

GLOSSAIRE

Allergies retardées – cachées. Voir « intolérances ».

Amines. Dérivés d'acides aminés (à partir de protéines), qui peuvent poser problème lorsqu'ils sont surconsommés par certains mangeurs, sujets à une forme d'intolérance à l'histamine (souvent chez les « allergiques » ou les migraineux). Voir le paragraphe ad hoc (p. 102).

Benzoates. Famille d'additifs E210 à E213. Les canaris les plus fragiles réagissent aussi, mais rarement, aux benzoates naturels (p. 98).

Beurre. Dans les recettes pour *Mes nerfs en paix*, le terme « beurre » indique du beurre clarifié maison (aussi appelé « ghee ») ou de la graisse de palme non hydrogénée BIO. Toutes les autres formes de beurres sont exclues de notre plan *Mes nerfs en paix*. Le beurre clarifié est du beurre épuré de sa caséine. Faites-le vous-même, c'est simplissime (recette sur le site).

CABEPE. Mon abréviation pour les additifs à éviter au principal : colorants artificiels, arômes, butylates, exhausteurs de goût, phosphates, édulcorants. Voir le paragraphe ad hoc (p. 97).

Candidose. Forme de dysbiose intestinale, dont le diagnostic est plutôt fait en Naturoland qu'en médecine classique. Souvent amalgamé avec les « canaris ».

Dysbiose intestinale. Désordre proche de la colopathie, où la paroi intestinale du sujet est endommagée, ce qui entraîne une malabsorption des nutriments. Cette faiblesse marche de conserve avec une diminution du taux de bactéries bénéfiques au profit de micro-organismes pathogènes. Le tout dérègle l'ensemble du métabolisme, depuis le système nerveux jusqu'à la peau. Le sujet fait l'objet du topo Du Gaz dans les Neurones.

Dysglycémie. Ma qualification perso pour tout trouble hormonal lié à la sensibilité à l'insuline et aux sucres, ajoutés ou naturels. Aussi appelée « hypoglycémie » ou glycémie instable. C'est une forme de prédiabète. Ce thème fait l'objet du topo *Cinglés de sucres*. En Europe, les enfants

sont peu touchés par cette affection, qui est plus prégnante chez des ados et des adultes.

Histamine (intolérance à l'). Incapacité à gérer une surproduction d'histamine interne (intestins) ou une surconsommation d'amines* alimentaires. Souvent présent chez des mangeurs atypiques.

Hyperréactivités. Voir « intolérances ».

Hypoglycémique. Voir « dysglycémie ».

IgG. Les tests de réactivités à IgG (immunoglobulines gamma) ont récemment été développés, tests qui permettent de doser la réactivité du sang d'un sujet X à tel ou tel aliment : depuis le bœuf jusqu'au kiwi en passant par la caséine du lait ou la gliadine du pain. Ces tests sont hélas chers et peu fiables (50% de validité). Ils sont inadéquats chez les canaris de la modernité.

Intolérance (alimentaire). Hyperréactivité alimentaire, dérivant soit d'une dysbiose intestinale soit d'une faiblesse du foie. Phénomène différent des allergies réelles. Se dit aussi « allergie retardée ». Le sujet fait l'objet du topo *Gloutons de gluten*.

Jules pressé. Mes livres pratiques sont écrits en majorité pour des personnes pressées qui n'auraient pas de solides bases en cuisine : les Jules (p. 178).

Originelles (graisses et protéines). Forme « nue et crue » des matières grasses et des viandes, où la transformation après culture est minime. Huiles VPPF, beurre fermier de lait cru, pièces de viandes entières, reconnaissables (et non en hachis ou en charcuteries), etc. Voir *Graisses Originelles* (p. 149).

Palme. La graisse de palme ne mérite pas la mauvaise presse qui lui est faite. Achetée en bio et non hydrogénée, elle n'offre aucun flanc à la critique. Elle est moins forte en parfums et en vertus que la graisse/huile de coco (VPPF ou pas), mais je ne lui connais à ce jour aucune intolérance. L'huile de coco, en revanche, provoque pas mal de réactions chez la plupart des canaris, de naissance ou de passage.

INDEX

Polysaccharides. Catégorie de glucides (riches en maltose comme les céréales, ou en lactose comme le lait et la crème; ou en saccharose, comme le sucre) qui devraient être réduits chez les colopathes, le temps de retrouver une flore normale.

Réactogène. Ma qualification propre pour tout aliment ou produit responsable d'intolérance ou d'allergie retardée.

Salicylates. Composés naturels présents dans des aliments très sains (noix, thé, miel, vin, etc.). Chez des sujets sensibles, au lieu d'être des anti-inflammatoires naturels, ils entravent les voies de détoxification. Voir paragraphe ad hoc (p. 99).

SG-SC-SS. Régime Sans Gluten (du pain, par exemple), Sans Caséine (des laitages), et Sans Soja.

Sulfites. Famille d'additifs E220 à E228, auxquels quantité de mangeurs atypiques surréagissent — voir le paragraphe ad hoc p. 98. Les canaris les plus fragiles réagissent aussi, parfois, aux sulfites naturels tant qu'ils ne sont pas normalisés par une cure bien menée.

VPPF. Ou V. P. P. F. Vierge première pression à froid. Se dit des huiles de qualité (olive, sésame, tournesol, carthame, noix, etc.) non raffinées, non chauffées, non mêlées, extraites de la toute première pression des graines. Les puristes veillent à ce que les graines n'aient pas été chauffées au préalable, avant pression. Les canaris surréagissent souvent aux huiles VPPF. Pour eux, il faut acheter des huiles sans adjuvant, donc bio, mais NON vierges ! Voir le paragraphe ad hoc (p. 146).

A

achats - en phase 1 118
additifs 63
additifs chez les canaris :
impact surévalué ou
sous-évalué ? 62
additifs (tableau) 97
agrumes en phase 1 133
amines alimentaires 102
amines: une image 104
approche naturo ciblée 18
assiette ressourçante 50

B

BHA, BHT 147
boissons - en phase
1 119 156

C

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 1 122

D

DAN! 20
desserts ressourçants 130
discerner la bonne piste 26

E

enfant atypique 14
épices en phase 1 155
épuration environnementale en
image 90
étiquette (comment
lire) 61
éviction ou
reconstruction? 59
évictions de base 81

F

Failsafe 21 59
farineux complets ? 123
farineux - en phase 1 122
Feingold 21
Feingold et Failsafe:
historique 80
fibres 67
fromages et œufs: recettes
pour les Jules 137
fruits frais et secs - en
phase 1 132
fruits indispensables ? 69

G

GAPS™ 58
glossaire 172
gluten sources 125
graines germées en phase
1 155
graisses originelles 149
graisses (propriétés
pharmacologiques
des) 66

H

Hafer 28 163
huiles conseillées 147
huiles & graisses - en phase
1 146
hypersensibilité
alimentaire 22

I

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

J

Jeanne (témoignage) 37

L

laitages - en phase 1 133
 légumes - en phase 1 154
 légumes secs - en phase
 1 156
 liste positive 108
 listes pratiques 87

M

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

N

Nouvelle Flore 58

O

observer les menus du
 petit : un autre angle 72
 oléagineuses - en phase
 1 153
 originelles (graisses) 149
 Owens 59

P

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

R

régime (la connection par
 le) 19
 régime sans gluten-sans
 laitage 56
 réglisse - en phase 1 120
 repas principal 111
 repérer un canari de la
 modernité 30
 ressource 23
 RGS 58
 rotation des menus 116
 RPAH 21

S

salicylates (tableau) 100
 sans-gluten-sans-
 laitage 125
 sauces en phase 1 151
 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
 1 129 131
 surdosage en salicylates ou
 en amines 58

T

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

V

viandes, poissons, volailles
 en phase 1 140
 viandes, volailles, poissons:
 : recettes pour les
 Jules 142
 vidéo: 15 jours sans
 additif 22