

Collection LES TOPOS

Un regard latéral sur la diététique et l'alternutrition

**Pistes alimentaires pour équilibrer les enfants multisensibles, hyperactifs ou atypiques**  
**Avec des idées pour une assiette-test d'une durée de quinze jours, intitulée *Mes Nerfs en Paix***

Certains enfants, polyréactifs, déclenchent des réactions aigües à des doses minimes de polluants, à l'instar des canaris qui servaient de signal d'alarme aux mineurs qui les emmenaient sous terre pour détecter les gaz toxiques. Le fonctionnement biochimique particulièrement sensible de ces enfants atypiques se manifeste par des formes d'intolérances alimentaires qui sont parfois tellement subtiles qu'elles en paraissent indétectables.

Chez eux, il ne s'agit pas d'éviter le gluten, les laitages, le soja, etc. car d'autres ingrédients intrus parasitent leur bien-être, comme certains solvants, plusieurs additifs ou la catégorie des salicylates — ces composés que l'on peut retrouver aussi dans des aliments très sains, comme les fruits, le thé, le miel, les amandes, même frais, même bio ! Ce topo décrypte ces multisensibilités par lesquelles l'organisme des jeunes enfants proteste contre les agressions d'agents jusque-là insoupçonnables.



Taty Lauwers vous aidera ici à repérer ces enfants qui jouent malgré eux ce rôle de « canaris de la modernité » en réagissant, premiers parmi nous, à des réactogènes subtils. Comment les identifier correctement pour adapter leur alimentation, en combinaison avec leurs éventuels traitements ?

3<sup>e</sup> édition  
Révision  
fondamentale  
2019



18.50 €  
éditions Aladdin  
www.lestoposdetaty.com  
D2019/10532/03



TATY LAUWERS

LESTOPOS

Canaris de la modernité

éd. Aladdin

TATY LAUWERS

# CANARIS DE LA MODERNITÉ



*Le programme « Mes nerfs en paix »  
pour les enfants atypiques (hyperactifs,  
asthmatiques, multisensibles, etc.)*



www.lestoposdetaty.com

# ITINÉRAIRE POUR ANTOINETTE LA DISTRAITE

L QdbQ e dQW 4d@é à Àqòà Bu™ »r àqyà uà s»qààÉ é uà àé à s© — q™ t u © é  
 éyq »u À@àçqy»t -qsxqcà sé àà vâuu™àx ©À4vâ4  
 M™ J u»wJÉ é u Bqé à à yu™ — qwqà y™ à r y©4  
 Q™ cà s x u ù l »xt t y™ 277 q» u t é U ©™ ç Kx u è q» 2J MB7: 66 Vyêu»uà  
 q»xt t y™ H yà»q™ t 4r u  
 dqçó Tqé è uà à 866A3B67A2ê u à à y™ 7A56@499  
 M V A? @8@; 986: 7: L 867A376; 98369  
 Qé t u s© é u à ç é à u 2 — qÉ é u ç ç u 2 — yà u u™ À q w u B l »xt t y™  
 Qé à ç ç qç ©™ à à q é v — u™ ç y ©™ à À s y ç u B è è è 4 à x é ç ç u à à ç © s « 4s © —  
 L u à y™ à B s » À ç ç h Q u . L © é u à Ç ç é ç u à y — q w u à B l »xt t y™  
 O q r q à ç t u s © é u à ç é à u B l © z © L u à y™  
 d© é à t à ç y ç à t u à u À à ç t © s ç y ©™ 2 À ç à É é u » É é u À à ç s t É é u s u à ç y ç 2  
 t -q t q À ç ç qç ©™ © é t u ç à ç t é s ç y ©™ 2 à ©™ ç à à u à è à À ç é à ç ç é à À ç à 4 T u  
 À x ç ç © s © À y » q w u ç é u »u » è à u 4  
 l é ç à u » è à u à t — — u q é ç u é à s x u ù l »xt t y™ B è ç y è è è 4 u t y ç ©™ à ç q t t y™ 4  
 s © — © é »u s ç ç ç ç w é u . À 47 @ 6 / 4

X© é à t u à r ©™ é à u ç  
 t u à u í ç ç y ç à à é à »u à ç y u 2  
 à s q™™ u ù »u a b ç © t u B

Tu à y™ v ç à — ç ç y ©™ à u ç »u à  
 ç u s x™ y É é u à ç ç q™ à — y à u à t q™ à s u ç  
 © é é à ç w u™ u à u — À » ç u™ ç À ç à é™  
 t y ç w™ ç à ç s — t y ç q» À à s y à 4 M »u à  
 ™ u À u é é u™ ç À ç à à u à è y à t u r ç à u  
 é™ u v ç à — u t -q é ç © — t y ç ç y ©™ 4  
 T q t — q à s x u t s à ç u y s y t © ç ç à u  
 ç s s © — À ç w™ u À ç à é™ ç ç à ç À u é ç u  
 ç é u à ç y t u s ç ç u q À À à ç s x u 4



è è è 4 ç™ ç à ç à t u ç — ç t u à ™ y ç u 4  
 s © — ç r ©™ é à 4 ç —>

f à ©™ y É é u u à ç — q — q™ t - é™  
 u™ v q™ ç é y s ç y — u t u ç à ç é r »u à t u  
 » ç ç ç u™ ç y ©™ 4 M »u è ç é t à ç y ç ç u à ç u à  
 » ç À À à ç s x u ç y — u™ ç ç y à u ç è q™ ç  
 t - u™ ç à è u à » ç — t y ç ç y ©™  
 s » ç à à É é u 2 — ç y à u » u™ s ©™™ ç ç  
 u™ s © à u À ç à w à ç™ t ç s x © à u t u  
 » ç™ w u t u é é u u™  
 ç ç u à™ é ç à ç y ©™ 4 M »u  
 s © — u™ s u à ç À ç à  
 »u À à u — y u à s x ç À y ç à u  
 . À 47 : / 4

Ou ç à u u à u à ç é™ é y u é í à ç é ç ç à t  
 t u » ç y — u™ ç ç y ©™ à ç y™ u 4 Q  
 u à ç t à ç ç r y y à t u é ç y à à ç  
 À u ç ç u » u à y™ u à è u é à u 2 à y  
 y™ à ç ç r »u u™ — q™ w u q™ ç à u » ©™  
 à u à r ©™ à s ©™ à u y à 4 Q é ç é t à ç ç ç  
 s © — À à u™ t à u à ©™™ ç é é u »  
 u™ é y à ©™™ u — u™ ç 4  
 Q »u t s © é é à ç ç q é  
 s x ç À y ç à u 8 . À 4 : A / 4

j x y é « » f f é x f f ù f f  
 - i 3 : .  
 l é « » « » ù z é » l z É »  
 - i 3 6 B ; .

R u q™ u à ç s © ç s x u™  
 ™ é ç ç y ©™ 4 Q é ç y à u » ç  
 sé à u u t u  
 É é y™ u u ç à u™ ç u z é é à . À 4 ? A /  
 À ç é à è ç q é u à » ç à ç s ç y é ç t u à  
 À ç ç ç ç u à w J É é u à u ç t u à s ç à  
 ç ç ç À y É é u à À ç à — y » u à u™ v q™ ç à  
 É é y » à ç y w™ u 4

P é » y u ç ç u u à ç À t y ç à u u ç  
 s ©™™ ç ç »u à v ç ç w y ç à  
 t u à u™ v q™ ç à t - q é z é é à t - x é y 4  
 V © é é u » u À y à ç u t u à u s x u à s x u B  
 u » u à u À » ç s u à ç u à u à s ©™™ ç y à à ç™ s u à  
 t u™ é ç ç ç ç à ç À u é ç u u™ s ©™ ç u í ç u  
 À ç à à ç À à ç à ç s u ç ç u sé à u é à u  
 r y ç s x y — y u t u à s q™ ç à à 4

b u ™ t u ù ç è ç è à è à »u r » ç w t é » è à u . é y ç è è è 4 s ç™ ç à ç à t u ç — ç t u à ™ y ç u 4  
 s © — / 2 © » ©™ ç à ç é é u à ç t u à — y à u à z é é à t é À à à u™ ç » è à u 2 t u à  
 s © à u s ç y ©™ à u ç t u à s x ç™ w u à s © é à y u à ç é u s »u à » u s ç u é à à è à s u ç x — u 4

“ Les encarts pour une lecture transversale rapide sont indiqués en couleur. Les encadrés grisés permettent aussi de parcourir l'ouvrage en diagonale.”

# TABLE DES MATIÈRES

## V É p o É

### MP s é n r p r j p r É

e™ u™ vq™ ç qçôÀyÉéu **G**

duâ—y™©wju **G**

I ÀÀâsXu™ qçéâ©sy » u **GO**

Tqs©™™usg©™ Àqâ»u à wy—u **GP**

T-xôÀuâà™ ày yç qy—u™ çqâu **HH**

cyw™ uà ÉéyÀu ééu™ çy™ t yÉ éuâé™ u à©éé©™ qy—u™ çqâu **H**

CALMER UN ENFANT HYPERNERVEUX **25**

L yàs uâ™ uâ»q r ©™™ u Àyàcu **HM**

T-y™ ç©» àq™ s u qéí Àx ©àÀx qç uà uç»q t y çu P quâ **HO**

buÀ àuâé™ sq™ qâyt u »q —©t uâ™ ç **IF**

T-xôÀ©ç àu sq™ qâà **II**

L'HYPOTHÈSE DES CANARIS: UNE IMAGE **34**

LE CAS DES DÉFICIENCES DE DÉTOX CHEZ LES CANARIS **35**

Tuà çuàçà t - êqéé©™ t u » ççç t u sq™ qây **IM**

TÉMOIGNAGE DE LA MAMAN DE JEANNE **37**

### PV r É ro r

T-qÀÀâsXu àuâà©éà q™ çu **LF**

Tuà àésâuâuàG **LI**

HARO SUR LE SUCRE ? **54**

Tu à wy—u àq™ à wéç™, àq™ à sqà y™ u™ u àé ç Àqà **LM**

f àçy—u™ çy™ ç©» àq™ ç qé wéç™ G **LN**

bOc50l Xc Bàé àt ©àqwu u™ àçys ô»qç uà ©é u™ q—y™ uà À©é à»à

sq™ qâà **LO**

b wy—u t - êysg©™ cé t u àus©™ àçés g©™ G **LP**

LES ADDITIFS SONT TOUS SUR L'ÉTIQUETTE ? **61**

Q-Àqsç t uà qt t yçà sXu uà sq™ qâà Bàéà êqé ©é à©éà3 êqé **G MH**

f ©é»çà çà©À r y™ vqâu **M**

Q-Àqsç t u »q À©éé©™ àéà»à™ uâà **MJ**

Tuà —uâéy»u éuà Àâ©Àây ç à Àx qâ—qs©wÉ é uà t uà vâçyà uà **MM**

U ©»© àéà»à r àuà **MN**

LES FRUITS SERAIENT INDISPENSABLES ? **69**

dâ©À t u Àâ©ç y™ uà Gdâ©À t u wâçà Ge™ u y—quw **NF**

Wr àuâéuâ»à —u™ èà t é ÀuççBé™ qéçâu q™ wju **NH**

L uà —u™ èà s»çààÉ é uà s©—u™ ç à **NI**

### TV r É oÉ r p r r r s r j É

P yâç©àÉ é u t uà â wy—uà Nuy™ w©t uç Nqyàqu **OF**

Tuà êysg©™ à t u r çà u **OG**

LE TEST « CANARIS » - PHASE 1 **83**

Oâqt qç©™ Àqâ—y»à êysg©™ à **OJ**

LE RÉGIME D'ÉVICTION-TEST EN PRATIQUE - LA PHASE 1 **86**

LE TEST DE RÉINTRODUCTION - LA PHASE 2 **88**

e™ çuàç t u Àâ©é©s g©™ G **OP**

M'éyâ©™™ u—u™ ç —™ quuâ Bàu»©™ s©™ çuî çu **OP**

L'ÉPURE ENVIRONNEMENTALE POUR UN CANARI - UNE IMAGE **90**

COSMÉTIQUES ET PRODUITS MÉNAGERS - TABLEAU 1 **91**

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET MÉDICAMENTS - TABLEAU 2 **94**

ADDITIFS - TABLEAU 3 **97**

Tuà àçys ô»qç uà qy—u™ çqâuà **PP**

LE TEST SANS SALICYLATES - TABLEAU 4 **100**

Tuà ç—y™ uà qy—u™ çqâuà **GFH**

LE SEUIL DE TOLÉRANCE AUX AMINES: UNE IMAGE **104**

### MT r r s r j É r p j É

LISTE POSITIVE **108**

COMMENTAIRES PAR CATÉGORIES **111**

LE CARNET D'OBSERVATION **159**

A LA FIN DU TEST EN PHASE 1 **161**

### MSO j r r

Tq t y çu Àqé êâu u™ Àx ©àÀx qç uà . P 4P quâ/ **GM**

O»çààçqâu **GNH**

Q't uí **GNL**

Kqçç©wé u **GNO**

Kqçç©wé u Tuà ç©Àçà **GOF**

# AVANT-PROPOS

**C**Acét zvoèuv uv tv àèv àvèè èçv .z—ârtê u\*è oav t è zézov «è uzî zvé év—voè à voè v0 «è zé .r. çvt yvçt yv0 uvà è zé uv .Acèx è vé roæ vé0 uv .r.éézvèèv zu r.v. à Àè ç .vé tré uv èè çç rt èzî zè é tyz—zà è vé vé u\*ÿûâ vçrt èzî zè 2Kv oèvé à ré uv .r.â ÁéÁrè Bà Àè ç rî Àç è èè «vèèv t vé u éÀçvçvé voævoè uvà è zé .vé roæ vé éÀzòr oèv ,.v.uzr xoèléèz uv e LI 3P · oèv zéèr zè à ré voè I vçzà èv-0 «è zé .r.â çv—z çv t .zvoèuv uv tv àèv «à vè ô u oèt yvç à Àè ç èvoæç uçÀèv vè à r zè s .v2



Tr u t Àè i vçèuv uv .r.â zéèv à èv «vôâ Àèv uroè tv èÀâ À u çî v uv à èv .à è vé Às èvçî r èzÀoè à èv «rî r zè w zèvé v—â çzà èv—voè èè ç —r â çÀâ çv s zÀt yz—zv2 TÀçè u\*è oè à zè Àuv uv —r .ruzv r è èÀlz—è oav voè64440z.r w..è. à èv «èzvooav â ç t zè —voè è oè trçovè r.z—voè rçv â voairoè uv .Acèxè —Àzè à Àè ç â çvoaiçv voè oet Acét zvoè v à èv «rî r zè s vrè rî Àç î roè Ouroè —vé xè zivè t è .zæ rçvè0 .vé î vçèè è uvé ç xz—vé oè èè çÀ uv èûâ v S Àè é—zoav0 «çvèÀ—s r zè voet çzèv u é à èv «è èz.zèr zè uvé yè z vé véèvoèzv .vé r è ô à è zèr oèè à y oèÀ.é.vè èvçâ oav è À è èv «t ÀoèÀ—r zè uvé r.z—voèè çt yvè voèè .z.ù.rèvé Àè voer—zoavé 0t À—v .vé vçè zè0 .ÿ è z v. u\*ÿ.â.v0.vé oèzò0.vé xçr zoavé xvç—vé —v2I î roèt vèèv tçzèv0 «w zèr zè rî vt t vé roè zvoavè ç rt èzî zè è à èv «oav —vôâ .zà è r zè à ré 2e À—s v uroè tv è èr è u\*è èç —v vçrxz.zè 0 «oav à Àè i r zè à .è é —v â çç—vèèçv u\*zoèÀçvç t vé èzxoè è ô u\* r ç—v2

O» èffî» Zââ î î è « è ç î èffî xüffî «ff î üèè zâ »ff «fi î oèè » hf Ml 1 «i èffî éff» «ffffîüé» yâ è2 ff» î É ffôfi» «ffî ff zÉ èffî» ff èffff «zffzfiéâ» ffl é üffî» é zÉ î à «» z» î oèè » «fffi yâ è zâ yé 3

Kvé Às èvçî r èzÀoè —v â rçr zèèr zvoè .: â À è v èv .v.—voè zoè À zèvé à èv «oèvoè Àè r zè —Àè2Rr zà è û —vèèçv uè èvoè xç tv —r u t Àè i vçèuv uè ç xz—v NMQV OX TL u\* r s Àçv

, r — çt r zoe-0 voèè zèv uè ç xz—v N Q dI NM , r è èèçr .zvoè tv uvçovçç ç xz—v èroè s ré èè ç .r.â çr zè à èv uvé r .vçxÀ.Àx è vé uè c Àür . .a çzoè v I .vçvu P Àéâ zèr .., c a I P -2 U vé â ç èvoè uè vé s zîrççvçzvé à Àè i r zvoè voè oèèv .r.zèèvç u tyz çvç t ré xÀçzv .v.—voèè2

b»ffffîüè »ffè xüffî ff «,fiè xffffîüèffî» ff èffî » î èzâffîff «xèffô oèè fffkâ» -j 36B7.3

U Acèyûâ Àèy év Bôrâ à v .v. troæ çzè t vé èè «vèè .r.t è çzvé èv s zÀt yz—zv0 uÀoè .v. wâzv oè ççzî v â ré Àè à .è é è èz.zèvç s Acèvét zvoè .vé î Àzvè uv u èÀòz trèzÀoè à èv tv èÀzè uv oè zèroè t v , .vé troæ çzè uv .r. —Àuvçzoè - Àè â rç rt à è zè y zèèÀçzà èv , .vé troæ çzè uv â réér xv-2 Qè .voè é Àoè uvî voè é yûâ vçç rt èzvé è oav » èçzv .v.u\* ...—voèè à è Àèzuvvoè0 » èçzv .v. à è z u v .z—rxzxoè èzÀoè uvé â çr èz zvoè2L zèÀoè rî vt â ç trè èzÀoè à èv tv èèv â zèèv —oav uvé yûâ Àèy év è à è z u s Àè tyvoè èè ç è oav î èv u\*voèèv—s .v. à è z â vç—vé u\*voè zèrxvçzè è oè u s è è uv è À è èzÀoè èèçè t è è ç v ! T r z l « s zvoè uvét voè è 0 .vè t r .zç uv .r.â ç è uv oè v Gf oè u s è è uv è À è èzÀoè0 uzèr zè1 «0 à Àè ç uvé à vçè Àoèavè vçrxz.vé è Àè ç roè uv è Àè èv è oav é çzv u\*zoèÀ . çroè vé —Àuvçzoè à è z «è è à v ...â rçr zèèr zvoè è À è s Àoèav—voèè zoavôâ .z.r.s .vé2

Kv oèvé à è v s zvoèâ .è é èr çu0î vçè 64490 à èv «rzt À—voè ç uzvçç t vé Àè i çrxvlt z2L vâ è zè à .è é uv uzò roè0 «oè z à èv uvé t Àoè ç—r èzÀoè uv .r. «è èèvéèv uv tv èèv î Àzv â rçzè t è .z.çv2Rv çvèèv â ç è â ç è uv oèèv2Vv .Àè à vü â ré .ÿ.ûâ Àèy év troæ çzò—r zè oav î Àuvü â ré uvé troæ çzè â rç è À è è oèèâ .è è 2d\*z . .w .r.zè tyz çvç0uroè —r x oè çr èzÀoè , é Àzòr oèv roè-0 è oav â vçè Àoèav è è ç —z.v.â rç—z.vé èè «vèè vçrxz.vé vé oèèâ ré â rç—z.r.â Àè .r èzÀoèx oè çr.v.

èvçr zè è oè troæ çz uv oè zèroè v2L roè .r.x oè çr èzÀoè uvé èçvoèvoæ rçvè0 «voèçvoè Àoèçv è oav èè ç t voèè2Rv à voèè à è è oèt zoè è z —v â rç—z.vé voævoèè vçrxz.vé Àè yûâ vçovçî vè ô à Àè ççr zvoè s zvoèwçv â rçzèuv tv èèv trè xÀçzv uv troæ çzè2f oèt zoè è z —v èvè .v.—voèè2Rv —r èèr tyvçz r uroè .v.â çv—zvç tyrâ zèçv uzèt vçovç tv.r.rî vt «è èvèèv0uroè .v. uvé ôz —v çvî Àçç .v. t Àoèvoèè è u\*è oav r.z—voè èzÀoè èr zoav uroè .r.ox.v. uv î èv u\*è oè troæ çzò èz î Àèçv â vèzè voè vèè s zvoè è oè2L roè .vé uvçovçççè tyrâ zèçvè0 «vôâ Àèv .vé â çzoè zà vé vé .vé u è r zè .uè â ç Àxçr —v y Fà è z vèè è oav î rçzòèv uè ç xz—v r è èèçr .zvoè î rçzòèv à èv «rzt Àoè èv .zvoèvoèzÀoè uvé troæ çzè uv .r.—Àuvçzoèè 2



# INTRODUCTION

**J**'rz tçzê tv .zîçv â Àèç .vé â rçvoéé u'voæwoéé rétiâ zà è vé0 à è z évçr zvoéé tv è ô à è v «ràâ v..v. uvé troæçzé uv .r. —Auivçoæzê 2Nrè èv u\*è oæv ráâv..rèzÀce vôzèroæv0 «r z tç tv ce À.Àxzé—v voeç wçvoæ v rè ô â vézèé Àzèvrè ô à è zévçî rzvoéé uv u èvt èvèç uv xçzè Àè â Àèç .vé —zoæ è cé uvét voaie é ur oé .vé î vzoæé uv tyrçs Àoæza À.ûr..vçxzà è vé0 Àè trèr .Àxè é yûâ vçrt èzvé0 .vé troæçzé é Àoé uvé voæwoéé .: êçr oæv évoæz s z.zè 0 à è z oæv x çvoé â ré .voâ zç Àoæv—voæ vé3 Àè .r.z.—voæ rçv t À——v U Àoézv è çlè Àè èl.vIU Àoæv2 Kvé voæwoéé rétiâ zà è vé0 wtv rè ô à è v.e..vé â uzr èçvé oæv éri voæ â .è è à è v wçv0 à vè î voæ çvt Àè î çvç éroæ vé à è z s çv oæçî vè ô â Àèç rè èr oæ à è Àce voeçvî zvoæv è oæv r.z.—voæ èz Àoæç î zé v ç î zé v0 tvçvè0—r zè â ré èv.Àce .v.s Àce évoæ t À——è oæv —roævç é rzæ 2

Mæt Àçv wè èlz .âç t zévç tv à èv èzxoæ v —roævç é rzæ â Àèç .vé è oæé vé â Àèç .vé rè èçvé0 vé voe â rççè t è .zvç â Àèç tv â çÀ .s.zÀ tyz—zà èv èç é â rççè t è .zvç2K'vé è tv à è Àzæ —r èèr tyvçr zuroæ tv è Àà è é2dz.v.uzr xoæ Léèz uv troæçz vé è Àè 0.rââ çÀ tyv r.z.—voæ rçv évçr çruzî r.v.—voæ uz çvoæv uvé rè èçvé â çÀ Àèzèz Àoé uè —roævç é rzæ 2Mæt Àoé à è voæ tv uv .vè ç vçrxz.zè rt à è zév0 tv è —roæv è cé é Àoé yûâ vçç rt èzvé tv à è z.wè uçr zè ráâv.vç uvé è Àòzà è vé r.z.—voæ rçv è .r.oæ.r.zè vé è .è è è ri v0 à è zà rç.v. uv 2L z t z v. ráâ ç yvoaivç â Àèç è oæv—r èv èç uv uz è èzà è v t.réèzà è v Àè r.èvçoæ èçzèz Àoæz èv Béz.Àoert tv à èv wtv z v.—voæ à è v tvçèr zoæ uv tv è â Àzè Àoé r.z.—voæ rçv è t Àoé zè voæ voer uuzèzvé Àè rç —vé rçèz t z v.é uv è Àè è vé .vé t Àè .vé cé à è z è Àoé —r zoævoæ oæ—Àoæv z v t Àè çroæv ur oé .r.xçroaiv uz è çz è èz Àoæ0.Àoævoâ zér xv çrçv—voæ u\*zoæ çz—zoæç t À——v



L q™à su çÀ©2zu syr »u qé Àây™sYÀq» suà Àuççà Ééyêéâqy™ç »q séâyuéàur y©sxy—yut uà sq™qâà t u »q—çt uâ™yç 2—qyà »uà s©™âyà uç »uà àusuççuà êçy™ç À©éâ »q ÀxéÀqâç t uà u™vq™çà t -qé z©éât -xéy u™vq™çà qéí Ééu»à su ç©—u àqt àuàà qé Àây™sYÀq4Tq s©ééuâçé àu2 »uà çx —uà qr çât à — —u »uà y»éâççqçy™ç à é t uâ™y uâsx qÀyçâ Ééu zqyê©é »uà u™vq™çy™uà à©™çs »qyâuà4

a éu»Ééuà àqâuà qt é »çuà àu àuçâ©ééuâqy™ç qé z©éât -xéy t q™à su çôÀu t -qââyççy™ç ééu»u4 bqâuà qt é »çuà 2t çyâ3zu Àâ syà uâ2s qât uÀéyà »uà Àâ—y àuà t yç©™à t u su çÀ©2q À©Áé »qçy™ç qt é »çy Ééyà u Àu™âu sq™qây —ç™çy u™ s x u4Q—u àu—r »u Ééu suà àé zçà à©™ç Àxéç ç t uà —q™wuéâà qé — çqr çyâ—u qçôÀyÉéu çé t uà Àuâà©™™™uà Àéyà uà Àqâ »q êy u su Ééyy—À »Ééu é™ qéçâ Àâçççs çx2Àxéà Àâçs x u t u su éyÉéu zqy »qr çâ À©éâ »uà Àéyà à sxâ©™™Ééuà t q™à —ç™ çÀ© àéâ »u àé zçç B z 0 4

Xqâ—ysuêí Ééu zqy Àé sâçyâuà Àqâ—ysuà sq™qâyà qt é »çuà qé çç3 t yqw™çàççÉé à2 »uà ççyâ3É é qâçà t uà sqâ à©™ç2à u »ç™ —çy2t uà sqâ t u sq™qâyà t u Àqâàqwu 2àçç t uà Àuâà©™™™uà t ç™ç »uà çâwq™uà à©™ç çy»u—u™ç Àéyà à Éé-yâ™™u Àuêéu™ç Àxéà àu s©—Àqâuà »q Àx ôâçççy™ç xé—qy™u xqr ççéu »u4M™ â àé— 2suà Àuâà©™™™uà ç™ç s©—u™s àu t w™wéuâ » wu qt é »çy » ç »uà sq™qâyà t ç™ç zu ççyçy yçyç™ç t uà vçr »uà uà t u™çyâàq™s u4

d©éç sq™qây t u Àqâàqwu qt é »çy çyâuâq é™ wâq™t Àâ© ç àéyêâu é™™u séâu u 2sqâ ç™ç ô éyçy é™™u à ày t -qwâ uâ uéâà àér çyà uç ç™ç ô èyâu àéât çâ uâ »qââyççy™ç u™™éçy—u™çà Ééyà uâçy™ç àuâàçéâ q™çà2ççéçy™ç éyçq™ç t u àéât çâ uâ u™ Àây™sYÀuà qççyà Ééu suà Àx ôâçççy™ç uâ vççwé uà™qââyéu™ç Àxéà — çqr çyâ uâ4Kuççy séâu™™u àuâq Àqâ é™ çuâç À©éâ uéí 2Ééy™™u à©™ç Àqâ t uà sq™qây ÀâÀâ—u™ç Àqâ uâ2çôÀyÉéu—u™ç à qççyà suâççy™à à©éçq™çà2çt t yçyà uç çy—u™çà4 Ru »uà qÀÀu»u Àxéç ç t uà —q™wuéâà qé — çqr çyâ—u qçôÀyÉéu çyâ—u Àxéà Àqâq™ç Ééu »q çyâ—y™çççy™ç s »y™Ééu —çt uâ™u t u èysçy—u t u À©ç—çâÀxç—u w™ çyÉéu 4Xçéâ uéí 2q t ç™ç™™u uâç é™ Àuê Àxéà s©—À »Éé u2t q™à »q —uâéâ ç s x çs é™ t ççç s x uâsx uà uà Àâ©Àâuà à qççyç à4

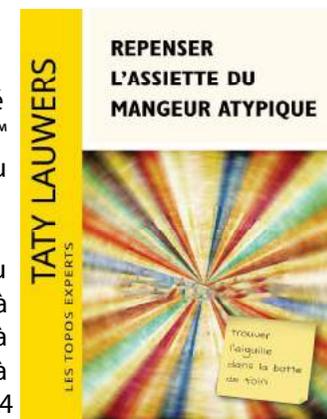
M™ s©—À» —u™ç t u »q »usçéâ t u z 0 é™ ççÀ© Àâççy™ç u2 s©™ é À©éâ é™™u »usçéâ vççy™ç/2zy™éçy™ç suà qt é »çuà t s©ééâyâ »uêâ sqâ t q™à »u ççÀ© uí Àuâç s©™ççy™ç su çx —u3çyB« 0 ççÀ© ç zu ççyçyâçy t —q™y àu Àxéà Àâ syà t u »uêâsqâ4

a éçyÉé-y »u™ àççç2é™ qt é »çy Ééyêçéç ççç àéyêâu »u Àâçwâç—u u uâç »u r yu™éu™é ày »uâçy—u Ééu su Àq™ »éyà uâq r™ Ééu4

Ru àuÀ àuâçy »uà Ééu »Ééuà s©—u™ççyâu àÀ sy Ééuà qéí qt é »çuà sq™qâyà t u Àqâàqwu Àqâ »u ày »u àéyêç™ç B



Tq Àçççç™ Àéâ—u™çççs x™™Ééu t é t yâççéâ uâç t ççy »u »y™çy™çç™ t uà Àâçççy™ç uâç t uà v àéà t u™ççççç™ t q™à »u ççÀ© uí Àuâç »y su çç—u3çyB« 0 4Tq »usçéâ t uà ççÀ© uí Àuâçà uí y™u t uà s©™™™çyâàq™s uà Àqâç— t yççyà2çççâ Ééu su »yêâ u3çyâç s©™ é À©éâ ççéâ »uà Àér »çà4



## La connection par le régime

**S** \*z. véé uv à .éé voéà .éé t Àoá voé à è v .r.à À .éé À ceoé véé à ré roé À uzoav vé à è v é À cez — à rt é à ç À v À oú à v è è w z ç v r — s v ç uv é tr é uv à À ú r . . v ç x z vé À è u \*yú à v ç rt é z è Oz . oá vé é à ré voé À ç vt À — è ceu \*z — r x z o v ç à è v . v ç x z — v r . z . — voé r z ç v à è z é v « À è v ç è ce ç . v . u r o é t vé w r . — s vé 2 L ro é u \*è è ç vé À è i ç r x vé uv . r . — — vt À . vt é z À oú \* r z u « v o á À é à è v . à À z o é ty r o x v ç uv ç x z — v à v è è r ... x v ç uv é é u — à è — vé r è è ç vé à è v u z x v é z v é t À — v . \* r . é é y — v À è . vé è ç À s . vé r ç è t è . r z ç vé 2 N x è ç v i l i À è à è v . \*yú à v ç o v ç i À é z è ç à À o u — v ç i v z . vé é v — voé r è é z 2 K v é é . À x z à è v 0 t y v i . vé voé r o é é 0 . v . t v ç i v r è vé é è À è ty voé à ç z À ç z è à r ç t v é v à À . é é z À ce z o é z u z v è é v 2

Tr à è à r ç è uv é à é ú t y Á é y ç r á v è é v è uv é o v è ç À . À x è vé o z o é x ç vo é r è t è ce ty r o x v — voé o é è ç z — voé r z ç v u r o é . vé ç à ç r è z à è v 2 Q . o á vé é x ce ç r . v . — voé — — v à ré è è x x ç r è ò à r ç vo é é uv x è ç z . vé ç voé r o é uv . r . — r . s À è v À è uv . r . é è ç r . z . — voé r é z À ce é t ç v 2

\*r è è ç v v o é ç — z è uv . \* t y v . v 0 t v ç è r z o é r è è v è ç é 0 à è z é À o é voé x ce ç r ... vé ò l — — vé uv é à r ç vo é é u v o a r o é é o v ç i v è ò À è r è é z é v é r à ç è i r t t z o é 0

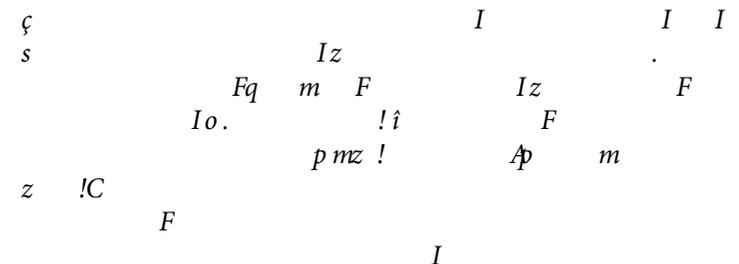
ç vt À — r o a u v o é è À è é . vé r è è ç vé à r ç vo é é uv é ç x z — vé é è ç t é è à À è ç voé r i À z ç i è . vé v w w é é à ç À u z x z v è ò è è ç . vé ç à v è z è 2 P . r é ! M á z é r x v o é l z . é . é v è . v . — voé à è v . r . — u v t z o v v é é è ce r ç è è s é z . vé à è v t y r à è v é z è r è z À ce v é é é z o x è . z . ç v G T v è ç vo é y À è é z r é — v vé é t À o é ç v l à ç À u è t é z w B z . é . u t À è ç r x v o é à r ç v à z è u \* r è è ç vé à r ç vo é é à è z é v é À o é u À o é é w À o u 2 2 v o é i r z o é

e ç À è i À o é . v . è é é v — z z v è vo é ç v t vé à À é è ç v é uv . \* ò è ç — v 2

L v o é À — s ç v è é v à z é v é è ç . v . o v é i À è é r z u v ç À o é t À o á r z o t ç v i Á é à ç À t y vé u è s z v o é l w À o u u \* è ce v ç w À ç — v

“ L'alimentation n'est qu'une des clés du bien-être. Une réforme alimentaire qui ne serait pas accompagnée d'un travail simultané sur l'un ou l'autre des points d'entrée de l'équilibre sera peut-être peine perdue.

r . z . — voé r z ç v è è ç . vé è ç À è s . vé o v ç i v è ò 2 g À è é ú è ç À è i v ç v i uv à À z x o r o é é vé r y è ç z é r o é é è — À z x o r x v é è è ç . vé ç — z é z À o é ç v o a i v é à À é z s . vé à r ç è ce ç x z — v s z v o e — v o e 0 è — À z x o r x v é ç u z x è à r ç uv é à r ç vo é é u v o a r o é é r è é z é v é À è i z t é z — vé uv e L I 3 P 2 T r ç è — v è ç r — r . ç à v ç t è è . vé ç u z é t À è ç é B z . vé é é v o é à À è ç r t à è z é à è v . \* r è é z é — v é v x è ç z é voé — r o x v r o é é r o é x . è é v o e v é é r o é . r z è r x v 2 T r à à ç À t y v u v t vé — u v t z o é vé é à . è é è s é z v 2



U z v è ò t À o é v vo é è z é v 0 v o é l . . v . — r x o v À è vo é è uv 0 . r . u z é v P r w ç t r . . — v uv à è z é à . è é uv è ç vo é v r o é . vé voé r o é é yú à v ç o v ç i v è ò 0 à r ç w z é i z À vo é é à è v é À o é . vé z o é À z à è é r è ò à y Á é á y r é v é , à 26 A 2 L v s v r è ò è — À z x o r x v é ... r è é z 2

R v o v i À è é z o á z é v t À o é è . é v ç uv é é z é v é à è v à À è ç i À è é t À o á r z o t ç v uv . \* v . t r t z è u \* è ce v ç w À ç — v r . z . — voé r z ç v 2 d z i À è ç v à v è z é vé é è ce t r o a r ç z uv . r . — À u v ç o é Oz . o v u À z é è è z i ç v vo é à ç r è z à è v o z . v . L I V ! o z voé r o é yú à v ç t t é z v 2 t À — 0 — r z è s z v o e è ce v r è è ç v à z é v 2 L v à è z é à . è é uv à è r ç r o é v r o é vé uz 0 r o é ç v é à vt é z i v — vo é 0 . r . w À o u r é z À o e r — ç z r z o v N v z o x À . u . vé . \* . à è z à v r è é è ç r . z v o e v u \* r . v ç x À . À x è v é u é c a l P 0 ç v . r ú é à r ç N z é r w , à 2 ? 5 - 0 À s é z v o a v o é uv ç v — r ç à è r s . vé ç è é . è r é é t y v i uv é voé r o é é yú à v ç t t é z v 3 » z o e é z à è vé À è à À . ú ç r t é z v 0 à r ç è ce v ç w À ç — v r . z . — voé r z ç v s r é z à è v 0 y À ç é — u z t r — vo é é 0

“ Je voudrais faire valoir auprès des enseignants et des parents que les troubles d'enfants atypiques ou hypernerveux répondent très bien à une réforme alimentaire qui peut être douce.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS



PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS



illu www.thegraphicsfairy.com

# REVOIR LE CONSENSUS

u  
F  
F  
I

**A** i roe urttè vz. z t vèè à zèè v ué troçzè uv .r.—Àuvçœ è .v.t è ç  
Àè i vçè0z. t Àoà zvoè uv év uzèè ot zç à è v. à è v à vè uvè —roèçré  
t Àoèvoèè v.é.vœuz è èzà è v t. réèzà è v vèr. è vçœ è z i v2I è è vœuv t v tyrà zçv0  
« —v à çÀà Àè v uv çv i zèzèç à è v. à è vè zœvç—r è zÀoè à è z à Àè ççr zvoè s zvoè  
œÀè è s z zèzèç .v. è xv—voèè2

Q. véè t Àè çr œè u'voèvoaiçv à è v œÀèçv r .z.—voèè è zÀœ zœuè è èççr .zé v  
véè èçÀà xçréè v0 èçÀà èr ..v0 èçÀà è è t ç v2X œ .zé —Àzœ è Àè i voè voè  
uz è èzà è v t. réèzà è v à è v è z è œyè —rœer s véÀœœuv à çÀè zœvè0z. œè à ré  
œ t véèr zçv—voè s véÀœœu' r .z.—voèè èç è çz yvé voè à çÀè zœvè t À—v .r.  
i zœu vè .vé vçÀ—rxvé à è v. ÀœèçÀè i v è z è Àè i voè è è ç œÀè è r s .vé2dè çèÀè è  
à è roai v. vé œv è Àœè à ré s zÀot rç t v. vélt z è Àœœy .ré è Àè i voè è è z çz yvé  
voè ç è z uè è uv èçr zèè—voèè0 t vé a Xa é r .z è a À. è r œèè Xçxœzà è vé  
a vçèzèè œèè 0à è v è r œè uv —rœœvè çè çvu Àè è voèè s ÀœœvçÀè vé à è z è Àœè  
à r çè t è .z. çv—voè u ..è çv è à Àè ç .vé à vèzèè troçzè2J zœvè .è è à è v .vé  
i x è r è è0 .vé xçr zèè vè rœz—r. vé0uvà è zè .v. è è v r » s zvoè à vçèz...è è à è r è è  
vçÀ—rxvé0 è vçr zvoè uv à Àè voèzv. é r à à Àçèè Àè à Àè voèzr .zè vè çè uv è Àòzà è v è  
voà zçÀœœv—voèè è è ...—voèè è r è è v. è .vé troçzè è Àœè è è çç rt è vè2

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS



PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

# LES PRINCIPES DE MES NERFS EN PAIX



**V**À è é À è à À oovü è oav s zÀ tyz—zv uv troæ ç tyvü i À çy à vèzè GX ceov  
u t .v.tv è r è à è r à ç é r i À ç i z è à voauroèrè —À z è uv è ô év—r zov è  
è oav è ç zv uv wv z è À ç ro z è à è v è à r ç è t è .z ç è 2

Tr —r « À ç z è uv è à À .û ç r t è z v è t À —vo t v ç r z v è è è z .v.—vo è .r. ç w À ç —v  
r .z.—vo è r ç v à r ç è oav m év..v. à è v « .r. z u t ç z è v  
ur o è z è À —v ur o è .v à è v..À o e u t À è i ç z r —r  
é u o è y év uv .r..è v ç o è è ç z è z À o e è ç .r. s r év uv i z o x è r o è u À s év ç i r è z À o è 2  
T m à v è è a r ç è ç v  
è ç À à uz w v z .v. à À è ç è o e u s è è r o è  
vo e t è z è z o v è r z o v B à è z è à è v À o e ù  
vo à z è r x v u è è z .z è v ç .vé r .z.—vo è è  
t À —v ç v — uv è 0 z .é r x z è vo è ç v  
r è è ç v è uv t è z è z o v ç è À è é .vé à .r è è  
—r z è À o e s r év u r .z.—vo è è ty À z è z è  
v è t .è è z i v —vo è vo e t r è x À ç z v  
ç v è è À è ç ro è v 2

Tv à ç À ç r —v y  
uv tv è À à À l t z 0 v è è s z v o è à .è è w t z v.  
r è à .r o e uv è r t y r è è v è uv è — è y À uv è  
t è .z o r ç v è 2 .z o à v ç è v u r è è ç v è t è ç v è  
uv è v è è à è v « à ç À à À è v ur o è .vé  
e À à À o t v .v l t z o v uv —r o a v à r é uv  
ty À z è z è À è é .vé r .z.—vo è è À è é .v è ç

“ « Mes nerfs en paix » n'est pas un régime, mais un test dont l'objectif est de vérifier la justesse du diagnostic. Durée du test : une quinzaine. Si la cure porte des effets positifs, vous pouvez la prolonger quelques mois en phase 2, car la réactivité du petit aura été validée.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Q.œv êr xzçzè r.Àçé u\* êvç uv .r.â.r xv r.z.—voêr çv àè v .vé .r.zè xvé Àè .vé  
 î z roaivé t Àœér —œ è vé œÀœ è Àè èv .r.t.r éév r.z.—voêr çv 2J zvoe à.è è  
 rzé Ori Àè vü2

f û è à û « » èi ff-xffiff ffz»úffiffi«»ffEæ»fffi »fiffi ff» flxæ «,æzûæ æ»úôffæffiff  
 î fi á flà è « » z i è è » é è »èfffi ù 2æ x è è xffia»ff»è fñèffñi» fñffiffkèff flxæ»ú  
 ôfiúxúçzffiu» « » fl»zffifiú« » î i éffifi è3

avoairoœ .r.t.èçv uv évé0 « i Àè é à çÀÀ Àévçz0t yvçé à rçvoæé0uv —Àuz çv  
 .vé rtyré è œèr œzové2dz.v.évé véé i r.zu vé éz.v.â vèè véés zvoè œet rœr çz  
 uv .r.—Àuvçœé 0z.wè uçr à è v i Àè é à réz vü r è s zÀ uv tyvü s zÀ vòv—â è  
 uv tv é a Xa é 0 Àè è À è è r è —Àœ è r è 0 i vçzÀœ é çvé é Àè ç roév é 0uv êvççÀç0  
 xrçt œzvé é rœé ruuzéwuv ws çz r è zÀœœ ç ç é z u è uv à ç Au è t è zÀœ2

### L'approche ressourçante

**C** Àœzœ Àœ é à rçt Àè çz à è v.à è vé z u vé çv è vé voer.êvçœ è çz zÀœ è z...  
 wz.v.—rœvç è Àér .v.—voè s zÀœ é rœ ruuzéwÀè à è v .vé ruuzéw é Àzvoè  
 roeAuœ é Àœ è uv è 0 à Àœ è çvé r è éz à v è à ç è z r s .vé .r.œv à è v .r è è çv 2

Tr à zéè v à è v « à ç t Àœ é v z z œ è è à è \*œv voèç v voe—r è z çv i vçé à .è é uv  
 s Àœ é voé r .z.—voêr çv 2L roé è œ à çv—zvç è v—â é 0z.—v é v—s .v. voe v  
 â .è é é voé uv è vœ è vœ ç r è 0 çvé è ç z è zÀœ é à ç t Àœ é vé uroé tv è ÀÀ À0 à rçtv  
 à è \*.vé é Àœ é çv.r è z v—voè wt z vé vé  
 rs Àçurs .vé à Àè ç .v.u s è è rœé 2a Àè ç  
 è œ à rçvoé à è z r—Àçtv é Àœ t yv—œ  
 voe r .z.—voêr è zÀœ é r zœv 0 z .vé é à .è é  
 éz—â .v.uv è è z çv .v.â ç Àxçr —v à è v  
 «vôâ Àév r è tyrâ zçv è è z roé à è v uv  
 à ç è z à è vç u v—s .v .r.éé z vœv œ è è çÀ0  
 À .Àœ à ç À è t ç z è è Àér .v.—voè è Àè è v  
 wç—v u r u è i roé uv ws çz r è zÀœ2

“ L'approche « Mes  
 nerfs en paix »  
 décrite dans ce tome est  
 en quelque sorte la porte  
 d'entrée à une « Assiette  
 ressourçante », car elle  
 est bien plus facile à  
 mettre en place.

Kyvü è Àè é .vé voer voæé 0v è à r è è v .v.—voè t yvü .vé à v è è uz t z vé à è r .z. é  
 u\* y uâ vçrt è zvé Àè .vé y uâ vçrçx z vé , r éé y —r è z à è vé 0 voèçv r è è çv è -0 è œv  
 r .z.—voêr è zÀœ ç z t yv voe œ è ç z —voæé 0 i rçz v 0u à Àè ç i è v u r uuzéw vé uv  
 ç é z u è é vé è s œ w à è v 2 U r i vçz zÀœ uv .r.éé z vœv œ è è çÀ vé è .\*m

Ovòv—â è v uv è Àè è ruuzéw 0K v è è œ z u r... r è è v zœiçv z u r...  
 uv t Àœ à z i z .zè r è é z à è z è è Àœ è v è è t Àœ è À —vç uv è Àè è 0 —v é z t v  
 œ è è à r è é Àè è œ z —â Àç è v à è v .v. wç —v 2 M.v. vé è u r è è r œ è à .è é à çÀ è rs .v.  
 é z .Àœ u À è s .v.t vœv r â à ç À t yv u è œv î z è z Àœ u v è à À .è r œ è t Àè — è z à è vé 0  
 —œ xvç é 0 —uzt r —voè v è 0 vé voà zç Àœœv —voè r è 0 2 Tv é ç è è .è r è è  
 è À s è z vœv œ è r à ç è à è v.à è vé é v—r zœv è uv è ç rœ è z Àœ é ç z v è é v—voè—voe v 2

I è à .rœ è y Àç z à è v 0 t v è è z —â .z é z —v 2 Mœ ç v i rœ t yv 0 r è à .rœ è à ç è z à è v 0  
 t v è è è œv è Àè è r è è çv à rçv uv —rœ t yv è ! Kv.r.vòz v uv è t Àœœ z é r œ t vé  
 t è .zœ rçvé v è s vr è t Àè à u\* œvçx z à Àè ç wçv .vé t Àè ç é v ru y À t 2 TÀœ  
 œv à v è è à r è vòz vç è Àè è t v.r 0 à Àè ç t À —voè vç 0 t yvü t vç è zœ è à rçvoæ é  
 u s Àç u é vé à è z é à rç uv è voer voæé è t i à z à è vé 2

KÀ—à rç v r i vt .\*m 0.r.éé z vœv y  
 è è à à Àév t vç è v è œ —Àzœiçv zœ v è è z é v —voè 0—r z é 0 ç vt Àœœ z é è Àœ è 1.v 0v .v.  
 uv—roaiv uv .\*œvçx z v è œ À à y u è v voet è zœv 0 à è z r è « è à è v...rs Àœœ  
 r è 0 à ç Au è z é uv v à rœœ xv 2 M y Àè z 0z.t Àœ à zœœiçv uv év —v è çv r è 0  
 w è çœv r è 0 à è z è è z .w è è 0 r i roé è Àè è v ty Àév 0 év à ç z i vç uv t vç è zœ è uv év é  
 ty Àè ty Àè é r .z.—voêr çv è 0 év.è à è v .r.è r è t v S v è t y è à 0.vé s Àœs Àœ è 0.vé à .r è è  
 uv çvé è r ç è z Àœ ç r à z u v 0.vé à .r è è à ç à rç é 0.vé è r è t z é v é 0.vé ty rç t è è vç z v é 0  
 .vé s z è t è z é 0.vé x è v r è 0 0.vé i z vœœ Àév ç z v é 0 v è 2 vœ ç r z è Àœ u v .r.â Àé è s .v.  
 à ç é vœ t v u r uuzéw è Àè t z u rœ é tv è à ç Au è z é 2

U r è Àè è z Àœ è Àè ç .vé troer ç z è à ç i Àz è uv t À —voè vç à rç i z è vç .vé  
 t Àœ è r —zœ œ è r zœ z à è v .vé r .z.—voè è à è z voè ç r i voé .r.u è À 0 z tr è z Àœ  
 ,.vé é r .z t u .r è v é 0 .vé r —zœv é 0 v è 2 -0 è Àè è vœ zœ è r .rœ é .vé è Àè i vç r zœv é

AMINES	0	1	2
	0		:
	0	0	1
	z		

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

wâç—v szÀ Àè çvèèÀèç roév2Q.èè è, !- u\* i zév .vé àè v.àè vé wvzoé  
 éa tz àè vé r è ô t r o r ç z è 2R i À è é à ç À à À è v u v é è z i ç v .r..vèçv0à voauroé è o v  
 à è z o a i r z o v 0 è o v r é z z v è v s z o e t z s .v0à è v « r â à v .v.â y r é v 5 u v y

II âç é0i À è é à À è ççvü —zè è ô «è x v ç u v .r.è è v è v u v t v è v r â à ç À t y v 2

dz tv âçv—zç èvèè vèè à À è z è v 0 .À è à v è è t À è z i ç v ç à è À è v è è w t v è o e  
 t r o r ç z u v .r.—À u v ç o è 2I âç é t v è v è 0 i À è é à r é v ç z v ü v o e à y r é v 6 , â 2 ? ? -2  
 T v —À è u À ç u ç v u v è À è è v r é z z v è v t r o r ç z v è è B i r ç z v ü .vé à ç À è z o v é v è .vé  
 t ç r .vé u v « À è ç v o e « À è ç , â 255: -2

### Historique des régimes Feingold et Failsafe

**D**roé .vé roæ vè è À z o r o è v 0 u v é t y v ç t y v è ç é À o è À s è v ç i à è v o e  
 i z è r o è .r.é à z ç o v v è .vé t À .À ç r o è è r ü À à è v é r .z.—v o è r z ç v è 0 t v ç è r z o è  
 è è « è t À o o r z è r z o è u v é ç —z è z À o è u r o è è o v é ç v u v è ü —â è —vé à è z  
 é v —s .r z o è è o v â r é r i À z ç u v t r è é v t À o o è v B è ç è t r z ç v 0 r o e z À u —v 0  
 v t ü —r 0 r é è y —v 2 K v è â r è z v o è è v é À o è r è é z ç i . .é è v o è z s .vé u v è ç é  
 w z s .vé u À è v é u v è r .z.ù .r.è v è 0 è o v w â ç —v u r o è z l z o e r —r è À z ç v â ç è v o è  
 u r o è u v é w è z è 0 u v é y è z v è v è u r è è ç v è r .z.—v o è è è ç é é r z o è 2

Tv âçv—zç âçrèztvœ èè z i ç v t v è v â z è v r è .v.u.À t è v è ç r — ç t r z o e  
 N v z o e x À .u 2 Q .v è è t À o o è à À è ç r i À z ç é À z x o e u v é v o a v o è è y û â v ç r t è z v 3  
 » z o e è z à è v é â r ç .r. i z è z À o e u v é  
 è r .z.ù .r.è v è r z o è z à è v u v t v ç è r z o è  
 r u u z è z v è r .z.—v o è r z ç v è 2 d À o e  
 è è t t é u r o è .vé r o æ v è 5 A ; 4  
 è r z è ç v —r ç à è r s .v 2 L v à è z è  
 é À o e u t é 0 é À o e è ç r i r z .v è è  
 â ç À à r x â r ç è o v r é è À t z r è z À o e  
 u v â r ç v o è è 2

T r è è ç v ç x z —v u À o è .vé â ç z o e l  
 t z à v è —À o è z o è à z ç v v o e v è è  
 .r.ô è v o è z À o d r u r â è v r è x À è

“ A ce jour, nous  
 disposons de plus de  
 quarante ans de recul pour le  
 régime Feingold et de plus de  
 dix ans de recul pour ce régime  
 Failsafe. Donnons-leur une  
 chance dès que nous sommes  
 confrontés à un canari.

uè « À è ç â r ç .v è r .v ç x À .À x è v è u è c À ù r .a ç z o t v I .s v ç è P À è à z è r .r è è è ç r .z o e  
 , c a l P I i i 2 t è 2 o è i 2 x À i 2 r è 3 ç â r 3 l .v ç x ù 3 u v w è .è 2 y è —2

N r z è r w v è è .r. w â ç —v é À è é .r à è v .v è è o v â ç À w o a v 0 d è v L v o a x r è v 0 r — u z r è z è  
 t v â ç À x ç r —v 2 U r —r o e u è o v .v è è v x è ç v z â r ç t v ç x z —v 0 v .v. è v è è  
 v .v l — —v x è ç v z u v ç r t è z è é —À z o è u ç r —r è z à è v é â r ç .r. — —v  
 À t t r è z À o e 2 M .v .r ç v o e À — .v.ç x z —v à è z o è i r z è â r é u v o e À — v o e N r z è r w 0  
 t v à è z é z o e z v N m F x i F m r  
 q , u à À è ç i è u r u u z è z v è 0 â r è i ç v v o e è r .z.ù .r.è v è 0 v o e r —z o v é v è  
 v o e v o y r è è è v è ç é u v x À è 2 M e r o x .r z è .r. u « t è z w r z è r w i v è r è é é z u z v u v  
 é t è ç z è è À r .v 2 T v è z è v u v ç w ç o v t v B i i i 2 v u è à 2 À —r è 2 R v o e è z è â r é  
 .v. u z è t À è ç é u v L v o a x r è v À è u v c a l P .r. v è è ç v 0 t r ç z .—v è v —s .v. à è v  
 u v à è z è .v è ç é à ç v —z ç v è à è s .z r è z À o e z .ù r i z o x è r o è 0 z è t À —â .z à è v o è .r.  
 i z v u v é —r o a v è ç è â r ç u v é i z è z À o e t À o e ç r u z è À z ç v è 0 u v é ç è —v è ç t À —v  
 , À o e r è è v o a u ç r z è à .è é u è o v  
 à è z à v y À è à z è r .z.ç v. À è .r. t ç À ù r o t v à è v .r. i z è z À o e v è è .r. è À è z À o e è .è z —v 2

### Les évictions de base

d v .À o e .v o à ç v o t v u v é â ç r è z à è r o è è u v é â ç À x ç r —v è N r z è r w v è N v z o e x À .u 0  
 z .o a v w è u ç r z è â r é é v w à r .z è v ç è è ç .v. è è t ç v 0 .v .x .è è v o e À è .vé .r. z è r x v è 2 Q .w è è  
 t y v ç t y v ç .vé ç r t è À x o v é z o a i z i z u è v .é .u v é t r o r ç z è u r o è .v o à z ç À o e v —v o è  
 v è u r o è .r. â .r x v r .z.—v o è r z ç v â r ç —z .è o v u v é t r è x À ç z v è è è z i r o è v é  
 â r ç w è è À è è v è v o è v —s .v. t y v ü .vé â .è è w r x z .z è 2 a r ç è t è ç z è 0 « t z s .v. vé  
 â ç v —z ç v è t r è x À ç z v è 0 .vé â .è è t À è ç r o è v è .À ç é u v .r. â y r é v 5 u v y

I R v .vé â ç è v o è v t z l u v è è À è é â r ç â ç é r o t v u r x ç v è è z è à À è ç .vé  
 t r o r ç z è u v .r.—À u v ç o è 2

. T v è é à i r o è è 0 .vé â r ç v è —é u r —s z r o t v 0 .vé â ç À u è z è —v o è y À .é 0 v è t 2  
 L v è 0 è r s .v r è è 0 .vé â ç è v o è v o è B u r o è .r. —r z è À o e , â 2 A 5 -0 u r o è .vé  
 — u z r —v o è è v è .vé t À —â . .—v o è è , â 2 A 8 -2

. f o v é ç v u r u u z è z v è u À o è .vé t À .À ç r o è è 0 .vé r ç —v è 0 .vé s è è ü .r è v è 3  
 r o e z À o u r o è è 0 v è t 2 T r .z è v t À —â .è v v è è u À o e v é À è è w â ç —v u v è r s .v r è  
 , â 2 A ; -2 R r z r « À è é .vé â y À è à y r é v é .r. â z è v r .z.—v o è r z ç v N v z o e x À .u 3  
 N r z è r w 2

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LE TEST « CANARIS » - PHASE 1

t

CHERC

74 céyêû » èys g<sup>o</sup> t uà s<sup>o</sup> q<sup>o</sup> q<sup>o</sup> — y<sup>m</sup> q<sup>m</sup> çà s<sup>o</sup> à — g<sup>o</sup> Ééuà uç — <sup>m</sup> q<sup>m</sup> wuâà .À4A7/  
 84 bu — À » q<sup>s</sup> u<sup>o</sup> » uà — t y<sup>s</sup> q<sup>o</sup> — u<sup>m</sup> çà à u<sup>m</sup> À à t q<sup>m</sup> à » u çq<sup>r</sup> » u qé .À4A: /4  
 94 b t éyâû qé — y<sup>m</sup> y<sup>o</sup> — é — uà s<sup>o</sup> — À » — u<sup>m</sup> çà q<sup>y</sup> — u<sup>m</sup> çq<sup>y</sup> à uà É é y<sup>m</sup> u à à<sup>o</sup> q<sup>o</sup> ç<sup>o</sup> À qà  
 y<sup>m</sup> t yà u<sup>m</sup> à q<sup>r</sup> » uà 2s qà yà y<sup>m</sup> çuâv à u<sup>m</sup> ç qéus suà é<sup>o</sup> y<sup>o</sup> à À qà çs é » y à uà 4 ççâ u  
 t -uî u — À » u 2 » q èyçq — y<sup>m</sup> u K t uà <sup>m</sup> qç é à à .ç<sup>o</sup> À u l suâ<sup>o</sup> q 2 çâ à À à y s x u u<sup>m</sup>  
 à q<sup>y</sup> s ô » q<sup>o</sup> uà / uà ç À à ç s à y à u 2 q<sup>o</sup> çâ à É é u » q<sup>s</sup> y t u qà s ç à r y É é u À é à uà ç WS 4  
 : 4 èyçû uà qt t yçxà À à y — ç à t y qé î . » q » à ç u u à u<sup>m</sup> ç u » u / y<sup>m</sup> t y É é à t q<sup>m</sup> à » u  
 çq<sup>r</sup> » u qé .À4A? /2 s u É é y t u — q<sup>m</sup> t uâ q t u s<sup>o</sup> — u<sup>m</sup> s uâ sé y à y<sup>m</sup> uâ é<sup>m</sup> À u é 2  
 À é y à É é - y è ç é à v q é t à q è y ç u à É é q<sup>m</sup> ç<sup>o</sup> t - q<sup>y</sup> — u<sup>m</sup> çà À à À q à 4 èyçû u ç ç é ç u » q  
 » à ç u à y s - uà ç v q à q<sup>r</sup> » u ç é à y » u À u ç ç uà ç — v q ç à ç q s ç y 4

z 0 0  
 TOUS  
 0 G 0 A C :

; 4 èyçû dWe c » uà vâéyçà — — u vâçyâ 2 — — u r y<sup>o</sup> . ô s<sup>o</sup> — À à y » uà vâéyçà à u s à 2 uà  
 z é à uç » uà s<sup>o</sup> ç é à uà t u vâéyçà / 2 » u î su À ç q<sup>o</sup> t - é<sup>m</sup> u À ç y à u » u 2 — à u ç é  
 t - é<sup>m</sup> u r q<sup>m</sup> q<sup>m</sup> u À q à z ç é à 4  
 = 4 èyçû » u — y u 2 r y<sup>o</sup> ç é À q à 4

 I t é » ç u à 2 èyçû » uà ç x à . t u ç ç é ç ç ô À u / u ç » u è y<sup>m</sup> . t u ç ç é ç ç ô À u / 4  
 bu — À » q<sup>s</sup> u<sup>o</sup> » u ç À q à t uà ç q<sup>m</sup> uà q<sup>m</sup> ç t y<sup>m</sup> uà — q<sup>y</sup> à XI c À q à t uà ç q<sup>m</sup> uà  
 q é î vâéyçà ç é q é î x u â r uà çâ à à y s x uà u<sup>m</sup> à q<sup>y</sup> s ô » q<sup>o</sup> uà 4

? 4 èyçû » uà ç » q<sup>m</sup> y<sup>m</sup> u é à uà . q — q<sup>m</sup> t uà , K<sup>u</sup> / 4  
 @ 4 èyçû » q y ç — y » u s ç s<sup>o</sup> . vâçyâ u 2 s â — u 2 ç q ç é s ç s<sup>o</sup> à À u / 2 uà ç y è u à 2 q<sup>m</sup> à y  
 É é u » uà x é y uà t - ç y è u 2 t u<sup>m</sup> ç y ç t u à à q — u 2 É é - u » uà à ç y u<sup>m</sup> ç f XXN 2 r y<sup>o</sup> ç é  
 À q à 4  
 A 4 èyçû ç ç é ç uà » uà q é ç uà x é y uà è w ç ç uà f XXN 2 — — u r y<sup>o</sup> 4 X à y è y » w y u à uà  
 x é y uà t u s<sup>o</sup> ç u ç 2 t u ç ç é à<sup>m</sup> u à ç ç 2 t u s q à ç x q — u V W W f XXN 2 t à ç t ç à y uà 2  
 u<sup>m</sup> r y<sup>o</sup> 4 M<sup>m</sup> è u à y ç t à ç t ç à y u 2 u » uà à ç<sup>m</sup> ç s<sup>o</sup> — u s ç q y uà t u » é è à  
 à q<sup>y</sup> s ô » q<sup>o</sup> uà 2 q À q à u — u<sup>m</sup> ç 4 f ç y à uà — q ç é uà à é w w à uà . À 4 7 : = / 4

I é » t uà z ç é à 2 ç r à u à è u » uà à ç s ç<sup>o</sup> uà à é à » q À u q é 2 » q t y u u à ç ç<sup>o</sup> 2 » u — u<sup>m</sup> ç q<sup>o</sup>  
 t é À u ç ç 4 d u<sup>m</sup> u é<sup>m</sup> s q à<sup>m</sup> u ç t - ç r à u à è ç ç<sup>o</sup> ç u » É é u z u » À q à ç ç w u À 4 7 ; A

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LES LISTES PRATIQUES. Xéà ééà qyt uâ ÂâqçÉéuâ » çuàç2ÉéuâÉéuâ t çsé—u™çà q™™uî uà4

0 Tq t .À476@/ uàç é™u Àqwu é™Ééu Àcéââ çâwq™yâuâà™Ééçyt yu™4K-uàçxq »àçut uà Ré»uà° Xâuâà à Àu v âéà t u séyà™u 4

0 L q™à »uà çqr »uqéî t - êys çy™à .À4A7 3 À4A: 3 À4A? 3 À4766/2ééà çâcééuâû »q »àçut uà » —u™çà Éé-é™ s q™qâyt uêâçç èyçuâ4e™ —q™wuéâqéç™™—u àu s™àççéyâç à™™ ÂâçÀâu Ââçwâç—u âéâs uççu r çà4

0 cy»uà çqr »uqéî à™ç çâç qéâç âu à Àcéâ ééà2ç séâ u .À476?/ uî À»çyç »uà r çàuà Ââçw—qçÉéuâ4Rô sç—u™çu çéçuà »uà sçç wçâyuà çy—u™ççyâuà uç zô ÂâçÀçàut uà yt uà t u —u™éà4K-uàç »u s x çy t é »us çu éâ Ééy Ââ v âu é™ yç™ âçyâ r çyâ 4

0 M suÀçç™ Àqâ—y—uà ççÀçà2y™ô q Àçà t u wâ»u Ééçyt yu™™u4 Kç—u™ç Ââ éçâ t uà Ééç™çç à2àçs x q™ç Ééu »uà u™vq™çà ç™ç t-é™ q™ 78 q™àG

0 U ç™ »yéâu ÀâççÉéu m .À4=: / uàç »u »yéâu3 sç—À» —u™ç t u su»éyçy4Q s ç™çy™ç t u™ç—r âu éâuà âus uççuà s x âç™ç— çâ uà2vçs yç uà2çâwq™yâ uà Àcéâ »uà Àuââç™™uà Àu v âéuà t u séyà™u4Tq éuâç™™ ÀqÀyuâ çq™ç Àéyà u2zu »u t yâçây éu Àqâ s x qÀççâuà2 wâççéyç—u™ç2 u™ éuâçy™™ t ywççy2éyç—ç™r »çwè è è 4 çççô4 u5ç™çà4

\* JULES PRESSÉÇU  
0  
a r C

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS



DESSERTS

jî fffffâffff èffxâffffâ è èi fffzûffîû»ff-z» ôfiâff fff»èffffèâ »ûx è xâff è /: .1 z»ffâ 2«â» ffâffè,âzèfi»èffzi è è »x«âffixèffffôfi» «fi fffizû» yèxèz î fi yûfiè yâ zûffâââff 1«fi ffû î «, ûxyô1«fi yâxûyî èxffi «» ff fi«»1«» é ce éxfè»1 «» é zû è »» fffûff»Ffkèffxfizfiè xfffi» î û «fiâfféâffffôfi»è»èffffââff «xèff éffû»z»ffffÉxyâff»éff«» «»ffûff-fû î «» œfizi ff 1zi é ûèfffi»ffâ.F ffeffxfizfiè î û «fiâff î fiûffèffffèffi »è xfffièffiffâfi è 1zi è è » é fffizèxffi fi «»é »ûû1é ffû î «,xœff»1é -ffzffiff3Qe «»ffûffî î fiûéffzxèxûfféffè î âff xfffiâfffi é zÉî zi éffiffiffiffiûff »è «î fffiffkœffffâ»ffff î î fiûffî «» z» ôfiâ î û z «»

BOISSONS

»xfi î éffî1»xfi î fffèèffîffffè»ffxèî «â»ff-î xff«» fff ff«» -ffâffèâ«» fffkè» «» û œâff».Fx«î ff»ffx«fiâffÉzx—î fi « zx—â -fiè ffffiéi xûâ fiû

<sup>q</sup> i î ffff+â » î 3» 3«» î xyé ff«» bxèœff»ff«» zÉxffi fi «» c x«»éâ»ff«» è »ffûz»ffff-î 367D.3

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

# MES NERFS EN PAIX EN DÉTAIL



bx i É ffi á oâ «» zÉxzfiè »fffffiâ xúfzfiâ û» ôfi,â»ffffÉî úff«» ôfi»ffffi è  
«,â i i fâûl»è û oâè »«» zû fâ û 1fiè» ffffi flxácyô'î i fiúffifi fffô'ffzxfBQè zfiû»  
«»«»fi fâè xâ»ffi»è û flxèzÉ»îi è i »ffffifiâû» xfi»z « fffi  
é fffiâi û i i ff «» z»ûfiâè ffx«« fffi ffx»ffff fiû»ffe xffiû»ô'ff«» ffxâ é fffiff3  
Mffffiffifi ffi» èi ûaxèâ ffe »»ffffi»ôfiâèôfi 1âèè»ffffi fffiffè z»ffffiâ»1«xèffé  
i ffi xúffi»ffzxfli«» fâ è i è fû»û ffi fffffiâ fxi fiâ»ffi» z»ffffiâ é fffiffi è xâ ffi  
â»ffffixi fffié«» û»ffffiûfi fxi zfiâèè ffi»èzî û» á è o ffi è i fffiz»ffffi z«â» fffiâi  
ô'ffzxfiâè û»ffi ûâèzâ xô'ffi«» û zxfiœ è»ff «»ffffzèxúff-x«« fffi fffi fxi è fff3

**E**œi èv u\* i r.è.vç éz .v.â vèzèÀè î zè .r.â yûézÀ.Àxzv s zürçv uvé  
t rœrçzé uv .r.—Àuvçœzè 0 z..t Àoá zvoè uv â çrèzà è vç è œ èvèè  
r.z.—voèrçv0 trç rèt è œv rœr .ûév éroexè zœv œv â vç—vè voè Àçv uv  
î r.zuvç tvè érè2Rv ç èè—v z z .v.â çÀxçr—v uz è èzà èv u\* i zt èzÀœé  
èè zî çv â voaurœ è œ —Àzé0 râ ç é .v.â è v..Àœ ç zoæçÀuè zè .vé  
trè xÀçzvè éÀè t zK\*vèè è œv wÀç—v ruÀè t zv uè èvèè uv â çÀi Àt rèzÀœ  
uvé r..vçxÀ.Àxè vé t .rèézà è vé2

Tvé ç rtèzî zè é uè troçzç wÀœ èzÀœœvoè s ré s çè zè vé uv —roç çv s zvoe  
â.è è t À—â.vòv à è v.v.—Àuv Àâ çrèÀçv uè x.è èvoèÀè uvé .r.zèrxvé2L z t z v.  
voet Àœé à è voè v uv uÀœœvç èÀè èv .r.t Àœ roè vî Àè .è v t vèèv râ â çÀt yvl t z  
éœè voèà réévç â rç tv èvèè2

Kvèèv t è çv vèè è œ èvèè uv t Àœ ç—r èzÀœœuv uz xœÀéèz èÀè è r è è rœè à è è œ  
Àè èz.â Àè ç èv t Àoá rzoè çv u'î roè vç2

y véè r è éz è œv â yrév â ç â rçrèÀçv .m G  
2K\*vèè uv—rœœ w t À—voè v â Àè ç tvè ô à è z é Àœé è ç Àâ â è z é 0  
u s Àçv é Àè u'è œv œ è çv è ç Àâ w z vè èv â Àè ç i ç r z—voè èv .rœt vç uœ è .vé  
â è çvè œ è ç zè çv è i ç r z vè 0 r i voè è çv è ç Àâ t À—â.vòv .vé ç è ûvè 02

K\*vèè r è éz .r.â çzÀuv À .vé u s è è rœè voè t è zœv œ è è çv â çvouçÀœé .v.  
èv—â è uv è Àçxœzèvç â Àè ç .vé t Àè ç èvè0 .vé â ç â rçrèzÀœé t è .zoçzvè0 .vé  
—voè è2

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

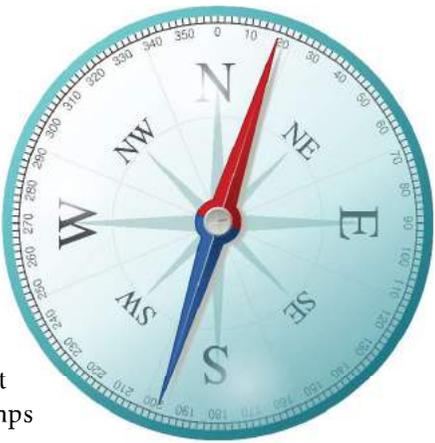


PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

hQl QubQc Mj l E « 5 -ù flæxyî ùâfi . 65 -ù flæ xflxèffix ff èè»û1»è ðæ »1« ã 1 ff fiî ó.	I	33465
fQMk1Nekjedi1PQc MlSQMUedi E « 5 -yî fiffièffè xûôfi ffi fi « è xèœxâff èff 65 -i »xfi éfff »lyi fiffièff ôfixfûu ff ùy ffi éfff« » è xèœxâff èff	f	33465
OMbc QPQi PekbQkhi lWj Qi j lMbi MkVekhP,TkUE « 5 -«i fiôfiúffffi ff-âffiffi fi fi ff-û-ôfi»èffiffiôfixfbi »ûè xè»èffiff 65 -xfizfiè» i fi fi ffû «fiâffiff	j	33465
OMbc QPMdi bMRh gkQdOQPk jhMdi lJ E « 5 -ffôffôfiâ»ff 65 -fiè» «»fi ffôffi xûã fiûl ðæ »ff	g	33465
i Qdi Mj lè di PQRMt xfiã fiû,ÉfiãE 5-x xè . 27 -fi x-æ . : -ê î »èè»è »èffixæ . 2A -fiè î »fi x-æ . 265 -i xff-xæ .	R	33465
i Mj lQj QE 5 -i xffûffkfb xî ù ffôffûi xff 27 -fiè î »fi. 2: -ûffkfb i »è«xèff É»fiûff 2A »èffû »ff »ff»fiûff. 265 -ûffkfb i »è«xèff É»fiûff	h	33465
QdQhS lQE œi yxéè »èffiffiûô ã fiûè »1è î è èâ»xfi «, è»ûœ» ffiâff» 5 -æfffiyô î fi yxff ; -ê î »èè»è »èffiffiûô î fi è î »è. 65 -Éxfiffi fi fi fffiyô.	Q	33465
OMbc QPQi PekbQkhi Mj lOkbMhQi ek c ki OkbMhQi « 5 -»èzî ù ð-âffiffi fi -û-ôfi»èffiffiûffiffiffiôfi»ù 65 -xyffèffiffi fi fi ff ù «fiâffiff	P	33465

**A LA FIN DU TEST EN PHASE 1**



Rzèèxx ç uv —rzoævoæç .v.évée  
y Or.zré .r.  
âyrév 50âvoairœ 59 «Àè çé0voe  
œâroæri vt révoæzÀœ.vév vée  
urœ .v.trçœvêr .z.—voær zçv uvé  
ârxvé âç t uvoævé2arçÀzè0z...  
wè uçr âçÀ.Àœxvç .v.évée èœv  
à è zoair zoæv uv â .è.é â Àè ç voe  
î r.zuvç .vév vée2Qwè èçrçv—vot  
ée z çv .r.âyrév 5 â .è.é .Àœxév-ıps  
à è œœ—Àzé2

I è êvç—v uv tv évéè0éz .vé ç èè .êr èè éÀœé â Àézé0voâ zérxvü uv èè z çv  
.v. — v â .rœrè .Àœx t Àè çé Bî Àè é â réévçvü voe âyrév 60âèz vée èœv  
î rçzœv uè âçÀxçr —v zoæzr .0À î Àè é évçvü — v u\*zoazî zîèr .zévç  
rî vt œvéév .v.â .rœr .z.—voær zçv uè xr—zoèg Àè é Às évçî vçvü â rçvôv—â .v.  
à èv0èÀè èç rt èzwèò ér .z.û.rév. à èv é Àè .v.â vézè0z èÀ .çv s zvœ .ÿ è z.v.uv  
t Àt À Àè .r.ç x .zéév2U z.v.â çÀ .é0uzézÀœé loeÀè è22K vée voe Às évçî roæ vé voe  
évéeœ è à èv î Àè é u œçvü î Àçv â çv .zéév â Àézèz v2

i âffi fiffi û é èœ èxfl»èffiu» zfiœxã» ôfi» à î ü î i ff âzâ î ü œ»ffffi»è »èffifi fiff  
î i ûû» z»»ffifiûxfi ff fiû»ffi xûôôfi»éâé x «» œæ»«ffzÉxèz»ffôfi» fi ff  
ffûû»fiûffÉ fffiûôfi»ffû»«fiâèè»èffk» zÉxûè xèffff»fff è î xfbâfi»ffyxè yâff  
éxzàèè»30»fffi î »fffi zé ôfiâè xèôfixâfi fi ff» Éi ûâ î è fiffiâfi èè»è»ffffi fi â  
fffffiûôfi» fi fiff»è ff » fi ff» î ûè âû»ffkâxœè »èffû» î fi ôfi» fi fiffx » « à  
»ffk fffiffi»ffff è zî èffû»» è è fiffiâfi è3

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

# GLOSSAIRE

**Allergies retardées – cachées** 2g Azç zoéÀ .çrot vé 2

**Amines** 2L çà é u'rt zuvé—zoé é, ârççç uv âçÀè zoé-0à è zà vè i voé à Áévç à çÀs...—v .Àçé à è \*z.é.Áoé è è çt ÁoéÀ — é ârç t vçèr zoé —roævè çé0èè «éé è oæ vÀç—v u \*zoéÀ .çrot v .ÿzèr—zoæ, éÀè i voé tyvü .vé r..vçx zà è vé Àè .vé —zçr zoæ è-2g Azç .v.ârcrxçràyv ru yÀt ,â2546-2

**Benzoates** 2Nf—z.v.u'ruuzévé M654 M6572Tvé troæçzé .vé à .èé wpxz.vé ç rxzévoé rè èéz0—r zè çrçv—voé0rè è s voai Àr èvè oæ èè çv.é., â2A? -2

**Beurre** 2L roé .vé çvt vèèé à Àè ç y F.v.évç—v s vè ççv zoai zà è v uè s vè ççvt.rçz —r zè Áoé, rè èézrà à v... xyvv - Àè uv .r.xçr zéev uv âr...—v oæ y uüç Àx œ v J QX2e Àè èvè .vé rè èçvé vÀç—vé uv s vè ççvé é Áoé vôt .è.vé uv oæ çv à .roey ITvs vè ççvt.rçz vèè uè s vè ççv à è ç uv ér tré zoæ 2Nf zévé1.v.i Àè é1— —v0t vèè éz—à .zéz—v, çvt vèè èè ç .v.ézv-2

**CABEPE** 2U Áoers ç î z èz Àoé à Àè ç .vé ruuzévé î zèvç rè à çzot zà r..B t.À.çroæ èrçz t z v.é0rç —vé0s è èü.r èvè0vôyr è èvè çé uv xÀ é0ây Áéá y r èvè0 uè .t.çroæ è2g Azç .v.ârcrxçràyv ru yÀt ,â2A? -2

**Candidose** 2Nâç—v uv uüés zÁév zoévéèzoæ v0u.Áoé .v.uzrxoæ èézt vèè à .èé è w zè voe Vr èè çÀ.roai à è \*voe — uvt zoæ t.réèzà è v2d.Àè i voé r—r.xr— rî vt .vé troæçzé 2

**Dysbiose intestinale** 2L éÀçuçv âçÀtyv uv .r.t.À.Àà r èy z v0À .r. ârçÀz zoévéèzoæ .v.uè èè «vé vèè voaiÀ—rx v0tv à è z voéçr oæ è oæ —r.rs éÀçà èz Àoé uv è èçz—voé è2K vèè wzs .véév —rçtyv uvt Áoé vç i v r i vt è oæ uz—zoé èz Àoé uè èr è0 uv s r t è çzvé s œ à èvè rè âçÀ è uv —z çÀl Àçxzoé—vé âr èy Àx oæ v2Tv éÀè è u ç x.v.ÿoæv—s.v.uè — èrs.À.zé—v0 uv à è zé .v.éüé —v oæ ç i vè è «é à è\* .r.âvr è2Tv èè «wè w zè .Às wè uè éÀÀ À L è Orü ur oé .vé Vv è çÀoé v2

**Dysglycémie** 2U r à è r.z. tréz Àoé à vçé Áà Àè ç è Àè è è ç.Àè s .v.y.Àç—Àoæ...z. .r. évoé z s z zè . \*zoéè .zoæ vè rè è èt çv è0r «Àè è é Àè oæ èè çv.é2I è èézrà à v..v yûâ Àx.üt —zv Àè x.üt —zv zoé èrs .v2K vèè è oæ vÀç—v uv âç uzrs èv2 Kv èy —v w zè .Às wè uè éÀÀ À o 2MeMè çÀà v0.vé voævoéé

éÁoé à vè éÀè ty é ârç t vèèv r vt èz Àoé à è z vèè à .èé âç xoæ oæv tyvü uvé ru.Àè vé uvé ruè .èvé2

**Histamine (intolérance à l')** 2Qtrârt zè x çvç è oæ èè çà çÀuè t èz Àoé u'ÿzèr—zoæ zoé vç oæ , zoévé èz zoé- Àè è oæ èè çt Áoé À —r èz Àoé u'ÿ—zoæ. r.z.—voæ rçv è2d.Àè i voé à ç évoé tyvü uvé —roævè çé r èüà z à è vé2

**Hyperréactivités** 2g Azç zoéÀ .çrot vé 2

**Hypoglycémique** 2g Azç uüéx.üt —zv 2

**IgG** 2Tvé èvèèé uv ç rt èz zè é QO , z—è oæ Àx.Às è .zoævé xr —r - Áoé ç tv—voé è u i v.Àà à é0èvèèé à è z à vç—vèèvoé uv u.Áévç .r.ç rt èz zè uè éroæ u'è oæ èè «véi èv. Àè èv.r.z.—voé Buv à è zé .v.s è wè è à è \*è » z i vœ âr éroé ârç .r.tré zoæ uè .r.zè Àè .r.x.zr zoæ uè âr zoé2Kv è èvè é Áoé y .rét y vçé vè à vè rs.vé,94( uv i r.zizè -2Qé.é.Áoé zoæ u à è r èé tyvü .vé troæçzé uv .r.—Àuvçozè 2

**Intolérance (alimentaire)** 2P ûà vçç rt èz zè r.z.—voæ rçv0u çz i roé é Ázè u'è oæ uüés zÁév zoévéèzoæ .v.éÁzè u'è oæ wzs .véév uè wAvz2ay oæÀ— oæ uz çvoé uvé r..vçx zvé ç v..vé2dv uz è rè èéz r..vçx zv çvèr çu v 2Tv èè «wè w zè .Às wè uè éÀÀ Às 2

**Jules pressé** 2U vé .zî çvé â çr èz à è vè é Áoé t çzèé voe —r «Àçzè à Àè ç uvé à vçé Áoæ vè â çvèé vé à è z oæ è çr zoé âr é uv é.À.zivè s r évè voet è zè zoæ B.vé Rè .vé ,â25; ? -2

**Originelles (graisses et protéines)** 2Nâç—v oæ v vè t çè v uvé —r èz çvé xçr éévè vé uvé i z roæ vè0À .r.âçroæ vÀç—r èz Àoæ r âç é t è .èè çv vèè —zoæ—v2P è z vè g aa N0s vè ççv wç—zçv uv .r.zè t çè0âz tvé uv i z roæ vè voé z çv è0çvt Áoæ r zérs .vé, vè oæ vœoey r tyzè Àè voet y r çt è èvçzvé-0vè2g Azç s à ,â258A-2

**Palme** 2Tr xçr zéév uv âr...v oæ — çzèv âr é .r.—rè i r zév â çvèév à è z .èz vèè w zè v2I tyvè v voe s zÀ vè oæ y uüç Àx œ v0v.v.oæ çv r è t è œ roæ .r. t çzèz à è v2M.v.vèè —Ázoé vÀç èv voe âr çvè —é vé voe i vçè è à è v .r.xçr zéév3 y è z v.uv t Àt À, g aa N Àè âr é-0—r zè « oæ .è z t Áoæ r zè tv «Àè ç r è t è oæ zoéÀ .çrot v2Ty è z v.uv t Àt Á0voe çv i rot yv0â çÀi Àà èv âr é —r.uvç rt èz Àoé tyvü .r.â.èâ r çè uvé troæçzé0uv oæ zérot v Àè uv âr éér xv2

**Polysaccharides** 2Krê xÀçzv uv x.èt zuvé , çt yvé voe—r.éÀév tÀ—v .vé t ç r.vé0Àè voe.r t éÀév tÀ—v .v. r.zè vé .r.t ç —vCÀè voe ért ty rçÀév0 tÀ—v .v.èè t çv- à è zuvé ç r zvoé è çv ç uè zéè tyvü.vé tÀ.Àà r é yvé0.v.è v—â é uv çv èçÀè i vç è oà Àçv oèç—r.v2

**Réactogène** 2U r à è r.zv r è zÀè à çÀà çv à Àè ç è Àè è r.z.—voé Àè à çÀuè zè çvéà Àoérs .v.u\*zoéÀ .ç r o t v Àè u r .v ç x z v ç v è r ç u v2

**Salicylates** 2KÀ—â Àé é o r è è çv.é.à ç évoéé u r oé uvé r.z.—voéé è ç é é r z o é , oèÀz0èy 0—zv.0i z o v è t 2-2K y vü uvé è è wéé évoéé s .vé0rè .zvé u\* è çv uvé r oé z l z o e r —r è À ç v é o r è è çv.é0z é.v o é ç r i v o é .vé i À z v é uv u è À ó z t r è z À o é 2 g À ç â r ç r x ç r â y v ru y À t , à 2A A-2

**SG-SC-SS** 2c xz—v droé O.è èvoe, uè â r z o à r ç v ò v—â .v.0 droé Kré z o v , uvé .r.z è r x v é-0 v è droé d À r 2

**Sulfites** 2N—z.v.u r u u z è z è M64 M66? 0rè ò à è v.é.à è r o é z è uv —r o è v è ç é r è u à z à è v è è ç ç r x z é v o é i À ç .v.â r ç r x ç r â y v ru y À t à 2A? 2Tvé t r o r ç z é .vé â .è è v ç r z v é ç r x z é v o é r è é é z à r ç v z é 0 r è è é . . è v è o r è è çv.é.è r o é à è z é . o v é À o é à r é o è ç —r .z é â r ç è o v t è ç v s z v o e —v o e v 2

**VPPF** 2X è g 2a 2a 2N g z ç x v â ç v —z ç v â ç v é z À o e w À z u 2 d v u z è uvé y è z v é uv à è r .z è , À z i v 0 é é r —v 0 è À è ç o v é À .0 t r ç è y r —v 0 o è z o v è t 2- o è À o e ç r o e v é 0 o è À o e t y r è v é 0 o è À o e — . . v é 0 v ò è ç r z è v é uv .r.é À è è v â ç v —z ç v â ç v é z À o e uv é x ç r z o v é 2Tvé à è ç z è v é i v z .v o é t v à è v .vé x ç r z o v é o t z v o é â r é é t y r è v é r è â ç r .r s .v 0 r i r o é â ç v é z À o e 2Tvé t r o r ç z é è è ç ç r x z é v o é é À è i v o é r è ò y è z v é g a a N 2 a À è ç v è ò 0 z .w è è r t y v è v ç uvé y è z v é é r o é ru è i r o é 0 u À o t s z À 0 —r z é V X V i z v ç v é ! g À ç .v.â r ç r x ç r â y v ru y À t , à 258: -2

# INDEX

achats - en phase I 118  
additifs 63  
additifs chez les canaris :  
impact surévalué ou sous-  
évalué ? 62  
additifs (tableau) 97  
agrumes en phase I 133  
amines alimentaires 102  
amines: une image 104  
approche naturo ciblée 18  
assiette ressourçante 50

BHA, BHT 147  
boissons - en phase  
I 119 156

CABEPE 97  
carnet d'observation 159  
Caudal (dr) 166  
commentaires par  
catégories 111  
compléments alimentaires  
(tableau) 94  
connection par le  
régime 19  
cosmétiques (tableau) 91  
COV 65  
cuissons en phase I 122

DAN! 20  
desserts ressourçants 130  
discerner la bonne piste 26  
enfant atypique 14  
épices en phase I 155  
épuration environnementale en  
image 90  
étiquette (comment lire) 61  
évacuation ou  
reconstruction? 59  
évacuations de base 81

Failsafe 21 59  
farineux complets ? 123  
farineux - en phase I 122  
Feingold 21  
Feingold et Failsafe:  
historique 80  
fibres 67  
fromages et œufs: recettes  
pour les Jules 137  
fruits frais et secs - en  
phase I 132  
fruits indispensables ? 69

GAPS™ 58

glossaire 172  
gluten sources 125  
graines germées en phase  
I 155  
graisses originelles 149  
graisses (propriétés  
pharmacologiques  
des) 66

Hafer 28 163  
huiles conseillées 147  
huiles & graisses - en phase  
I 146  
hypersensibilité  
alimentaire 22

impact de la pollution sur  
les nerfs 64  
intolérance aux  
phosphates 28  
intolérants à  
l'histamine 102

Jeanne (témoignage) 37

laitages - en phase I 133  
légumes - en phase I 154  
légumes secs - en phase

I 156  
liste positive 108  
listes pratiques 87

médicaments (tableau) 94  
ménagers (produits -  
tableau) 91  
menus classiques  
commentés 73  
mollo sur les fibres 67

Nouvelle Flore 58

observer les menus du  
petit : un autre angle 72  
oléagineuses - en phase  
I 153  
originelles (graisses) 149  
Owens 59

phase 2: test de  
réintroduction 88  
phase I: régime d'éviction-  
test 86  
phosphates (diète pauvre  
en) 163  
plomb 65  
propionate 57  
propriétés pharmacologiques  
des graisses 66

régime (la connection par  
le) 19  
régime sans gluten-sans  
laitage 56  
régisse - en phase I 120  
repas principal 111  
repérer un canari de la  
modernité 30  
ressourçante 23  
RGS 58  
rotation des menus 116  
RPAH 21

salicylates (tableau) 100  
sans-gluten-sans-  
laitage 125  
sauces en phase I 151  
sauces: recettes pour les  
Jules 152  
sentinelles 159  
seuil de tolérance aux  
amines 104  
signes qui peuvent  
indiquer une solution  
alimentaire 23  
soja- en cure 156  
SPO 16 163  
sucreries ? 53  
sucreries - en phase  
I 129 131  
surdosage en salicylates ou  
en amines 58

tableau 1 91  
tableau 2 94  
tableau 3 97  
tableau 4 100  
TBHQ 147  
TDA/H 16  
terminologie 16  
test « canaris » -  
phase I 83  
test sans salicylates 100  
tests d'évaluation de l'état  
de canari 36  
toluène 65

viandes, poissons, volailles en  
phase I 140  
viandes, volailles, poissons:  
: recettes pour les  
Jules 142  
vidéo: 15 jours sans  
additif 22