplacez tous les cosmétiqu*es tout-venant par leur équivalent sans parfum, simple, « à l'ancienne » : savon, poudre à lessiver, shampoing et crème de soin, déodorant, maquillage, dentifrice, crème de jour ou de nuit — tout cela sera bio ou ne sera pas. Et encore! Bio non aromatisé... La marque Weleda est fiable (en magasins de diététique). Soyez attentif aux multiples recettes « à l'ancienne » annoncées sur internet, car certaines contiennent de la vaseline ou des huiles essentielles, qui peuvent poser problème... Corrigez, svp. Rayon déodorant, sachez que dès que vous mangerez plus sainement par rapport à votre biochimie personnelle, plus besoin de déodorant, car vous n'aurez plus d'odeur désagréable. C'est réglé ! Évitez les huiles essentielles dans les huiles de massage. Massez simple : à l'huile de sésame, comme les Indiens.

- o ou des *Corn flakes* bio les plus simples (sans ajout, sans miel, etc.) dans du yaourt BIO ou du lait BIO (chèvre, brebis ou vache, cru ou pasteurisé,
 - o ou un *Milke Shake des Champions*;
 - o ou un *lait de poule à l'italienne*;
 - o ou un *Porridge (Crème d'avoine)* maison,
 - o ou du *Riz au Lait* maison,
 - o ou des *Crêpes Maison* avec très peu de sucre ou avec de la ricotta additionnée d'un jaune d'œuf, si pas une des garnitures salées ci-dessus.
- Toutes recettes qui peuvent être des collations/brunchs.

NB. Les recettes de petits déjeuners sont détaillées dans mon livre *Petits Déjeuners et Collations Nature*, chez Aladdin (PAS dans une autre édition)- ou résumées dans le topo *Canaris de la Modernité*, page 190. Toutes les recettes en italique sont dans l'un de mes livres pratiques.

Idées de pique-nique

Prévoyez pour le pique-nique un sandwich à la mode classique, mais dont le pain et les garnitures doivent répondre aux critères habituels aux canaris : sans les additifs à souci, sans résidus, sans contaminants, sans salicylates. Quelques exemples : pain et fromage frais aux petits radis et ciboulette, galette et *Ceufs brouillés*, pitta et chou blanc, carottes pelées et râpées, viande hâchée poêlée, vinaigrette maison, galette et charcuterie de volaille bio, pain et quasi-charcuterie*² maison, comme *Hamburger maison*, *Pain de Viande*, *Steak Tartare*, *Farce pour Pitta*, *Carbonnades au four doux pour pique-nique*, etc. Sur le mode du pique-nique express, composez-vous une salade maison avec du riz cuit la veille et un reste de poulet rôti (de la veille maximum), une *Salade Russe à la Vapeur* ou une salade froide de *Quinoa*, *Haricots Verts* et *Ceufs Brouillés*. Bases du pique-nique : 1 à 3 cuill.s. de vinaigrette maison (par personne) ou huile + filet de jus de citron, des légumes cuits de la veille, une crudité râpée, un peu de riz ou de quinoa, les protéines animales de votre choix.

Idées de plats complets

La liste est trop longue, voir le topo papier, pages 195 à 207; ou les recettes dans le livre pratique *Mes Nerfs en Paix: les Recettes*.

- ◆ **condiments**: ail, ciboulette, coriandre, persil;
 - ◆ **protéines végétales oléagineuses** : noix de cajou, graines de pavot;
 - ◆ **légumineuses** (légumes secs ou en conserve s'ils sont sans additifs): germes de soja, haricots blancs (soissons, etc.), lentilles vertes, lentilles oranges, pois cassés³ ;
 - ◆ **légumes** en modération (300g par jour grand maximum, parfois aucun pour certains canaris) : asperges, aubergines, bettes/blettes, capucine (fleurs et feuilles), carottes, céleris en branches, champignons, chicorées, choux de Bruxelles, choux frisés, choux rouges, choux verts, concombres, échalotes, épinards, fanes de légumes-racines (carottes, etc.), fenouils, haricots verts, laitue, laitue iceberg, mâche (ou doucette ou salade de blé), navets, oignons de printemps, orties, oseille, panais, patate douce, persil, petits pois, pissenlit, poireaux, radis, romaine, roquette, rutabagas.
- Les légumes interdits ici sont : brocolis, poivrons, tomates, endives/chicons, courgettes;**



- ◆ **fruits**: poires fraîches, mûres, soigneusement pelées (dans la limite de deux poires bien pelées par jour si vraiment vous ne pouvez vous en passer);
- ◆ **desserts & Cie**: s'ils sont faits maison ou s'ils correspondent aux critères « canaris », c'est-à-dire qu'ils n'incluent comme adjuvants que du sucre blanc ou brun BIO cristallisé, du sirop d'érable, du bicarbonate de soude, de la levure de boulanger, de la gélatine, de la crème de tartre; sans aucun autre produit classiquement utilisé dans les recettes habituelles de desserts (sirop de glucose, colorants, levure, etc.); sans aucun produit pourtant vanté en alternation, comme le sucanat ou demerara, le sirop d'agave, le fructose; en dessert, le chocolat est autorisé en doses sages s'il est dépourvu de ce qui précède.
- ◆ **boissons**: eau plate, eau pétillante, tisanes (pas de thé de fruits), café ou décaféiné (un seul par jour)



³ La diète originale de FAILSAFE autorise le soja jaune, le lait de soja et le tofu. Je serais infiniment plus prudente, connaissant le nombre d'intolérances ainsi que les dégâts sur certains systèmes digestifs. Je les ai donc ôtés de la liste.

Grille de base phase I Mes Nerfs en Paix

Pour la durée de la tenue de cure *Mes Nerfs en Paix*, j'adapte ici à l'intention des polyréactifs la grille de base d'une Assiette Ressourçante telle que je l'ai définie dans *Nourritures Vraies*.

Les doses concernent des adultes.

Ajustez avec bon sens pour des enfants.

Matin

Mangez, dans un délai de trois heures après le lever, un repas protéiné et gras tel qu'il est proposé en exemple dans les pages suivantes. Vous n'aurez alors plus besoin de collation. Ce serait une forme de brunch.

Midi ou soir (repas complet ou pique-nique)

- o 0 à 200g de légumes (crus ou cuits, en mousses, potages, entiers, achetés crus ou surgelés, mais BIO si achetés tout préparés); aucun si vous n'en avez pas l'appétit - liste voir page 4;
- o 60 à 150g de protéines animales (viande, de volaille, d'œufs, ou de laitages*¹ - liste voir page 4)
ou 60 à 150g de poisson, crustacé ou mollusque des mers (une fois par semaine maximum)
ou 60 à 120g de légumes secs (deux fois par semaine max')
- o farineux et céréales sous forme de pain, pâtes*², couscous, riz, quinoa, pommes de terre - *ad libitum* - liste voir page 4
- o avec minimum 1 cuill.s. de l'une des graisses autorisées - liste voir page 4
- o après le repas ou en collation: un dessert dans la limite d'un seul par jour*³

Les doses
concernent les
adultes.
Adaptez pour
les enfants.

*¹ Si la tolérance aux œufs et aux laitages est limitée, il faut se limiter à la viande et à la volaille.

*² Tant que vous n'êtes pas rééduqué après un passage trop long en sans-gluten, alternez entre riz, quinoa et pommes de terre.

*³ sous forme des *Sablés*, des *Langues de chat* ou des *Spéculoos*, des *Madeïnes* de mes recettes, réalisés avec les ingrédients autorisés et sans additifs, sans levures, sans salicylates (fruits) et sans amines (chocolat). Idées dans le livre papier, page 191.

Le petit déjeuner sucré est un dessert...



A l'intention des pratiquants de l'alternutrition. Il est ici capital d'oublier les conseils accumulés au fil des lectures et des essais – limités ou même vains, puisque vous êtes ici. Suivez à la lettre les tableaux ci-dessus, sans leur ajouter l'une ou l'autre éviction (croyances accumulées au fil des lectures sur les groupes sanguins, le crudivorisme, le plan sans-gluten-sans-laitage, la démonisation des viandes et des graisses saturées, les dangers du sucre pour les nerfs, etc.) si ce n'est la très sage éviction des produits additivés et des plastigraisses (margarines & Cie). Le risque? Vous en deviendriez anorexique...

Rotation des menus

Par sécurité, pour éviter toute réactivité cachée, il est judicieux d'alterner les sources de protéines et de céréales chez les polyréactifs. Basez-vous par exemple sur le modèle suivant :

lundi..... volaille..... riz
mardi œufs blé ou épeautre
mercredi..... fromage pommes de terre
ou lentilles
jeudi viande riz
vendredi œufs quinoa
samedi volaille..... épeautre
dimanche viande/fromage pommes d.t. ou riz

Idées de petits déjeuners

Du pain sans additifs ou résidus; ou des galettes sans gluten et

- o du fromage frais de vache, de chèvre ou de brebis avec un soupçon de sucre si vous n'aimez pas les versions salées comme les petits radis et la ciboulette
- o ou des œufs au plat, brouillés ou mollets
- o ou de la charcuterie (de bœuf, de porc, de volaille, etc. en BIO)

Testez aussi en les adaptant aux principes de *Mes Nerfs en Paix*:

- o du *Muesli Maison* avec un yaourt BIO ENTIER (de vache, de chèvre ou de brebis),