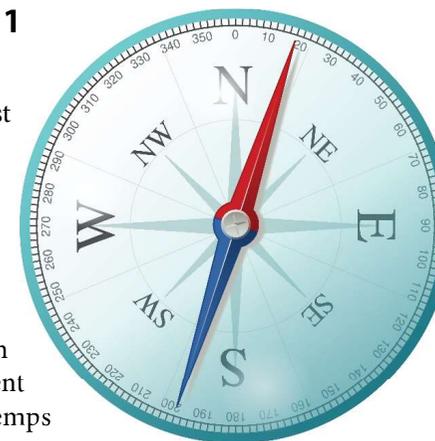


REVEIL LE MATIN : de 0 (réveil laborieux) à 10 (réveillé avant la sonnerie, en forme, délié, souple)	V	... /10
PEAU, BOUTONS, DEMANGEAISONS : de 0 (boutons marqués ou démangeaisons) à 10 (peau lissée, boutons quasi résorbés, plus de démangeaisons)	P	... /10
CALME DES DOULEURS INTESTINALES AUJOURD'HUI : de 0 (douleurs très fortes ou très fréquentes, quasi permanentes) à 10 (aucune ou très réduites)	T	... /10
CALME DANS LA FRÉQUENCE DU TRANSIT : de 0 (selles liquides) à 10 (une à deux selles par jour, formées)	Q	... /10
SENSATIONS DE FAIM aujourd'hui : 0 (affamé) - 2 (très faim) 4 (moyennement faim) - 6 (un peu faim) - 10 (pas faim)	F	... /10
SATIETE : 0 (pas rassasié après les repas) - 2 (un peu) - 4 (rassasié pendant 2 heures) - 6 (entre 2 et 4 et heures) - 10 (rassasié pendant 5 heures)	R	... /10
ENERGIE : globalement, sur la journée, mon niveau d'énergie était de 0 (instable ou bas) 5 (moyennement stable ou moyen) 10 (haut et/ou stable)	E	... /10
CALME DES DOULEURS ARTICULAIRES OU MUSCULAIRES de 0 (encore fortes ou fréquentes, surtout au lever) à 10 (absentes ou très réduites)	D	... /10

A LA FIN DU TEST EN PHASE 1

J'ai suggéré de maintenir le test « *Mes nerfs en paix* », alias la phase 1, pendant 15 jours, en notant avec attention les effets dans le carnet alimentaire des pages précédentes. Parfois, il faudra prolonger le test une quinzaine de plus pour en valider les effets. Il faut rarement suivre la phase 1 plus longtemps qu'un mois.



Au terme de ce test, si les résultats sont positifs, envisagez de suivre le même plan au long cours : vous passerez en phase 2, qui est une variante du programme initial, où vous serez à même d'individualiser avec finesse le plan alimentaire du gamin. Vous observerez par exemple que, tout réactif aux salicylates* que soit le petit, il tolère bien l'huile de coco ou la réglisse. Mille profils, disions-nous... C'est en observant et en testant que vous définirez votre propre liste positive.

Si vous prolongez l'aventure culinaire que je propose ici, progressivement, vous opérerez ce retour aux sources par lequel il y a de grandes chances que vos terreurs hystériques redeviennent de charmants et sympathiques bambins à l'ancienne. Cette petite clé qui manquait à votre horizon nutritionnel est la voie à tester que vous en soyez à votre premier essai alimentaire ou que vous ayez déjà essayé tout et son contraire en nutrition.