

INTRODUCTION

J'ai écrit ce livre pour les parents d'enfants atypiques, qui seraient ceux que j'appelle des canaris de la modernité. Faute d'une appellation existante, j'ai créé ce néologisme en référence aux petits oiseaux qui servaient de détecteur de grisou pour les mineurs descendus dans les veines de charbon. Polyallergiques, ou catalogués hyperactifs, les canaris sont des enfants à l'étrange sensibilité, qui ne gèrent pas l'environnement et/ou l'alimentaire comme Monsieur-tout-le-Monde. Ces enfants atypiques, face auxquels les pédiatres ne savent plus que faire, peuvent recouvrer santé et équilibre nerveux pour autant qu'on en revienne à une alimentation révisée — révisée, certes, mais pas selon le bon sens commun de « manger sain ».

Encore faut-il préciser ce que signifie « manger sain » pour les uns et pour les autres, et en particulier pour ce profil biochimique très particulier. C'est ce à quoi je m'attacherai dans cet opus. Si le diagnostic de canari est posé, l'approche alimentaire sera radicalement différente des autres propositions du « manger sain ». En conséquence de leur fragilité acquise, ces mangeurs sont hyperréactifs à ce qu'il faudrait appeler des « toxiques » alimentaires — l'anglais est plus suave, qui parle de *food chemical sensitive*. Difficile à appréhender 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 synonymes de bonne santé et que l'on verra plus loin en détail.

Je conçois plusieurs axes de lecture tout au long du topo : je m'adresse aux premiers arrivants en « cuisine saine » tout autant qu'aux vieux routards. L'un et l'autre peuvent changer de regard s'ils me suivent dans cette piste. Ma voisine doute de l'impact d'une cuisine saine sur les nerfs de son petit. À l'inverse, mon cousin pense que seul un régime végétarien aiderait son enfant polyréactif. Je tente d'exposer les tenants et les aboutissants pour ces deux visions.

Souvent, pour obtenir un calme organique remarquable, il suffit de combiner la nouvelle façon de choisir les aliments que je décris dans ce livre, avec une meilleure sélection de cosmétiques, de compléments alimentaires et de produits ménagers trop agressifs. Parfois, il faut ajouter d'autres évictions, comme celle des salicylates*. Ce sont des composés naturels, présents dans des aliments même sains et frais comme certains fruits et légumes, et qui perturbent des circuits métaboliques. Ils doivent être ôtés de l'assiette de la plupart des petits canaris, juste le temps de les remettre sur pied. Les mangeurs les plus atteints doivent les éliminer radicalement, tandis que les sujets moins fragilisés devraient simplement les réduire autant que possible, sans les ôter totalement.

Je proposerai ici des pistes pratiques pour repérer si le petit fait bien partie de cette classe de canaris de la modernité. La voie la plus efficace : suivez pendant quinze jours le programme « *Mes nerfs en paix* » détaillé au chapitre 4 (p. 107) et exposé de manière plus synthétique au chapitre 3 (p. 79). Ce plan alimentaire permet d'évaluer en un court

* **SALICYLATES.** Composés naturels présents entre autres dans des aliments très sains (noix, thé, miel, vin, etc.). Chez des sujets sensibles, au lieu d'être des anti-inflammatoires naturels, ils entravent les voies de détoxification.

laps de temps si cette piste-ci convient à votre enfant. Ce programme très simple à mettre en place n'exige pas de grande révolution en cuisine. Observez les effets sur les nerfs, l'équilibre, le sommeil, l'eczéma de votre petiot. Vous pourrez offrir à votre gamin tous les plats qu'il aime, même s'il s'agit de poulet rôti, de pain de viande, de nuggets de poulet et même de frites, oui oui. A une seule condition : qu'ils soient exempts des molécules faisant flamber les canaris.

Si votre enfant est effectivement un petit canari, ce type d'alimentation doit produire ses effets sur quelques semaines. Ou bien ça donne, et on passe à une version peaufinée. Ou bien ce n'est pas ça et on passe à autre chose. Question de bon sens.

Je conseille aux parents de canaris de prolonger l'expérience avec l'aide d'un référent formé à cette vision des choses. Si ce dernier utilise les bons outils pour ressourcer le petit, si l'alimentation qu'il recommande est menée avec bon sens et variété, les réactivités aux contaminants diminueront. Bientôt, l'enfant pourra remanger de tout, ou presque.

L'idée-maîtresse de l'approche paramédicale est ici toute simple : en changeant deux ou trois paramètres relativement simples dans l'alimentation de certains enfants hypernerveux ou atypiques, on obtient des résultats impressionnants. Tout ne dépend pas exclusivement de l'assiette, et tous les enfants ne sont pas égaux. Bien sûr, l'assiette ne guérit pas — elle permet d'éviter des crises ou d'en atténuer les symptômes. Une réforme alimentaire ne dispense pas de traiter autrement ces troubles. Mais commençons par des choses très simples. La pratique démontre que l'on peut déjà obtenir par là de saisissantes transformations dans le comportement.

Dans ce topo, je cible au principal ces petits qui vivraient la curieuse biochimie des canaris de la modernité, mais les conseils et les recettes valent pour la plupart des enfants d'aujourd'hui — enfants auxquels ce tome s'adresse au principal. La couverture, les thèmes abordés — même les illustrations du dernier chapitre que j'ai voulues enfantines — sont claires.

Quelques rares adultes se retrouveraient aujourd'hui dans ce type d'assiette nouvelle. « Rares » adultes, dois-je préciser, car depuis les premières éditions de ce topo, la population adulte qui se pense « canari » monte en flèche. Il me semble que ces sujets sont plutôt des mangeurs au métabolisme atypique ou des personnes épuisées par la vie — ce qui implique un autre protocole, plus proche de celui que j'ai élaboré pour les épuisés chroniques dans mon topo sur le sujet : *Quand j'étais vieille*.

Parmi ceux que j'ai pu croiser parmi ces canaris adultes auto-diagnostiqués, les trois-quarts des cas sont, selon moi, des cas de « canaris de passage », soit des personnes dont les organes sont tellement épuisés qu'ils ne peuvent plus se comparer à la physiologie humaine habituelle. En résumé, ces personnes ont commencé à se déglinguer à l'âge adulte là où les canaris dont je traite ici ont des faiblesses de naissance.

Tout canari « de passage » adulte tirera un grand profit à suivre une cure *Mes nerfs en paix*, car on y évite une série d'agresseurs subtils et on y vise à surdoser l'assiette en nutriments qui seraient ressourçants, tout en évitant de surdoser en principes actifs que ces physiologies fatiguées n'arrivent plus à métaboliser. Cette cure ne sera pas un test pour eux, qui ne sont pas des canaris à proprement parler, typiquement réactifs à certains solvants, additifs et aliments. Je les appelle plutôt des « mangeurs au métabolisme atypique » — terme plus parlant que la terminologie clinique moderne de « victime de polymorphisme génétique ». Pour eux, la donne est un peu plus compliquée, dans la mesure où chacun doit chercher ses propres réactivités.

En complément de la lecture de *Quand j'étais vieille* (un topo profane, conçu pour une lecture facile), j'invite ces adultes à découvrir leur cas dans le topo expert conjoint à ce thème-ci : *Repenser l'assiette du mangeur atypique* — topo où je traiterai de manière plus précise de leur cas.

Quoi qu'il en soit, un adulte qui voudrait suivre le programme *Mes nerfs en paix* est le bienvenu s'il estime que ce plan lui sera bénéfique.

Je repérerai les quelques commentaires spécifiques aux adultes canaris de passage par le sigle suivant :



La portion purement technique du discours est détaillée à l'intention des praticiens et des férus de nutrition dans le topo expert lié à ce tome-ci : *Repenser l'assiette du mangeur atypique*. La lecture des topos experts exige des connaissances paramédicales, alors que ce livre-ci est conçu pour tous les publics.

