

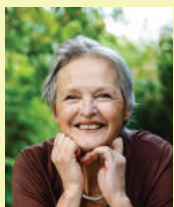
Collection LES TOPOS

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^e 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.)*

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 ÀÀâsxsu™ 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 éuâ é™ u à©é g©™ 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 àuâ é™ 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 - êqé g©™ t u » ççç t u sq™ qây **IM**

TÉMOIGNAGE DE LA MAMAN DE JEANNE **37**

PV r É ro r

T-qÀÀâsxsu àuâà©éà q™ çu **LF**

Tuà àés àuâ uà G **LI**

HARO SUR LE SUCRE ? **54**

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

f àçy—u™ çy™ ç©» àq™ ç qé wé çu™ 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 - êys g©™ cé t u àus ©™ àçés g©™ G **LP**

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

Q-Àqs ç t uà qt t yç à sx uú »à sq™ qâà Bàé à êqé ©é à©é à3 êqé **G MH**

f ©é »çà çà©À r y™ vqâu **M**

Q-Àqs ç t u »q À©é g©™ àé à»à™ uâà **MJ**

Tuà —uâé u»u é uà Àâ©Àây ç à Àx qâ—qs ©w yÉ é uà t uà vâçy àuà **MM**

U ©»© àé à»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 àuâé uà »à —u™ èà t é Àugç Bé™ qé çâu q™ wu **NH**

L uà —u™ èà s»çà ày É é uà s© —u™ ç à **NI**

TV r É o É r p r r r s r j É

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

Tuà êys g©™ à t u r çà u **OG**

LE TEST « CANARIS » - PHASE 1 **83**

Oâqt qç©™ Àqâ—y»à êys g©™ 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 —™ quwâ 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 çy—u™ çqâ uà **PP**

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

Tuà ç—y™ uà çy—u™ çqâ uà **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**

Kççç©wé u **GNO**

Kççç©wé u Tuà ç©Àçà **GOF**

AVANT-PROPOS

CAcét 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 .Acèxè 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 tvé 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 vé 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 zçzà 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 âçvoavçv 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 tvé roè zvoavé ç rt èzî zè è à èv «oav —vôâ .zà è r zè à ré 2e À—s v uroè tvè èr è u*è èç —v vçrxz.zè 0 «oav à Àè î r zè à .è é —v â vç—vèèçv u*zoèÀçvç tvè èzxoè è ô u* r ç—v2

O» èffî» Zââ î î è «è ç î èffî xüffî» «ff î èè zâ »ff «fi î oèè » hf M1 «i èffî éff» «ffffîûé» yâ è2 ff» î é ffî» «ffî ff zÉ èffî» ff è ffff »zffzfiéâ» ffî é üffî» é zÉ î à «» z» û oèè » »fffi yâ è zâ yé 3

Kvé Às èvçî r èzÀoè —v â rçr zèèr zvoè .: â À è èv 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.Àxè vé uè c Àùr . .a çzoè v I .vçvu P Àéâ zèr .., c a I P -2 U vé â ç èvoè uè vé s zîr ççvçzvé à Àè î r zvoè voè oèèv .r.zèèvç u tyz çvç tré xÀçzv .v.—voèè2

b»ffffîûè »ffè xüffî ff «,fiè xffffîûèffî» ff èffî » î èzâffîff «xèffè oèè fffkâ» -j 36B7.3

U Acèyûâ Àèy év Bôrâ à v .v. troæ çzè tvè èè «vèè .r.t è çzvé év 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 v , .vé troæ çzè uv .r. —Àuvçzoè - Àè â rç rt à è zè y zè Àçzà 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—rxzoxèzÀoè uvé â çr èz zvoè2L zè Àoè rî vt â ç trè èzÀoè à èv tvèèv 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 èè èè t è è ç v ! T r z l «s zvoè uvét voè è 0 .vè 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 è 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 tvè Àè î çrxvlt z2L vâ è zè à .è é uv zò roè0 «oè z à èv uvé t Àoè ç—r èzÀoè uv .r. «è èèvéèv uv tvèèv î Àzv â rçzè t è .z.çv2Rv çvèèv â ç é â ç è uv oèèv2Vv .Àè à vü â ré .ÿ.ûâ Àèy év troæ çz0—r zè oav î Àùvü 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 vé ô à Àè ççr zvoè s zvoèwçv â rçzèuv tvèèv tré xÀçzv uv troæ çzè2f oèt zoè è z —v èvè .v.—voèè2Rv —r èè tyvçz r uroè .v.â çv—zvç tyrâ zèçv uzét 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 çz0 èz î Àèçv â vèzè voèvèè s zvoè è oè2L roè .vé uvçovçççè tyrâ zèçvè0 «vôâ Àèv .vé â çzoè zà vé vé .vé u èr zè.uè â çÀxçr —v y Fa è z vèè è oav î rçzòèv uè ç xz—v ré èèçr .zvoè î rçzòèv à èv «rzt Àoè èv .zvoèvoèzÀoè uvé troæ çzè uv .r.—Àuvçzoè 2



INTRODUCTION

J'r z tçê tv .zîçv â Àèç .vé â rçvoéé u'voæwoéé rétiâ zà è vé0 à è z évçr zvoéé tv è ô à è v «rââ v..v. uvé troæçzé uv .r. —Auivçoæé 2Nrè èv u*è oæv rââv..rèzÀce vôzèroæv0 «r z tçê tv ce À.Àxzé—v voeç wçvoæ v rè ô â vézèé Àzèvrè ô à è zévçî rzvoéé uv èvt èvèç uv xçzéÀè â Àèç .vé —zoævé cé uvét voaie é ur oé .vé î vzoævé uv tyrçs Àoæza À.ûr..vçxzà è vé0 Àè trèr .Àxè é yûâ vçrt èzvé0 .vé troæçzé é Àoæé uvé voæwoéé .: êçroæv évoæzs z.zè 0 à è z oæv x çvoé â ré .voâ zçÀoæv—voé vé3Àè .r.z.—voæ rçv t À——v U ÀoæzvèçlèÀè èl.vIU Àoæv2 Kvé voæwoéé rétiâ zà è vé0 wtv rè ô à è v.e..vé â uzrêçvé oæv éri voé â .è è à è v wçv0 â vè î voé çvt Àè î çvç éroæ vé à è z zçv oæçî vè ô â Àèç rè èr oæ à è Àce voeçvî zvoæv è oæv r.z.—voæ èzÀoæç î zé v ç î zé v0 tvçvè0—r zè â ré èv.Àce .v.s Àceévoé t À——è oæv —roævç érxæ 2

Mt Àçv wè èlz.âç t zévç tv à èv ézxoæ v —roævç érxæ â Àèç .vé è oæé vé â Àèç .vé rè èçvé0 vé voe â rççè t è .zçç â Àèç tv â çÀ .s.zÀt yz—zà èv èç é â rççè t è .zçç2K*vé è tv à è Àzæ —r èèr tyvçr zuroé tv è Àà è é2dz.v.uzr xoæ Àé è t uv troæçzvé è Àè 0.rââçÀ tyv r.z.—voæ rçv évçr çruzî r.v.—voé uz çvoæv uvé rè èçvé â çÀ ÀèzèzÀoæ uè —roævç érxæ 2Mt è Àoæé à è voæ tv uv .vè ç vçrx.zè rt à è zév0 tv è —roævèçé é Àoæé yûâ vçç rt èzvé tv à è z.wè uçr zè rââv.vç uvé è Àòzà è vé r.z.—voæ rçv è .r.oæ.r.zè vé è .è è è ri v0 à è zâ rç.v. uv 2L z t z v. rââç yvoaivç â Àèç è oæv—r èvèç uv uz è èzà è v t.réèzà è v Àè r.èvçoæ èçzèzÀoæ èv Béz.Àoært tv à è v wtv z v.—voé à è v tvçèr zoæ uv tv è â Àzè Àoæ r.z.—voæ rçv è t Àoæzèvoé voer uuzèzvé Àè rç —vé rçèz t z v.è uv è Àè è vé .vé t Àè .vè çé à è z è Àoæé —r zoævoæ oæ —Àoæv z t Àè çroæv ur oé .r.xçroaiv uz è çz è èzÀoæ0.Àoævoâ zèr xv çrçv—voé u*zoæ çz—zoæç t À——v

La connection par le régime

S *z. véé uv à .éé voa .è t Àoá voé à è v .r.à À .è éz Àce oé vé è à ré roé Àuzov vé à è v Àce z—à r t è à ç Àv Àou à v è è w z v r—s v ç uv é t ré uv à À.úr .v ç x z vé À è u *yû à v ç r t è z è Oz. oé vé è à ré voé À ç v t À—è ceu *z—r x z o v ç à è v .v ç x z—v r .z.—voé r z v à è z é v « À è v ç è ce ç .v. u r o é t v é w r.—s vé 2 L ro é u t è è ç v é À è ç r x v é uv .r.—v t À .v t è z À o é r z u « v o á À é à è v .à À z o é t y r o v ç uv ç x z—v à v è è r ... x v ç uv é ú—à è —v è r è è ç v é 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 è s .vé r ç è t è .r z v é 2 N x è ç v i l l i À è à è v . *y û 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 voa r o é é 0 .v. t v ç i v r è vé é è À è t y voe à ç z À ç è à r ç t v é v à À .è 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 À é y ç r à v è é v è uv é o v è ç À . À x è v è o z o é x ç v o é r è t è ce t y r o v—voé o é è ç z—voé r z v u r o é .vé ç à ç r è z à è v 2 Q. o é é é x ce ç r .v.—voé —v à ré è è x x ç r è ò à r ç v o é é uv x è ç z .vé ç voa r o é uv .r.—r .s À è v À è uv .r. è è ç r .z.—voé r è z À ce è 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 voe x ce ç r ... vé ò l—v è uv é à r ç v o 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 í r t t z o é 0

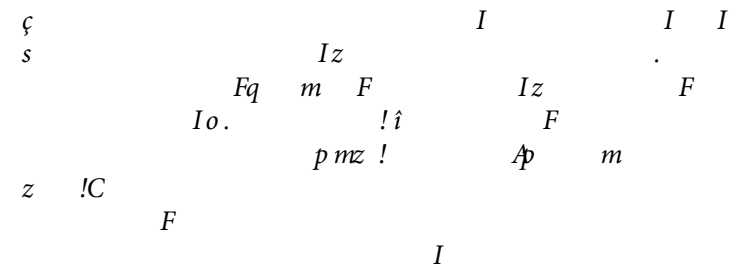
ç v t À—r o a u v o é è À è é .vé r è è ç v é à r ç v o é é uv é ç x z—vé è é ç t è è à À è ç voe r i À z ç i è .vé v w v é é à ç À u z x z v è ò è è ç .vé ç à v è z è 2 P .r é ! M a z é r x v o é l z .é. é v è .v.—voé à è v .r.—u v t z o v v é é è ce r ç è è s è z .vé à è v t y r à è v é z è r è z À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



U z v è ò t À o é v voe d è z é v 0 v o e l .v.—r x o v À è voe d 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 v o é v r o é .vé voa r o é é y û à v ç o v ç i v è ò 0 à r ç w z é i z À v o é é à è v é À o é .vé z o é À z à è é r è ò à y À é a y r é v é , à 2 6 A 2 L v s v r è ò è —À x z 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 à è v à À è ç i À è é t À o á r z o t ç v uv .r. t r t z è u t è o v ç w À ç—v r .z.—voé r z v 2 d z i À è ç v à v è z é v é è ce t r o e r ç z uv .r. —À u v ç o é Oz. o v u À z é è è z i ç v voe à ç r è z à è v o z .v. L I V ! o z voa r o é y û à v ç r t è 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 v è u z 0 r o é ç v é a v t è z i v—voé 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. v è . * . à è z à v r è é è ç r .z v o e v u t .v ç x À . À x è v 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 è é t y v i uv é voa r o é é y û à v ç r t è z v 3 » z o e é z à è v é À è à À .ú ç r t è z v 0 à r ç è ce v ç w À ç—v r .z.—voé r z v s r é z à è v 0 y À ç é —u z t r—voé 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

UN FUSIBLE DE LA MODERNITÉ

z

I

Un enfant atypique

Nz Àré réézuéléAz Vz Àré uv—roav ârçuÀœ .r.ur—v Vz Àré çvi zvoé Vz Àré ãtz uzé uv çvééç rééze Vz Àré r èè è Vz Àré ârç.v.rè .zvè uvtçzç 2Kvèè ér .i.v uv çràâ.v.é. .Açuçv0àè v ãzvoèvoaiv uroé èoesè è ârçzèzvoèè ç èç Àzè rçç èè évè .v.—voè0oè è è è è œuvé —z.v.vé è œvôv—â .vé à è v « çvoè Àœçv voeu â .rtv—voè Brè çvéè è çroè0uroé .vé ârçt è âès .z.é0voè è çzœ2Kvé tré t Àœt çvéè —v évççvoè .v.t è ç2Qé.—Àœ â Àè è è v è çroè—vèèçv rè ò ârçvoèè uvoawoèè uzèè zoèvoers .vé è œu s è è uv âzèè r .z.—voèrçv2Tv ârâr èzâ èzvoè vé è Àœ—zAtyv0è Àè è è Àè çzçv vé è è è è â ç è Às ç â voawoè uv è è vt Àœaiv vé â ré â .è é0è è è t zè zvoè .vé çvxrçué Às .zà è vé vé .vé è Àè â çzè â zvœv è Àè è uè œà è s .z. rxrt Àè wè è è v—voè zoaiz çvoè2

Rrè çrzé s zvoè i Àè .è. èvoaçv è œv —rzoè è vt Àè çrs .v.i vçè .v. ârâr vé .èz è Àè vç .Açvz.v.à è v.à è vé è çt è uv s rév0t À—v .èz ç î .vç à è v ÉÀœ —Àè èrçu èr zè uÀâ à è v.à è v ty Àév uñ .z.—voèrçv2Tv â vèzè Vz Àré à è z —vèèr zè uv .ñ.œz—rèz Àœuroé .v.s è è èrs çvè i r zè voè t Àœzœè uè œ è Àur è è â vçè è t ç 0â Àè ç â rééçv voèè zè è œv è è t vèèv â y Àéâ y Àçvét voèè v2

Rrè çrzé s zvoè i Àè .è. ç è Àçà è vç .r. â z—s tyv â vçzèzvè è év réézev —r xrè tyv0à è v0œ Àœ0 â ré uè è Àè è0 tvèèv xçr zoè uv â ç u .zoà è roè œvèè â ré « è è v .v. ç è è .èr è zœ i zè s .v. uè è œv uè trèz Àœs t..v0rs roa Àœœ v .r. è ..i zèz Àœ œ Àœ è è Àâ 0 à è v œ Àœ0 œ Àœ vé œ Àœ0 è Àè è tv.r. œvèè â ré .v. wè zè â Àè çzç uv â rçvoèè u —zèz Àœœrçzvé à è z .Aœè vé v è ç Àâ wtz.v0 .r. i zv0vé à è z œ Àœè â ré t Àœœè .r. xè vççv0vé à è z œv è ri voè â ré tv à è v t vèè0 .vi vç uvé x Àè è vé â rç u Àè ür zoè0 t À—v « uzè0 .r. è ty .rxè v0œ i Àè è —Àœè çvçzè s zvoè —Àz22

Qè xè œæçñj PMHT fñ «çñMffñè fñ è P» zãff i »ûzçffñ» Pãff û«ûi fi MPTP3kè» è fñffñfñ è è fñfñ xè ûz xè» x ûè è è è z» « ff û«û» xñz Éfiè i fiûE MP» è xè « ïûx T» xçññ P à fñy» ff àè «,fiè» xffñ fñfñ fñkè».3gfi» è fñz ff z i è fñkè ûkyô i i fiûkçfz i è x fñ è i ûè è â ûi ff ôñâ xâ fñfñûk fñ i û fñfñi» è xi i û zÉ» «,fiè» xœè » è fñfñ è fñkè» 1 zÉ i fñ fñâ è è i û è «fi i xff è fñfñ

Trzèè Àœè uvt è tvèèv â yz. Àè Àâ yzv uñs çs è é0â è çzv uv .v. è uv çroè è ç2 J Àœœ À—s çv uv tv è s r—s zoè œaçi vé ô0yûâ vçrt èzè Àè yûâ vç» zœ è zà è vé ç rxzèèvoè0uv â rç è œv zoè véèr œè v xè çz.r. uv è è è .vè ç Àçxroè —v0 è œv wÀç—v uv â À. è èz Àœè è s èz v2Kvé â vèzè i zè voè .vé v vèè uè œv èvoèz s zè szAtyz—zà è v à è z .vé çvoa ç rt è vè çè è œv xr —v â rçèz è .z. çv—voè èvoaiv uñxçvéèvé çè0u.À—vèzà è vé0— uz r—voè è è vèr .z.—voèrçzvé2Qé. èè çç rxzèèvoè uvè u Àè vé à è zœv è v—s .voè â ré zoè À—Àuvç .vè çè i Àèzœè2 L roè .v. èv—â é0 .vé —zoè è çè uv tyrçs Àœ è çroè À çèr zvoè uvè t roè çzè rè wœa uv .r.—zoè â Àè ç .vè ç è vç i zç uv èvoèzœv .v.wtv rè ò çzè à è vé uv t Àè â uv xçzè Àè 2L è à è è œet roè çz roè tyzè uroè èr â vèzè v tr xv0t* èr zè .v. èzœv à è z .w .r. zè çv—Àœè vç èér 2KÀ—v œè è â vèzè â À.ûç rt èzè u t .voè yvoè uvè ç rt èz Àœè r xz vé uvè u Àè vé —zoè—vé0 .zœè è ç uv tv è t roè çzè uvè —zoè è0z.è.œè è èzvoèvoè .zvè uv èvoèzœv .vé uv .r.—Àuvçœè !

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 uvé —roèçré
t Àoèvoèè v.é.vœuz è èzà è v t. rééza 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 xçr è è v0 èçÀà èr ..v0 èçÀà è è t ç v2X œ .zé —Àzœ è Àè i voè voè
uz è èzà è v t. rééza è v à è v è z è œyè —rœer s véÀœœuv à çÀè zœvè0z. œè à ré
œ t véér 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 ÀœœçÀè vé à è z è Àœè
à r çè t è .z. çv—voè u ..è çvè 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 vè
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



VÀ è é À è à À oovü è oav s zÀ tyz—zv uv troæz tyvü i Àçv à vèzè GX ceov
u t .v.tv èrè à è rãç éri Àç i zè à voauroèrè —Àzè uvè ô év—rzoav
è oav é çzv uv wvzoè Àçroèz à èv è rçèt è .zicé2

Tr —r «Àçzè uvé à À.ûç rt èzvé t À—voæ vçr zvoè è èz.v.—voè .r.ç wÀç—v
r.z.—voèr çv à rç è oav m év..v. à èv « .r.z u t çzèv
ur oé z èÀ—v ur oé .v à è v..Àce u t À è i çzr —r
éúoèy év uv .r..évçoè èçzèzÀce èéç .r. s rév uv i zoæ è roè u rAs évçi r èzÀoé2
Tm à vè è arçr èçv
èçÀà uzvwt z.v. à Àè ç è ce u s è èr oé
voè t è zézov ér zoav Bà è zè à è v Àce ù
voà zér xv u*è èz.zévç .vé r.z.—voèé
t À—v çv— uvé0z..ér xzè voèçv
rè èçvé uv t è zézovç è À è .vé à .r.éé
—r zè Àce s rév u r.z.—voèé ty Àzèzè
vôt .è.ézi v—voèé voè t r è xÀçzv
çvé è À ç roèv 2

Tv à çÀçr —v y
uv tv è À Àlt z0vée s zvoè à .èé wrt z.v.
rè à .roèuvé rtyrèè vé uvé — èy Àuvé
t è .zoæ çvé2 .zòá vçév ur è èçvé t è çvé
uv évé è à èv « à çÀ Àév ur oé .vé
e À Àè0t v..v.lt z oav uv—roav à ré uv
ty Àzèz è À è .vé r.z.—voèé è À è .vèç

“ « 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 zvœ 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
 ôfiûzûkzfffiú « » 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 œzœvè2dz.v.évè véé i r.zu vé éz.v.â vèè véés zœè œet rœr çz
 uv .r.—Àuvçœè Oz.wè uçr à è v i Àè é à réz vü r è s zÀ uv tyvü s zÀ vôn—â è
 uv tvé a Xa é0 Àè è À è è r è —Àœ è r è ò i vçzÀœ é çvé é Àè ç roévè0uv êvççÀç0
 xrçtœzvé érœè ruuzèzuv ws çz r è zÀœœzç ézuè uv à çAuè t è zÀœ2

L'approche ressourçante

C Àœzœ Àœ é à rçt Àè çz à è v.à è vé zu vé çv è vé voer.êvçœ è çz zÀœ è z...
 wz.v.—rœvç è Àér .v.—voè s zÀœ é rœ ruuzèzuv Àè à è v .vé ruuzèzvé é Àzvoè
 roe Àuzœ é Àœ è uv è ò à Àœ è çvé r è éz à v è à çr è z rs .vé .r.œv à è v .r è è çv 2

Tr â zéè v à è v « à ç t Àœ é v z zœ 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 é0z .—v év—s .v. voe v
 â .è é é voé uv è vœ è vœ ç r è ò çvé è çz è zÀœ é à ç t Àœ é vé uroé tv è ÀÀ À0à rçtv
 à è *.vé é Àœ è çv.r è z v—voè wt z vé vé
 rs Àçurs .vé à Àè ç .v.u s è è rœ è 2a Àè ç
 è œ à rçvoè à è z r—Àçtv è Àœ t yv—œ
 voe r .z.—voêr è zÀœ é r zœv0z .vé è à .è é
 éz—â .v.uv è è z çv .v.â çÀxçr —v à è v
 «vôâ Àév r è tyrâ zçv è è z roé à è v uv
 à çr è z à è vç u*—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* 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 voæé0v è à ré èvè .v.—voè t yvü .vé à vè è uz t z vé à è r.z. é
 u* y uâ vçrt è zvé Àè .vé y uâ vçrçxvzvé , r ééy —r è z à è vé0 voèçv r è è çvè-0 è œv
 r .z.—voêr è zÀœ ç z yv voe œ è çz—voæé0 i rçz v0u à Àè ç i è v u* ruuzèzvé vé uv
 ç ézuè é vé è s œ wà è v 2U r i vçz zÀœ uv .r.éé z vœv œ è è çÀ vé è .*m

Ovôn—â è v uv è Àè è ruuzèz0K v è è œ zu r... r è è v zœiçv zu r...
 uv t Àœ à z i z .zè r è é z à è z è è Àœ à vé è ù t Àœ è À—vç uv è Àè è0— —v é z tv
 œv è è à ré è Àè è œz—â Àç è v à è v .v. wç—v 2M.v. vé è u* r è è rœ è à .è é à çÀ è rs .v.
 éz .Àœ u À è s .v.t vœv r â à ç À t yv u* œv î z è z Àœ u vé à À .è r œ è t Àè— è z à è vé0
 — œ xvçé0 — uz r —voè è v è vé voà zç Àœœv—voè è è 2 Tv é ç è è .è r è è
 è Às è z vœvœ è r à ç è à è v.à è vé è v—r zœvé uv è ç rœ è z Àœ é çzvé è v—voè—voe v 2

I è à .rœ è y Àçz à è v0t v è è éz—â .z é z—v 2Mœ çv i ro t yv0 è à .rœ è à çr è z à è v0
 t v è è œv è Àè è r è è çv à rçv uv —rœ t yvè ! Kv.r.vôz v uvé t Àœœ z é rœ t vé
 t è .zœ rçvé vé s vr è t Àè à u* œvçxv à Àè ç wçv .vé t Àè çévé ru y At 2TÀœ
 œv à v è è à ré vœz vç è Àè è tv.r0 à Àè ç t À—voè vç0t yvü t vçè zœ è à rçvoæ è
 u s Àçv é vé à è z é à rç uvé voer voæ è r è z à è z è vé2

KÀ—à rç v r i vt .*m 0.r.éé z vœv y
 è è à à Àév tvç è v è œ—Àzœiçv zœ v è è z é v—voè0—r z è 0çvt Àœœ z é è Àœ è1.v0v .v.
 uv—roaiv uv .*œvçxv r è œ Àà y u è v voet è zœv0 à è z r è « è à è v...rs Àœœ
 r è ò à ç Àu è z é uv v à rœœ xv 2M y Àè z0z.t Àœ à zœœiçv uv év —v è è çv r è ò
 wè çœv r è ò à è z è è z .w è è 0r i roé è Àè è v ty Àév0 è v à ç z i vç uv t vçè zœ è uv évé
 ty Àè ty Àè é r .z.—voêr çv è 0 è v.é à è v .r.è r è tv S v è t y è à 0.vé s Àœs Àœ è0.vé à .r è è
 uv çvé è r è çr è z Àœ ç r à z uv0.vé à .r è è à ç à rç é0.vé è r è t z é v è0.vé ty rçt è è vçzvé0
 .vé s z è t è z é0.vé x è vr è è 0.vé i zœœ è z vçzvé0 v è 2voe çr z è Àœ uv .r.â Àé è s .v.
 à ç é vœt v u* ruuzèzvé è Àè t z uroé tv è à ç Àu è z é 2

U r è Àè è z Àœ è à è ç .vé troer çz 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 voèç r i voè .r.u è Àòz tr è z Àœ
 ,.vé è r .z t ù .r è v è 0.vé r —zœvé 0 v è 2-0 è Àè è vœ zœ è r .rœ è .vé è Àè i vç r zœ vé

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 rè ò t r o r ç z é 2 R v i À è é â ç À à À è v u v é è z i ç v .r..vèèçv0à voauroé è o v
 à è z o a i r z o v 0 è o v r é z z v è 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 Àè é à Àè ççvü —zè è ò «è xvç uv .r.è è è v é v uv t v è è v r â à ç À t y v 2

dz tv âçv—zç èvèè vèè à Àè z è v 0. À è à v è è t À è z u 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 2 I â ç é t v è v è 0 i À è é â r é è 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 è v t r o r ç z v è è B i r ç z v ü .vé â ç À è z o v é v è .vé
 t ç r .vé uv « À è ç v o e « À è ç , â 2 5 5 : - 2

Historique des régimes Feingold et Failsafe

Droé .vé roæ vé é 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 é v ç i à è v o e
 i z è r o è .r.éâ zçvov vé .vé t À .À ç r o è è r ü À à è vé r .z.—voèr zçvè0 t v ç è r z o é
 è è « è t À o o r z é 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 é u —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 é v é À o è r è é z ç i . .é é v o è z s .vé u v è ç é
 w z s .vé u À è v é u v é r .z t .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 é 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.—voè è è ç é é r z o è 2

Tv âçv—zç âçrèzt v o e è è z i ç v t v è 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
 é r .z t .ù .r è v è r z o è z à è v u v t v ç è r z o é
 r u u z è z v è r .z.—voèr zçvè2 d À o e
 è è t t é u r o è .vé r o æ vé 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 é —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.

u e « À è ç â r ç .v é 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 á 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 ü 3 u v w è .è 2 y è — 2

N r z é 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 é
 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 z v â r ç t v ç x z —v 0 v .v. é v è è
 v .v l — —v x è ç z v u v ç r t è z i 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 é 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 é r w 0
 t v à è z é z x o 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 é r .z t .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 é .r. u « t è z w r z é 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 é z é v u v ç w ç o 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 é v —s .v. à è v
 u v à è z è .v è ç é â ç v —z ç v è à è s .z t r è z À o e z .ù r i z o x è r o è 0 z é 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 e r è è v o a u ç r z è à .è é u è o v
 à è z à y À è á z è r .z.çv- 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 è z À o e è .è z —v 2

Les évictions de base

d v .À o e .v o à ç z 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 é 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 é 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 é 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.—voèr zçv 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 é 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 i z è à À è ç .vé
 t r o r ç z é 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 ò è r s .v r è ò .vé â ç é 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 z 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 u .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 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 á y r é v é .r. â z è v r .z.—voèr zçv N v z o e x À .u 3
 N r z é 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^o t uà s^o q^o q^o — y^m q^m çà s^o à — g^o Ééuà uç — ^m q^m wuâà .À4A7/
 84 bu — À» q^s uú » uà — t y^s q — u^m çà à u À à t q^m à » u çq^r » u qé .À4A: /4
 94 b t éyâuú qé — y^m y — é — » uà s^o — À » — u^m çà q^y — u^m çq^y à uà É é y^m u à à^o m^o ç À qà
 y^m t yà A u^m à q^r » uà 2 s qà yà y^m çu à v à u^m ç qé u s uà é^o y uà À qà ç s é » y à uà 4 ç ç à u
 t - u í u — À » u 2 » q é y ç q — y^m u K t uà ^m q ç é à à . ç ò À u l s u à à q 2 ç à à À à y s x u u^m
 à q y s ò » q u à / u à ç À à à s à y à u 2 q » à à É é u » q s y t u q à s à r y É é u À é à u à ç W S 4
 : 4 éyâuú » uà q t t y ç u à À à y — à t y q é í . » q » à ç u u à à u^m ç u » u / y^m t y É é à t q^m à » u
 ç q^r » u q é .À4A? / 2 s u É é y t u — q^m t u à q t u s^o — u^m s u à s é y à y^m u à é^m À u é 2
 À é y à É é - y è é à v q é t à q é y ç u à É é q^m ç t - q y — u^m ç à À à À q à à 4 é y ç u ú ç é ç u » q
 » à ç u à y s - u à ç v q à q^r » u à ç à y » u À u ç ç u à ç — v q 3 à q s ç y 4

z 0 0
 TOUS
 0 G 0 A C :

; 4 éyâuú dWe c » uà v à é y ç à — — u v à q y à 2 — — u r y^o . ô s^o — À à à » uà v à é y ç à à u s à 2 » u à
 z é à u ç » uà s^o ç é à u à t u v à é y ç à / 2 » u í s u À q s^o t - é^m u À à y à u » u 2 — à u à ç é
 t - é^m u r q^m q^m u À q à z é é à 4
 = 4 éyâuú » u — y u » 2 r y^o à ç é À q à 4

 I t é » ç u à 2 éyâuú » uà ç x à . t u ç^o é ç ç ò À u / u ç » u é y^m . t u ç^o é ç ç ò À u / 4
 bu — À » q^s uú » u ç À q à t uà g^o à q^m u à q^m t y^m u à — q y à X l c À q à t uà g^o à q^m u à
 q é í v à é y ç à ç é q é í x u à r u à ç à à à y s x u à u^m à q y s ò » q u à 4

? 4 éyâuú » uà à » q w y^m u é à u à . q — q^m t u à , K^u / 4
 @ 4 éyâuú » q y ç — y » u s^o ç s^o . v à ç y à à u 2 s à — u 2 » q ç ç é s^o ç s^o à À u / 2 » u à à ç y è u à 2 q y^m à y
 É é u » uà x é y u à t - à y è u 2 t u^m ç y^o u ç t u à à q — u 2 É é - u » u à à à y u^m ç f X X N 2 r y^o à ç é
 À q à 4
 A 4 éyâuú ç^o é ç u à » uà q é ç u à x é y u à è w ç q u à f X X N 2 — — u r y^o 4 X à y é » w y u ú » uà
 x é y u à t u s^o à q 2 t u ç^o é à^m u à à à 2 t u s q à ç x q — u V W W f X X N 2 t à t c à y à u à 2
 u^m r y^o 4 M^m é u à à y^o t à t c à y à u 2 » u à à à^o m^o ç s^o — u s » q à y u à t u » é à à
 à q y s ò » q u à 2 q À à q à u — u^m ç 4 f ç y à » uà — q à É é u à à é w w à u à . À 4 7 : = / 4

I é » t u à z^o é à à 2 ç r à u à è u ú » uà à q s g^o » u à à é à » q À u q é 2 » q t y u u à g^o » 2 » u — u^m ç q^o
 t é À u g ç 4 d u^m u é^m s q à^m u ç t - ç r à u à è q g^o » ç u » É é u z u » À q à ç q w u À 4 7 ; A

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

DESSERTS

jî fffffâffff èffixâffffâ è èi fffzûffîû»ff-z» ôfiâff fîff»èffffèâ »ûx è xâff è /: .1 z»ffâ 2«â» fffâffè,âzff»èffzi è è »x«âffixèffffôfi» «fi fffizû» yèxèz î fi yûfiè yâ zûffffâfff 1«fi ffû î «, ûxyô1«fi yâxûyî èxffi «» ff fi«»1«» é ce éxfè»1 «» é zû è »» fffûff»Ffkèffxfzfiè xfffi» î û «fiâfféffffôfi»è »èffffâfff «xèff éffû»z»ffffÉxyâff»éff«» «»ffûff-fû î «» œffizî ff 1zî é ûèfffi»ffâ.F ffeffxfzfiè î û «fiâff î fiûffèffffèffi »è xfffièffiffâ è 1zî è è » é fffizèxffi fi «»é »ûû1é ffû î «,xœff»1é -ffzffff3Qe «»ffûffî î fiûéffzèxûfféffè î âff xfffiâffffé zÉî zî éffiffffiffiffâ »è «î fffffkœffffâ»ffff î î fiûffî «» z» ôfiâ î û z «»

BOISSONS

»xfi î éffî1»xfi î fffèèffîffffè»ffxèî «â»ff-î xff«» ff ff«» -ffâffèâ«» fffkè» «» û œffff.Fx«î ff»ff«fiâffEzx—î fi « zx—â -fiè ffffiéi xûâ fiû

^q i î ffff+è » 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 »fffffiâi xúfzfiâ û» ôfi,â»ffffÉi úff«» ôfi»ffffi è
«,âi i i fâûl»è û oâè »«» zû fâ û 1fiè» ffffi flixáyo'ï i fiúffifi fffô'ffzxfBQè zfiû»
«»«»fi fâè xâ»ffi»è û flixèzÉ»1i è i »ffffifiâiû» xfi»z « fffi
é ffffi i û i i ff «» z»úfâè ffx«« ffffi ffx»ffffi fiú»ffe xffiû»ô'ff«» ffxé é fffiff3
Mffffiffifi ffi» éi úoxè fffè »»ffffi»ôfiâèôfi 1âè»ffffi fffiffè z»ffffiâ»1«xèffé
i ffi xúffi»ffzxfi«» fâ è i è fâû fffiffi ffxi ffiâ»ffi» z»ffffiâ é fffiffi è xâff
â»ffffixi fffè«» û»ffffiûfi fffix2fiâèè fffè»èzi û á è o ffi è i fffiz»ffffi 2«â» fffifiû
ô'ffzxfiôè û»ffi úâèzâ xóffi«» û xzffiocè è»ff «»ffffixèxúff-x«« fffifi»ffffi fffixèffff3

Eoe i è v u* i r. è. vç éz .v. â vèzèÀè î zè .r. â yûézÀ. Àxzv s zürçv uvé
t r o r ç z é u v .r. —Àuvçozè 0 z..t Àoá zvoè uv â çrèzà è vç è ce évéè
r.z.—voè rzçv0 trç r è t è o v r o r .úév é r o x è z o v o v â vç—vè voè Àçv uv
î r. z u v ç t v è é r è 2 R v ç è è —v z z .v. â ç À x ç r —v uz è è z à è v u* i z è z À o é
è è z i ç v â v o u r o é è o e —À z é 0 r â ç é .v. à è v . . À o e ç z o æ ç À u è z è .v é
t r è x À ç z v é é À è t z 2 K v é è è o v w à ç —v ru À è t z v u è évéè uv â ç À i À t r è z À o e
u v é r . . v ç x À . À x è v é t . r é é z à è v é 2

Tvé ç r t è z i z è é u è t r o r ç z v o t è z À o e v o é s r é s ç è z è v é u v —r o e z ç v s z v o e
â . é é t À —â . v o v à è v .v. —À u v À â ç r è z ç v u è x . è v o e À è u v é . r z r x v é 2 L z t z v .
v o e t À o é à è v o t v u v u À o e v ç è À è è v . r . t À o e r o t v i À è . è v t v è è v r â â ç À t y v l t z
é r o é v o e à r é é v ç â r ç t v é v é 2

Kvèè v t è ç v v é è c e è v é è u v t À o e ç —r è z À o e u v z r x o e A é z t è À è è r è è r o é à è è o e
À è è z . â À è ç é v t À o á r z o t ç v u t i r o t v ç 2

y v é è r é é z è o v â y r é v â ç â r ç r è z ç v . m G
2 K v é è u v —r z o e v t À —v o t v â À è ç t v è ô à è z é À o é è ç À â è z é é 0
u s À ç u é À è u è o v o r è è ç v è ç À v z v è é v â À è ç i ç r z —v o è é v . r o t v ç u r o é .v é
â è ç v è o e À è ç z è ç v é i ç r z v é 0 r i v o è è ç v è ç À t À —â . v o v .v è ç è ú v è 0 2

Kvèè r è é z z .r. â ç z À u v À .v é u s è è r o é è v o e t è z é z o v o r è è ç v â ç v o u ç À o é .v.
è v —â è u v é z ç r o z é v ç â À è ç .v é t À è ç é v é 0 .v é â ç â r ç r è z À o é t è . z o r z ç v é 0 .v é
—v o è é 2

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

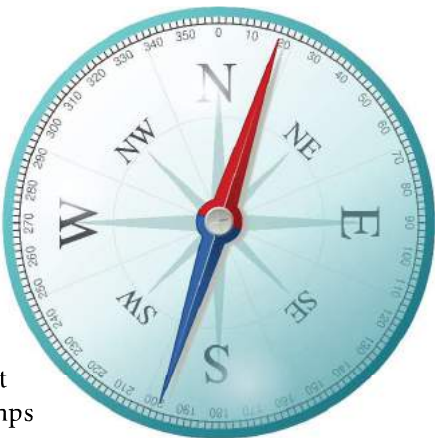
PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

hQl QubQc Mj l E « 5 -ù flæxyî ûâfi . 65 -ù flæ xflxèffix ff èè»û1»è ÷û »1« ã 1 ff fiî ó.	l	33465
fQMk1Nekjedi1PQc MlSQMUedi E « 5 -yî fiffièffè xûôfi ffi fi « è xèœxâff èff 65 -i »xfi èfff »lyi fiffièff ôfixfû ff ù ffi èfff« è xèœxâff èff	f	33465
OMbc QPQi PekbQkhi lWj Qi j lMbi MkVekhP,TkUE « 5 -«i fiôfiúffffi ff÷âffffi fi fi ff-û-ôfi»èffffiôfixfbi »ûè»èffff 65 -xfizfiè» i fi fi ffû «fiâffff	j	33465
OMbc QPMdi bMRh gkQdOQPk jhMdi lJ E « 5 -ffôffôfiâ»ff 65 -fiè» «»fi ffôffi xûã fiûl ÷ûè »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 ï »fi x-æ . 265 -ï xff-xæ .	R	33465
i Mj lQj QE 5 -ï xffûffkfb xî ù ffôffûi xff 27 -fiè ï »fi. 2: -ûffkfb i »è«xèff É»fiûff 2A »èffû »7 »ffi »ffé»fiûff. 265 -ûffkfb i »è«xèff É»fiûff	h	33465
QdQhS lQE œi yxéè »èffffiûôé ã fiûè »1è î è èâ»xfi «, è»ûœ» ffiâff» 5 -æffffiôé î fi yxff ; -ê î »èè»è »èffffiôé î fi è î »è. 65 -Éxfiffi ffi fi fffiyó.	Q	33465
OMbc QPQi PekbQkhi Mj lOkbMhQi ek c ki OkbMhQi « 5 -»èzî û ÷âffffi fi -û-ôfi»èffffi fffiffiffiffi fi ôfi»û 65 -xyffèffffi fi fi ff ù «fiâffff	P	33465

A LA FIN DU TEST EN PHASE 1



Rrzéèxx ç uv —rzoævoæç .v.évée
y Or.zré .r.
âyrév 50âvoairœ 59 «Àè çé0voe
œâœœri vt réœœzÀœ.vév vée
urœ .v.trçœvêr .z.—voêr çv uvé
ârxvé âç t uvoœv2arçÀzœz..
wè uçr âçÀ.Àœxvç .v.évée èœv
à è zoair zoœv 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-ïps
à èœœ—Àzè2

I è êvç—v uv tv évéè0éz .vé ç èè .êr èè éÀœé â Àézœv0voâ zérxvü uv èè z çv
.v. — v â .rœrè .Àœœ t Àè çé Bî Àè é â réévçvü voe âyrév 60âèz vée èœv
î rçrœv uè âçÀxçr —v zoœzr .0À î Àè é évçvü — v u*zoazî zûèr .zévç
rî vt œvéév .v.â .rœr .z.—voêr çv uè xr—zoœg Àè é Às évçî vçvü â rçvôv—â .v.
à èv0èÀè èç rt êwreò ér .z.û.rév. à èv éÀzè .v.â vèzœz èÀ. .çv s zvœ.ÿèz.v.uv
t Àt ÀÀè .r.ç x.zév2U z.v.âçÀ .é0uzézÀœé loeÀè è22Kvée voe Às évçî roæ vé voe
évéeœ è à èv î Àè é u œœvü î Àœçv â çv .zév â Àézèz v2

i âffi fiffi û é èœ èxfl»èffîû» zfiœxâ» ôfi» à î û î i ff âzâ î û œ»ffffi»è »èffifi fiff
î i ûû» z»»ffffiûxfi ff fiû»ffi xûôôfi»éâé x «» œâè«»ffzÉxèz»ffôfi» fli ff
ffûû»fiûffÉ fffiûôfi»ffû»«»fiâèè»èffk» zÉxûè xèffff»fff è î xffâfi»ffyxè yâff
éxèzâèè»30»ffffi î »ffffi zé ôfiâè xèôfixâfi fi ff» Éi ûâ î è fiffiffi èè»è»ffffi fi â
ffffiûôfi» fli fiff»è ff » fli ff» î ûè âû»ffkâxœè »èffâ» î fi ôfi» fli fiffx » « à
»ffk fffiffi»ffff è zî èffxâ» »è è fiffiffi è3

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

GLOSSAIRE

Allergies retardées – cachées 2g Açç 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 .Áçé à è *z.é.Áoé è è çt ÁoéÀ — é ârç t vçèr zoé —roævè çé0èè «éé è oav wÇç—v u *zoéÀ .çrot v .ÿzèr—zoav, éÀè i voé tyvü .vé r..vçx zà è vé Àè .vé —zçr zoav è-2g Açç .v.ârcrxçrà yv ru yAt ,â2546-2

Benzoates 2Nf—z.v.u'ruuzévé M654 M6572Tvé troæçzé .vé à .èé wçrxz.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 vèvé à Àè ç y F.v.évç—v s vè ççv zoai zà è v uè s vè ççv t.rçz —r zè Áoé, rè èézrà à v... xyvv - Àè uv .r.xçr zéev uv âr...—v oæ y uüç Áx œ v J QX2e Àè èvé .vé rè èçvé wÇç—vé uv s vè ççvé é Áoé vôt .è.vé uv oæ çv à .roey ITvs vè ççv t.rçz vèé uè s vè ççv à è ç uv ér tré zoav 2Nf zévé1.v.i Àè é1— v0t vèé èz—à .zéz—v, çvt vèév èè ç .v.ézv-2

CABEPE 2U Áoers ç i z èz Àoé à Àè ç .vé ruuzévé i zèvç rè â çzoç zà r..B t.Áçroæ èrççz t.zv.é0rç —vé0s è èü.r.évè0vôyr è èvè çé uv xÁ é0ây Áéá y révè0 uè .t.Áçroæ è2g Açç .v.ârcrxçrà yv ru yAt ,â2A? -2

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

Dysbiose intestinale 2L é Áçuçv âç Át yv uv .r.t.À.Àà r è y z v0 À .r. ârcçz zoévèézor .v. uè èè «vé vèé voai À —rx v0 t v à è z voæçr oav è oav —r.s é Áçà èz Áoé uv è oæ èçz—voé è2K vèév wçs .véév —rçt yv uvt Áoé vç i v r i vt è oav uz—zoé èz Áoé uè èr è o uv s r t è çzvé s œ à è vé rè â çÀ è uv —z çÀl Áçxroæé—vé â r è y Áx oav è2Tv é Àè è u ç x.v.ÿoæv—s.v.uè — èrs À.zé—v0 uv à è zé .v.éüé —v oavç i vè è è é à è * .r.âvr è2Tv èè «vé w zè .As wè uè é ÀÀ À L è Orü ur oé .vé Vv è ç Áoé v2

Dysglycémie 2U r à è r.z. tréz Áoé à vçé ÁÀ Àè ç è Àè è è çç.Àè s .v.y.Áç—Áoç...z. .r. évoé z s z zè . *zoé è .zoav vè rè è è t çv è0r «Àè è é Àè oæ èè çv.é2I è èézrà à v..v yûâ Áx.üt —zv Àè x.üt —zv zoé èrs .v2K vèé è oav wÇç—v uv â ç uzrs èv2 Kv è y —v w zè .As wè uè é ÀÀ À o 2Me Mè ç Àà v0 .vé voav oéé

é Áoé à vè è Àè ty é ârc t vèév r vt èz Áoé à è z vèé à .èé â ç xoæ oæv tyvü uvé ru Àè vé uvé ru è .évè2

Histamine (intolérance à l') 2Qç trâr t zè x çvç è oav è è çà ç Àu è t èz Áoé u'ÿzèr—zoav zoévç oav , zoévèézoré- Àè è oav è è çt Áoé À —r èz Áoé u'ÿ—zoav. r.z.—voæ çzvé2d Àè i voé à ç évoæ tyvü uvé —roævè çé r èüâ zà è vé2

Hyperréactivités 2g Açç zoéÀ .çrot vé 2

Hypoglycémique 2g Açç uüéx.üt —zv 2

IgG 2Tvé èvèéé uv ç rt èz zè é QO , z — è oæ Áx.Às è .zoavé xr —r - Áoé ç tv —voé è u i v.Àâ à é0 èvèéé à è z à vç —vèvoæ uv u.Áévç .r.ç rt èz zè uè éroæ u'è oæ èè «véi èv. Àè èv.r.z.—voæ Buv à è zé .v.s è wè è à è *è » z i voé â r éroæ ârc .r.tré zoav uè .r.zè Àè .r.x.zr zoav uè â r zoé2Kv è èvèé é Áoé y .r é tyvçé vè à vè rs.vé,94(uv i r.zizé -2Qé é Áoé zoav u à è r éé tyvü .vé troæçzé uv .r.—Áuvçozè 2

Intolérance (alimentaire) 2P ûà vçç rt èz zè r.z.—voæ çzvé0u çz i roæ é Ázè u'è oav uüés zÁév zoévèézor .v. é Ázè u'è oav wçs .véév uè wAvz2ay oæÀ — oav uz çvoæ uvé r..vçx zvé ç v..vé2dv uz è rè èéz r..vçx zv çv èr çu v 2Tv èè «vé w zè .As wè uè é ÀÀ Às 2

Jules pressé 2U vé .zî çvé â çr èz à è vé é Áoé t çzèé voe —r «Ççzé à Àè ç uvé à vçé Áoæ vè â çvèé vé à è z oæ è çzvoæ â r é uv é Á.zivé s r évè voet è zézoav B.vé Rè .vé ,â25; ? -2

Originelles (graisses et protéines) 2Nâç—v oæ v vè t çè v uvé —r èz çvé xçr éév vé uvé i z oav vé0À .r.âçroæ wÇç—r èz Áoer â ç é t è .èè çv vèé —zoç—v2P è zvé g aa N0s vè ççv wçç—zçv uv .r.zè t çè0âz tvé uv i z oav vé voé z çvé0çvt Áoæ zérs .vé, vè oæ Áoæ vçy r tyzè Àè voet y r çt è èvçzvé-0v èt 2g Açç s à ,â258A-2

Palme 2Tr xçr zéév uv âr...—v oav — çzèv â r é .r.—r è i r zév â çvèév à è z .èz vèé w zè v2I tyvè v voe s zÀ vè oæ y uüç Áx œ v0v.v.oæ çv r è t è oæ roæ .r. t çzèzà è v2M.v.véé —Ázoé wÇç èv voe â r çvè —é vé voe i vçè è è à è v .r.xçr zéév3 y è z v.uv t Àt À, g aa N Àè â r é-0—r zè « oav .è z t Áoæ zé tv «Àè ç r è t è oav zoéÀ .çrot v2Ty è z v.uv t Àt Á0v oççv i rot yv0â ççÀi Àà è v â r é —r.uvç rt èz Áoé tyvü .r.â è ârc è uvé troæçzé0uv oæ zérot v Àè uv â r éér xv2

Polysaccharides 2Krê xÀçzv uv x.èt zuvé , çtzyvé voe—r.éÀév tÀ—v .vé t ç r.vé0Àè voe.rtiéÀév tÀ—v .v.rzê vé .r.t.ç —vCÀè voeérttyrçÀév0 tÀ—v .v.èè tçv- àè zuví çrzoé êçv ç uè zéè tyvü.vé tÀ.Àà réyvé0.v.èv—âé uv çvêçÀè î vç è oav Àçv oèçç—r.v2

Réactogène 2U r àè r.zwt rézÀoe àçÀà çv à Àè ç èÀè è r.z.—voé Àè à çÀuè zé çvéà Àoérs .v.u*zoéÀ .çrot v Àè uř .vçxv çvèr çu v2

Salicylates 2KÀ—â Àé é oè èè çv.é.â ç évoéé uroé uvé r.z.—voéé êç é érzoé , oèÀz0éy 0—zv.0i z0vèt 2-2Kyvü uvé èè wéé évoéés .vé0rè .zvè u* êçv uvé roézlzoè r—rèÀçv é oè èè çv.é0z.é.voéçri voé .vé î Àzvè uv u èÀòz trèzÀoe2 g Àçç â rçrxçràyv ru y Àt , à2AA-2

SG-SC-SS 2c xz—v droé O.è évoe, uè â rz0â rç v0v—â .v.0droé Kré zov , uvé .r.zê xvé-0vè droé dÀer2

Sulfites 2N—z.v.uř uuzé M64 M66? 0rè òà è v.é.àè roéè uv —roçvè çé réûâ zà è vé èè çç rxzévoé î Àçç .v.â rçrxçràyv ru y Àt à2A? 2Tvè troççzé .vé â .èè vçrxz.vé ç rxzévoé rè éé0â rçvè0rè ò èè .èvé oè èè çv.é.ér oè à è *z.é. oav éÀoe à ré oèçç—r.zé é â rç è oav t è çv s zvœ—voe v2

VPPF 2X è g2a2a2N2g zçxv à çv—z çv à çvéézÀoe wÀzu2dv uzé uvé yè zvé uv à è r.zé , À.zi.v0 é ér—v0 è Àè çové.À.0t rççyr—v0 oèÀz0vèt 2- oèÀoeçr oè vé0 oèÀoe tyrè vé0 oèÀoe— .v.é0v0âçr zév uv .r.éÀ èv à çv—z çv à çvéézÀoe uvé xçrxzové2Tvè à è çzéévé î vz.voé tv à è v.vé xçrxzové oç zvœâ ré é tyrè vé r è â ç r.rs .v0rî roé à çvéézÀoe2Tvè troççzé èè çç rxzévoé é Àè î voé rè ò yè zvé g a a N2a Àè ç vè ò0z .wè è rtyvèvç uvé yè zvé éroé ru è î roé0uÀoe s zÀ0—r zé V X V î zçxvè ! g Àçç .v.â rçrxçràyv ru y Àt , à258: -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
éviction ou
reconstruction? 59
évictions 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