



# LE PREMIER PAS

Votre chérubin est insupportable ? Et si c'était son corps qui ne supportait pas quelque chose ? Il pourrait être en carence d'une alimentation saine, qui serait plus centrée sur des aliments frais et variés. Ou bien il subit le contre-coup d'une alimentation trop sucrée. À moins que l'enfant ne soit intolérant\* à certains aliments communs, ↓

C'est peut-être ça... ou pas ! Car certains enfants ne répondent positivement et durablement à aucune de ces analyses. Il existe en effet une classe de sujets à part — j'estime qu'environ un quart des enfants fragiles d'aujourd'hui pourraient bien en faire partie— qui sont souvent victimes d'eczéma, d'asthme, de polyallergies ou de troubles de l'attention et qui manifestent des réactions atypiques. Je les ai baptisés des « canaris de la modernité », car, comme les serins emmenés au fond des mines de charbon pour détecter le grisou, ils réagissent eux aussi plus vite et plus fort à des molécules que les autres ne sentent même pas. Ils expriment un choc en retour de la pollution insidieuse et généralisée qui sature leur alimentation et leur environnement. Dans l'ouvrage théorique que j'ai consacré à ce sujet, *Canaris de la modernité*<sup>1</sup>, je décris la teneur du test *Mes Nerfs en Paix*, le programme alimentaire que je vous invite à suivre pendant quinze jours, temps suffisant pour évaluer si la piste canari est la bonne pour votre enfant!

Grâce au livre que vous tenez entre les mains, vous découvrirez des recettes pratiques et facilitées pour les novices en cuisine. Ne vous y trompez pas : mes recettes et mes commentaires valent pour TOUS les enfants, fragiles ou pas, canaris ou pas. Normal, puisque les canaris de la modernité ne sont finalement que les sentinelles de ce qui se trame en sous-couche pour tout le monde. Aucun enfant ne peut sortir indemne d'une alimentation sursucriée et suradditivée, même si apparemment,

<sup>1</sup> Ce topo théorique est le livre-compagnon de celui-ci

Les termes marqués d'un  
astérisque sont explicités  
dans le glossaire  
(p. 121).

L'alimentation la plus facilement disponible, déballable, préparable, réchauffable, consommable immédiatement, comporte souvent des doses insensées de colorants, d'adjuvants, d'exhausteurs de goût, de glutamates et d'autres fantaisies qui sont tous sur le fil de rasoir question nocivité. Ingurgités les uns après les autres ou en même temps, ce sont eux qui rendent nos enfants zinzins !

« non, le mien va bien ! ». Autant prévenir que guérir : réformez l'assiette de toute la fratrie.

Même si l'idée vous emballa, gardez-vous des révolutions à 180°. Si vous voulez tenir dans la durée et que tout se passe bien pour tout le monde, parents et enfants, procédez par paliers. Allez-y mollo. Identifiez vos mauvaises habitudes, contournez-les petit à petit, substituez-leur en douceur d'autres réflexes bien plus salutaires... Ainsi, pas à pas, vous ancrerez un autre mode de fonctionnement en cuisine et à table.

« Instantané », « déshydraté », « surgelé », « prêt à cuire », « précuit », « tout prêt », « vite fait », « y'a plus qu'à »... L'industrie alimentaire nous bombarde de fausses bonnes idées sensées améliorer notre quotidien... Nous sommes de plus en plus nombreux à ne plus savoir préparer un vrai repas tout simple. Râper une carotte, faire sa vinaigrette, éplucher ses patates deviennent des tâches insurmontables. Oui, c'est vrai, ça prend un peu de temps. Mais gérer le marmot qui fait des crises tous les soirs, l'enduire en permanence de crème pour apaiser son eczéma, courir chez le médecin et chez le pharmacien, être réveillé trois fois par nuit... ? Si les 15 à 20 minutes passées en cuisine ramenaient la paix et la sérénité dans toute la maisonnée, ça ne vaudrait pas la peine de prendre ce petit bout de temps ?

Ce n'est ni un rêve, ni un objectif insurmontable : il suffit de retrouver le sens de la simplicité, les gestes de base, les réflexes de santé. Bref le bon sens au quotidien, que nous avons enfoui au fond de nous. Cherchez bien, il n'est pas loin !

Pour nourrir un mangeur fragile, il faut en partie réaliser vous-même à la maison ces aliments dont vous avez pris l'habitude d'acheter les préparations, si commodes. Ah ! je vous entends d'ici : vous, vous n'avez pas le temps de cuisiner. Ou alors, vous ne savez pas. Eh bien rassurez-vous,

j'ai pensé aux non-cuisiniers fâchés avec les casseroles et qui ne disposent ni du temps ni de la patience des cordons bleus qui, eux, passent des heures en cuisine.

Excellente nouvelle, il y a dans ce livre plein d'outils, de trucs et d'astuces pour frichtouiller rapidos, à la bonne franquette et sans se prendre la tête, de délicieuses petites choses à base d'aliments frais. Emporté par vos premiers succès, vous prendrez goût à faire avec amour des plats pour vos petits. De leur côté, donnant-donnant, ils signeront l'armistice et renonceront au côté Hulk de leur riche personnalité. Vous allez tous aimer ça !

Autre bonne nouvelle, l'assiette *Mes Nerfs en Paix* que je vous recommande n'est pas éloignée des goûts classiques des enfants : oui il y aura des chicken dips, des frites, du pain de viande, des hamburgers au ketchup... Seule la qualité des ingrédients change. Je dirais même aux parents trop bien informés en alternutrition qu'ils devront dépasser un choc culturel en lisant mes propositions. Les tartes aux légumes, les salades variées, la potée de lentilles ne sont pas encore dans le *Top-Ten* de ces enfants-là. Cela viendra peut-être, plus tard. Mais s'ils sont plutôt « spaghetti-jambon-fromage ou hamburger », en attendant le « pizza-lasagne » de l'ado de base, pourquoi ne pas jouer avec ces paramètres-là ?

L'enfer étant pavé de bonnes intentions, figurez-vous même qu'en appliquant le fameux régime méditerranéen, celui des Crétois, ou de la docte Kousmine, le risque est grand que les plats s'avèrent riches en aliments que l'enfant nerveux peine à métaboliser correctement ici et maintenant. Trop de végétaux, trop de

fibres, trop peu de graisses saturées, trop de salicylates, entre autres... Non, la problématique des enfants surexcités n'est pas la même, au niveau alimentaire, que celle des mangeurs qui ont besoin de drainage, de détox' et d'autres programmes d'alternutrition actuelle (« vivante », hypotoxique, etc.). Mes camarades alternutritionnistes se scandaliseront par exemple de ce que j'autorise ici le recours au micro-onde.

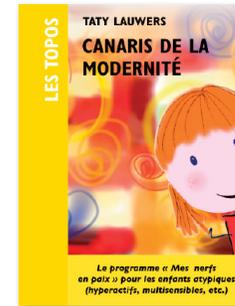
La particularité du canari de la modernité est que son organisme est sensible à des doses minimes de pollution. Chez lui, le foie n'arrive plus à gérer la pollution en général, y compris celle que l'on ne suspecte pas, parce qu'elle se trouve dans l'environnement domestique. Dans ce tome, nous nous concentrerons sur les petits polluants alimentaires.

Mais si c'est le prix à payer pour démarrer un programme exempt d'additifs, pourquoi pas ? Une fois réalisées certaines réformes fondamentales dans l'alimentation, on pourra songer à d'autres correctifs.

Sortir de la crise, voilà le premier mot d'ordre. Si tous les enfants ne sont pas égaux devant leur assiette, tous les parents ne sont pas non plus égaux devant leurs fourneaux. J'ai voulu rendre le chemin moins escarpé à ceux qui n'ont pas l'habitude de cuisiner, mais qui voudraient pourtant retrouver des enfants sereins.

Ma posture est pragmatique à l'Américaine. Pas plus que dans les autres topos, ce livre ne propose de solution miracle. Je continue à suivre avec exigence mon option principale : la preuve est dans le goût du gâteau (traduction de l'expression anglaise : *the proof is in the pudding*). Autrement dit, testez, vous verrez si c'est efficace. Je me refuse à propager des pratiques si, sur le terrain, les jolis mots des discoureurs ne sont pas suivis d'effets, comme l'hypothèse du sucre comme seul poison des hyperactifs. Testez en douceur ! Nous sommes tous différents. Je vous donne ici une plate-forme alimentaire et environnementale de départ pour les canaris de la modernité (la phase 1). Vous l'adapterez petit à petit à votre biotope familial personnel (la phase 2).

Ce livre-ci est écrit pour les tout-novices en cuisine, mais si vous n'avez jamais cuisiné, il vous faudra revoir les bases minimales (cuire un oeuf, un steak ou des pommes de terre, réaliser une vinaigrette maison, etc.) dans le premier tome de la collection Jules : *Je débute en cuisine nature*.



Les principes du programme *Mes nerfs en paix* sont exposés en détails dans le topo compagnon de ce livre : *Canaris de la modernité*, même auteur. La phase 1 de ce programme, illustrée en recettes dans les pages qui suivent, est un test pour évaluer si votre rejeton est bien un canari. Pendant quinze jours, l'assiette doit être exempte de certains additifs (p. 18) et de salicylates (p. 25); elle doit être allégée en amines (p. 36). La phase 2 n'est entamée que si la phase 1 a été probante. Elle est bien plus souple : après que les réactivités principales se sont calmées, vous pourrez enfin tester individuellement, pas à pas, les aliments qui étaient bannis en phase 1 et auquel le petit ne serait pas réactif.

## CE N'EST PAS FACILE DE CHANGER NOTRE PLAN ALIMENTAIRE...

— *Je ne demanderais qu'à changer nos habitudes alimentaires, me dites-vous, surtout si je peux ainsi calmer le petit dernier, mais chez moi ils n'aiment que les spaghettis jambon-beurre, le poulet avec frites et mayonnaise, le hachis parmentier, la purée en flocons au jambon.*

Eh bien, figurez-vous qu'il ne faut pas les en priver. Il suffit de les leur présenter sous une forme exempte de certains réactogènes\* comme je le suggère dans ce tome-ci.

“ Les gestes de base, qui sont résumés en vidéos courtissimes (liste sur le site [www.cuisinenature.com/enfants](http://www.cuisinenature.com/enfants)), sont signalés par le logo ci-contre.



Les plats susmentionnés sont presque devenus un rite dans certaines familles. Ils ne sont pas toxiques en soi, mais ils sont parfois présentés tous les jours, ce qui lasse un peu l'organisme et ne garantit pas la variété qui prévient toute réactivité. Outre qu'ils sont bourratifs sans être nourrissants, ils sont souvent préparés à base d'aliments potentiellement riches en résidus ou additifs qui font surréagir les petits canaris.