

forme bio ou ressourçante. Il suffit (!) d'éviter les quelques « freins » spécifiques aux canaris. Je vous propose de suivre à la lettre, pendant une quinzaine, une assiette bien ciblée, que j'appelle phase 1 de *Mes nerfs en paix*. Après, vous pourrez mieux juger de la justesse de cette approche.

Si ce premier test est positif, l'on peut considérer qu'on est face à un canari de la modernité. Après ce test, vous passeriez en phase 2 (p. 88). Le mot d'ordre de toute assiette « canari » est : variez les protéines et les céréales de jour en jour (p. 116).

### Historique des régimes Feingold et Failsafe

Dans les années soixante, des chercheurs ont observé qu'en évitant l'aspirine et les colorants azoïques alimentaires, certains sujets connaissaient des rémissions dans une série de symptômes qui semblaient ne pas avoir de cause connue : urticaire, angioœdème, eczéma, asthme. Ces patients se sont aussi révélés sensibles à de très faibles doses de salicylates\*, une forme d'anti-inflammatoire présent dans des fruits, des huiles et d'autres aliments très sains.

Le premier praticien à suivre cette piste a été le docteur américain Feingold. Il est connu pour avoir soigné des enfants hyperactifs/kinétiques par l'éviction des salicylates ainsi que de certains additifs alimentaires. Son succès dans les années 1970 était remarquable. Depuis son décès, son travail est propagé par une association de parents.

L'autre régime dont les principes m'ont inspirée en est l'extension, adaptée au goût

“ 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.

du jour par les allergologues du Royal Prince Albert Hospital australien (RPAH - [www.cs.nsw.gov.au/rpa/Allergy/default.htm](http://www.cs.nsw.gov.au/rpa/Allergy/default.htm)).

Failsafe est la forme sous laquelle une profane, Sue Dengate, a médiatisé ce programme. Maman d'une fillette guérie par ce régime, elle s'est elle-même guérie de réactivités moins dramatiques par la même occasion. Elle a renommé le régime qui n'avait pas de nom en Failsafe, ce qui signifie *Free of Additives, Low in Salicylates, Amines and Flavour Enhancers* (dépourvu d'additifs, pauvre en salicylates, en amines et en exhausteurs de goût). En anglais l'adjectif failsafe veut aussi dire de sécurité totale. Le site de référence : [www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au). Je ne suis pas le discours de Dengate ou de RPAH à la lettre, car il me semble que depuis leurs premières publications il y a vingt ans, ils compliquent la vie des mangeurs par des évictions contradictoires, des rumeurs comme « *la cuisson réduirait le contenu en salicylates* » (on attendrait plus d'une équipe hospitalière) ou la croyance que l'éviction est la solution ultime.

### Les évictions de base

Selon l'expérience des pratiquants des programmes Failsafe et Feingold, il ne faudrait pas se focaliser sur le sucre, le gluten ou les laitages. Il faut chercher les réactogènes individuels des canaris dans l'environnement et dans la plage alimentaire parmi l'une des catégories suivantes — parfois toutes ensemble chez les plus fragilisés. Par sécurité, je cible les premières catégories, les plus courantes lors de la phase 1 de *Mes nerfs en paix*. Je les présente ci-dessous par préséance d'agressivité pour les canaris de la modernité.

- \* Les solvants, les parfums d'ambiance, les produits mentholés, etc. Deux tableaux les présentent : dans la maison (p. 91), dans les médicaments et les compléments (p. 94).
- \* Une série d'additifs dont les colorants, les arômes, les butylates/antioxydants, etc. La liste complète est donnée sous forme de tableau (p. 97). J'ai ajouté les phosphates à la piste alimentaire Feingold/Failsafe.