

TABLE DES MATIÈRES

9 INTRODUCTION

14 UN FUSIBLE DE LA MODERNITÉ

- Un enfant atypique 14
- Terminologie 15
- Approche naturo ciblée 18
- La connexion par le régime 19
- L'hypersensibilité alimentaire 22
- Signes qui peuvent indiquer une solution alimentaire 23
 - CALMER UN ENFANT HYPERNERVEUX 25
- Discerner la bonne piste 26
- L'intolérance aux phosphates et la diète Hafer 28
- Repérer un canari de la modernité 30
- L'hypothèse canaris 33
 - L'HYPOTHÈSE DES CANARIS: UNE IMAGE 34
 - LE CAS DES DÉFICIENCES DE DÉTOX CHEZ LES CANARIS 35
- Les tests d'évaluation de l'état de canari 36
 - TÉMOIGNAGE DE LA MAMAN DE JEANNE 37

49 REVOIR LE CONSENSUS

- L'approche ressourçante 50
- Les sucreries? 53
 - HARO SUR LE SUCRE? 54
- Le régime sans gluten & sans caséine ne suffit pas 56
- Vraiment intolérant au gluten? 57
- RGS/GAPS™: surdosage en salicylates ou en amines pour les canaris 58
- Régime d'éviction ou de reconstruction? 59
 - LES ADDITIFS SONT TOUS SUR L'ÉTIQUETTE? 61
- Impact des additifs chez les canaris: surévalué ou sous-évalué? 62
- Vouloir trop bien faire 63
- Impact de la pollution sur les nerfs 64
- Les merveilleuses propriétés pharmacologiques des graisses 66
- Mollo sur les fibres 67

- LES FRUITS SERAIENT INDISPENSABLES? 69
- Trop de protéines? Trop de gras? Une image 70
- Observer les menus du petit: un autre angle 72
- Des menus classiques commentés 73

79 LES PRINCIPES DE MES NERFS EN PAIX

- Historique des régimes Feingold et Failsafe 80
- Les évictions de base 81
 - LE TEST « CANARIS » - PHASE 1 83
- Gradation parmi les évictions 84
 - LE RÉGIME D'ÉVICTION-TEST EN PRATIQUE - LA PHASE 1 86
 - LE TEST DE RÉINTRODUCTION - LA PHASE 2 88
- Un test de provocation? 89
- Environnement ménager: selon contexte 89
 - 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
- Les salicylates alimentaires 99
 - LE TEST SANS SALICYLATES - TABLEAU 4 100
- Les amines alimentaires 102
 - LE SEUIL DE TOLÉRANCE AUX AMINES: UNE IMAGE 104

107 MES NERFS EN PAIX EN DÉTAIL

- LISTE POSITIVE 108
- COMMENTAIRES PAR CATÉGORIES 111
- LE CARNET D'OBSERVATION 159
- A LA FIN DU TEST EN PHASE 1 161

163 ANNEXES

- La diète pauvre en phosphates (H. Hafer) 163
- Glossaire 172
- Index 175
- Catalogue 178
- Catalogue Les topos 180