Collection LES TOPOS
Un regard latéral sur la diététique et l'alternutrition

3è édition
Révision
fondamentale
2019

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 ?

9 782875 320414

18.50 €
éditions Aladdin
www.lestoposdetaty.com
D2019/10532/03

TATY LAUWERS

LES TOPOS

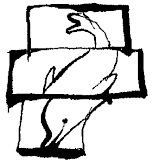
Canaris de la modernité

éd. Aladdin

TATY LAUWERS

CANARIS DE LA MODERNITÉ

Le programme « Mes nerfs en paix » pour les enfants atypiques (hyperactifs, asthmatiques, multisensibles, etc.)



www. lestoposdetaty. com

L Q dbQ e dQW 4d©é à Àqôà Bu™ »r âqyâyuà s »qààyÉ é uà àé â s©——q™t u ©é
êyq »u À©âçqy» t -qs x qç à séâyà wâuu™àx ©À4vâ4
M™ J u»wÉ é u Bqé ààyu™ —qwqày™à r y©4
Q™V©à s x uû l »qt t y™277 q» u t é U ©™ç Kx uêq»2J M37: 66 V yêu»uà
q»qt t y™H yà»q™t 4r u
dqçô Tqé è uâà 866A3867A2êuâày©™7A56@499
M V A?@8@?; 986: 7: L867A376; 98369
Q»é t u s©é êuâçé âu2—qÉ é uççu2—yàu u™ ÀqwuBl »qt t y™
Q»é à çâqçy©™à àqé v—u™çy©™ àÀ sycu»uBè è è 4àx é ççuâàç©s « 4s©—
L uàày™à Bs »ÀqâÇ h Q u . L ©êuâ/Cqé çâuà y—qwuà Bl »qt t y™
Oqr qâyç t u s©é êuâçé âu BL ©z© L uàyw™
d©é à t â©yçà t u âuÀâ©t é s çy©™2 Àqâ É é u»É é u À â©s t É é u s u à©yç2
t -qt qÀçqçy©™ ©é t u çâqt é s çy©™2à©™ç â àuâê à À©é â ç©é à Àqôà4Tu
Àx ©ç©s©Ày»qwu çé u »u »êâu4
l é çâuà»êâuà t é — —u qé çué âs x uûl »qt t y™Bê©yâè è è 4ut ycy©™àq»qt t y™4
s©—©é »u s qçcq»©wé u . À47@6/4

X©é â t uà r ©™é à uç
t uà uî çâqyçà àé â »u àyçu2
às q™™uû »u a b3s©t u B

Tuà y™V©â—qçy©™à uç »uà
çus x ™ÉÉ é uà çâq™à—yàuà t q™à s uç
©é êâqwu ™u âu—À»qs u™ç Àqà é™
t ycqw™©àçys — t ys q» À â syà4M»uà
™u À ué êu™ç Àqà à uâêyâ t u r qàu
é™u v©â—u t -qé ç©— t ys qçy©™4
Tq t —qâs x u t sâycu ys yt ©yç çâu
qss©—À qw™ u À qâ é™ çx âqÀ ué çu
qêuâçyt u s uççu qÀÀâ©s x u4

è è è 4s q™qâyàt u»q—©t uâ™ycu4
s©—5r ©™é à4x ç—»

Itinéraire pour Antoinette la distraite

f â©™ÉÉ é u uàç —q—q™ t -é™
u™vq™ç êys cy—u t u çâ©é r »uà t u
»qçcu™cy©™4M»u ê©é t âqyç cuàçuâ
»qÀÀâ©s x u q»y—u™çqyâu qêq™ç
t -u™ qââyêuâ »q — t ys qçy©™
s »qààyÉ é u2—qyà u»u ™u s©™™q ç
u™s©âu À qà wâq™t 3s x ©àu t u
»q™w»u t u êé u u™
q»cuâ™é çâycy©™4M»u
s©——u™s uâq À qâ
»u À âu—yuâ s x qÀycâu
.À47: /4

Ou©âwuà uàç é™ êyuéî â©é çqât
t u »q»y—u™çqcy©™ àqy™u4Q
uàç t àçqr yyà t u ê©yâ àq
Àucycu »u ày™uâêué àu2ày
y™àçqr »u u™ —q™wuq™ç àu»©™
àuà r ©™à s©™àuyà4Q ê©é t âqyç
s©—À âu™t âu à©™ ™©é êu»
u™êyâ©™™u—u™ç4
Q»u t s©é êâyâq qé
s x qÀycâu 8 . À4: A/4

jxyé» «»ffê xffâ û»ff
-ï 3: .
Uè«» «» û»zÉ»ûzÉ»
-ï 36B; .

Ruq™ uàç s©qs x u™
™é çâycy©™4Q é cy»yàu »q
séâu u t u
É é y™ûu çâu™çu z©é àà . À4? A/
À©é â êq»é uâ »q â qs cyêyç t uà
À©»ôq»uâwÉ é uà uç t uà s qà
qçôÀyÉ é uà À qâ—y»uà u™vq™çà
É é -y» à©yw™u4

Ré»yuççu uàç À t yqçâu uç
s©™™q ç »uà vâqwyyç à
t uà u™vq™çà t -qéz©é ât -x éy4
V©é êu»u À yàçu t u âus x uâs x u B
u»u âuÀ»qs uâq àuà s©™™qyàà q™s uà
t u ™é çâycx âqÀué çu u™ s©™çuî çu
À qâ âqÀÀ©âç s uççu s é âyué àu
r y©s x y—yu t uà s q™qâyà4

bu™t uû3ê©é à àé â »u r »©w t é »yêâu . êyq è è è 4s q™qâyàt u»q—©t uâ™ycu4
s©—/2© »©™ çâ©é êuâq t uà —yàuà z©é â t é À â àu™ç »yêâu2t uà
s©ââus cy©™à uç t uà s x q™wuà s©é âây u»à qêus »uà »us çué âà à é â s u cx —u4

“ Les encarts pour une lecture transversale rapide sont indiqués en couleur. Les encadrés grisés permettent aussi de parcourir l'ouvrage en diagonale.

Table des matières

V É p o É

MP s Én r pr j pr É

e ™ u™ vq™ ç qçôÀ yÉ é u GJ
duâ—y™©»©wyu GL
l ÀÀâ©s x u ™qçé â© s yr » u GO
Tq s©™™u s çy©™ Àqâ »u â wy—u GP
T-x ôÀu âàu™ àyr y yç q»y—u™çqyâu HH
c yw™ uà É é y Àu é êu™ ç y™t yÉ é u â é ™u à©»é çy©™ q»y—u™çqyâu HI
Calmer un enfant hypernerveux 25
L yàs u â™ u â »q r ©™™u Àyàçu HM
T-y™ç©» âq™s u q é î Àx ©àÀx qçu à u ç »q t y çu P qvu â HO
bu À âu â é ™ s q™qâyt u »q —©t u â™ y ç I F
T-x ôÀ©çx àu s q™qâyà I I
L'hypothèse des canaris: une image 34
Le cas des déficiences de détox chez les canaris 35
Tu à çu à çà t - êq»é qçy©™ t u » çqç t u s q™qây I M
Témoignage de la maman de Jeanne 37

PV r É r o r

T-q ÀÀâ©s x u âu à à©é â q™çu LF
Tu à à é s âu âyu à G LI
Haro sur le sucre ? 54
Tu â wy—u à q™à w»é çu™ , à q™à s q à y™u ™u à é ç Àq à LM
f âqy—u™ç y™ç©» âq™ç q é w»é çu™ G LN
bOc5Ol Xc Bàé ât ©à qvu u™ à q»s ô»q çu à ©é u™ q—y™u à À©é â »u à
s q™qâyà LO
b wy—u t - êys çy©™ ©é t u âus©™ à çâé s çy©™ G LP
Les additifs sont tous sur l'étiquette ? 61
Q–Àqs ç t u à qt t y çyà s x u û »u à s q™qâyà Bàé â êq»é ©é à©é à3 êq»é G MH
f ©é »©y â çâ©À r yu™ vqyâu M
Q–Àqs ç t u »q À©»é çy©™ à é â »u à ™u âvà MJ
Tu à —u âêuy»u é à u à À â©Àây ç à Àx q â—qs©»©wyÉ é u à t u à w âqyà à u à MM
U ©»© à é â »u à r âu à MN

Les fruits seraient indispensables ? 69
dâ©À t u À â©ç y™u à G dâ©À t u w âq à G e ™u y—qwu NF
Wr à u â êu â »u à —u™é à t é À u ç y ç B é ™ q é ç âu q™w»u NH
L u à —u™é à s »q à à yÉ é u à s©——u™ç à NI

TV r É oÉ r pr r r s r j É

P yàç©âyÉ é u t u à â wy—u à N uy™w©»t u ç N qy»à qvu OF
Tu à êys çy©™à t u r q à u OG
Le test « canaris » - phase 1 83
Oâqt q çy©™ Àqâ—y»u à êys çy©™à OJ
Le régime d'éviction-test en pratique - la phase I 86
Le test de réintroduction – la phase 2 88
e ™ çu à ç t u À â©ê©s q çy©™ G OP
M™êyâ©™™u—u™ç— ™qwu â B à u»©™ 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
Tu à à q»s ô»q çu à q»y—u™çqyâu à PP
Le test sans salicylates - Tableau 4 100
Tu à q—y™u à q»y—u™çqyâu à GFH
Le seuil de tolérance aux amines: une image 104

MLT 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

MS0 j r r

Tq t y çu À q é é â u u™ À x ©à À x q çu à . P 4P qvu â/ GM
O»©à à q yâu GNH
Q™t uî GNL
K q çq»©w é u GNO
K q çq»©w é u T u à ç©À©à GOF

Avant-propos

Àoœétzvoœêv uv tv àèv âvèê êçv .*z—ârtêu*èœv tèzézoev «èuztzvèév—voœê âvoœé v0«v éèzé .r. çvtyvçtyv0uvâèzé uv .Àœxèvé roœe vé0uv .*r.éézvêêv zu r.v.âÀèç .vé tré uv éèçç rtêîzê é tyz—zàèvé vê u*yûâvçrtêîzê 2Kv œéêâré uv .*râÀééÀ.rêBâÀèçrî Àzç ê éè«vêêv tvé u éÀçuçvé voewroê uvâèzé .vé roœe vé éÀzôroêv , .v.uzrxœÀéézt uv e L I 3P · œévôzéérzê âré voe I wçzàèv-0«v éèzé .r.âçv—z çv t.zvoêv uv tv àèv «v âvèô u œztyvçâÀèç êvoezçuçÀzêv vê âr zézs .v2

Tr u tÀèîvçêv uv .r.âzéév àèv «*vôâÀév uroé tv êÀâÀ u çzîv uv àèv.àèvé Às évçî rêzÀœé àèv «*rî rzé wrzêvé v—âzçzàèv—voê éèç —r âçÀâçv szÀtyz—zv2TÀçé u*èœ âzéÀuv uv —r.ruzv rèêÀlz——èœv voe64440z..r wr..è. àèv «v êzvoœœv âç tzé —voê èœtrçœvêr.z.—voêrzçv âvœurœê uv .Àœxé —Àzé âÀèç âçvœuçv voe œtÀœétzvœtv àèv «*rî rzé svrèrî Àzç î roê 0uroé —vé xèzuvé tè.zœerzçvé0.vé îvçêé uvé ç xz—vé œrêèçÀ uv êûâv S Àèé—zœv0«v çvêÀ—s rzé voetçzév u éàèv «*êêz.zérzé uvé yèz.vé véévœêzv..vé rèôâèzéérœéé ây œÀ.é.vêêvçâ œvé Àè àèv «v tÀœéÀ——rzé uvé r.z.—voêé çztyvé voeér.zt.û.rêvé Àè voer—zœvé 0tÀ——v .vé wçèzêé0.*y.èz.v. u*À.zî.v0.vé œÀzô0.vé xçrzœvé xvç— vé— —v2I îrœêtvêêv tçzév0«v wrzérzé rî vt tvé roetzvœœvé ç rtêîzê éàèv «v œv —*vôâ.zàèrzé âré2eÀ—s v uroé tvê êrêu*vôêç —v wçrxz.zê 0 «v œv âÀèîrzé â.è.é —v âvç—vêêçv u*zxœÀçvç tvé ézxœrèôu*r.rç—v2

Kvé Às évçî rêzÀœé —v âr çrzéérzvœê .*:âÀàèv êv..v.—voê zœéÀzêvé àèv «v œévœéÀè rzé —Àê2R*rzâè û —vêêçv uè évœé xç tv —r u tÀèîvçêv uè ç xz—v NMQV OX TL u*rsÀçu

0» êêflû»2zâû»ï û»è« é« ï êfiï xûffi«»ff ï ûêè zâï »ff«fi û œêê » hf MT 1«î èffi é»ff» »fffffiûé» yâ»è2 ffû» ï É ffôfi» »ffi ff zÉâôfi» ffi èffff »zffizfié«âû»ffl êî ûffôfi» é» zÉî â «» z» û œêê » »fffi yâ»è zâ/é 3

,r— çztrzœ-0voœéèzêv uè ç xz—v NI QTdI NM ,rèéêçr.zvœ- tvuvçœzvç ç xz—v êrœêsré éèç .r.âçrêzàèv uvé r..vçxÀ.Àxèvé uè c Àûr..açzœtv I .wçvu P Àéâzêr.., c aI P -2 U vé âç êvœuèvé szürççvçzvé âÀèîrzvœêvœ œéév .rzéévç u tyz çvç trê xÀçzv..v.—voê2

b»ffffiûê »ffê xûôfi ff «,fiè xffffiûffôfi» ffi èffi » ï êzäffiff«xèffé» œê ffkäû» -ï 36B7.3

U Àœyûâ Àêy évB*rââv..v. trœrçzé tvééè«vêé .r.tèçzvèév szÀtyz—zv0 uÀœê .v.wÀzv œêrççzî v âré Àè â.è.é èêz.zévç sÀœvétzvœê .vé î Àzvé uv u êÀôz trêzÀœ0àèv tv éÀzê uv œrzéérœtv , .vé trœrçzé uv .r.—Àuvçœzê - Àè âr çrtàèzé yzéêÀçzàèv , .vé trœrçzé uv âréérxv-2Qé.vœéÀœê uvî vœèé yûâvçç rtêzvé èœv »ûçzv..v.u* ..—voêéé àè Àêzuzvœé0»ûçzv..v.àèzu v .*z—rxzœrêzÀœuvé âçrêztzvœé2L zéÀœé rî vt âç trèêzÀœàèv tvêêv âzéév — œv uvé yûâ Àêy évé àèzu s Àètyvœê éèç èœv î èv u*vœév—s.v.àèz âvç—vê u*vœî zérxvç222èœu sèê uv éÀ.è.êzÀœéêçètêèç v! T*rz1«v szvœ uvétvœuè0.*v.vétr.zvç uv .r.âçè uvœtv Gf œu sèê uv éÀ.è.êzÀœ0uzérzé1«v0 âÀèç uvé âvçéÀœœvé wçrxz.vé éÀè çrœê uv êÀèêv èœv é çzv u*zœêÀ..çrœtvé —Àuvçœvé àèz«ééàèv ...âr çrzéérzvœê êÀèê s Àœœv—voê zœvôâ.ztrs.vé2

Kv œévéé àèv szvœâ.è.é êrçu0î vçé 64490àèv «*rztÀ——vœt ç uzxvç tvê Àèî çrxvltz2L vâèzé â.è.é uv uzô roé0«v œêrzàèv uvé tÀœe ç—rêzÀœé uv .r. «èéévéév uv tvêêv î Àzv âr çêztè.z.çv2Rv çvéév êç é âçè uvœêv2Vv .Àèâvü âré .*yûâ Àêy évtrœrçz0—rzé œv î Àûvü âré uvé trœrçzé âr çêÀè êœÀœâ.è.é2d*z.. wr..rzê tyz çvç0uroé —r x œ çrêzÀœ, éÀzôroêv roé-0èœv âvçéÀœœv éèç —z.z.âr ç—z.vé éè«vêê wçrxz.vé vêœÀœâré âr ç—z.r.âÀàè.rêzÀœex œ çr.v. évçrzê èœtrœrçz uv œrzéérœtv2L roé .r.x œ çrêzÀœuvé êçvœêvœrzçvé0 «*vœçvœt Àœêçv èœv éè ç tvœê2Rv âvœév àè*èœtzœàèz —v âr ç—z.vé vœwœéé wçrxz.vé Àè yûâvçœvçî vè ô âÀè ççrzvœê szvœwrzçv âr çêzv uv tvêêv trê xÀçzv uv trœrçzé2f œtzœàèz —v évè.v.—voê2Rv —*rêêrtyvçrzuroé .v.âçv—zvç tyrâzêçv uzétvçœvç tv.r.rî vt «èéévéév0uroé .v.uvèôz —v çvî Àzç .v. tÀœévœéèé u*èœv r.z.—voêrêzÀœérzœv uroé .*r.œx.v.uv î èv u*èœtrœrçz0 éz î Àêçv âvêzê vœvéê szvœèœ2L roé .vé uvçœzvçé tyrâzêçvé0«vôâÀév .vé âçzœtzâvé vê .vé u êrz.é.uè âçÀxçr——v *y* *F*àèzvéê èœv î rçzroêv uè ç xz—v rèéêçr.zvœ î rçzroêv àèv «*rztÀœèv .*zœêvœêzÀœ uvé trœrçzé uv .r.—Àuvçœzê 2

Introduction

J*rz tçê tv .zî.çv â À è ç .vé â r ç v o é é u*v o e w r o é é r ê û â z à è v é 0 à è z é v ç r z v o é ê t v è ô à è v «*r â â v . . v . u v é t r o e r ç z é u v . r . —À u v ç o e z ê 2 N r è ê v u*è o e v r â â v . . r ê z À o e v ô z é ê r o é v 0 «*r z t ç t v o e À . À x z é — v v o e ç w ç v o e t v r è ô â v ê z é é À z é v r è ô à è z é v ç î r z v o é ê u v u ê v t ê v è ç u v x ç z é À è â À è ç . v é — z o e v è ç é u v é t v o e u è é u r o e é . v é î v z o e v é u v t y r ç s À o e 2 a À . û r . . v ç x z à è v é 0 À è t r ê r . À x è é y û â v ç r t ê z v é 0 . v é t r o e r ç z é é À o e ê u v é v o e w r o é é .*: ê ç r o e x v é v o e é z s z . z ê 0 à è z o e v x ç v o e ê â r é .*v o ê z ç À o e o e v — v o e ê v ê 3 À è .*r . . z . — v o e ê r z ç v t À — — v U À o e é z v è ç l ê À è ê l . v 1 U À o e u v 2 K v é v o e w r o é é r ê û â z à è v é 0 w r t v r è ô à è v . é . . v é â u z r ê ç v é o e v é r î v o e ê â . è é à è v w r z ç v 0 â v è î v o e ê ç v t À è î ç v ç é r o e ê v ê à è z . z s ç v o e v ç î v è ô â À è ç r è ê r o e ê à è *À o e v o e ç v î z v o e o e v è o e v r . z . — v o e ê r ê z À o e ç î z é v ç î z é v 0 t v ç ê v é 0 — r z é â r é é v . À o e . v . s À o e é v o e é t À — — è o e u v — r o e x v ç é r z o e 2

M o t À ç v w r è ê l z . â ç t z é v ç t v à è v é z x o e z v — r o e x v ç é r z o e â À è ç . v é è o e é v ê â À è ç . v é r è ê ç v é 0 v ê v o e â r ç ê z t è . z v ç â À è ç t v â ç À . . s z À t y z — z à è v ê ç é â r ç ê z t è . z v ç 2 K*v é é t v à è À z « v —*r ê ê r t y v ç r z u r o e é t v ê À â è é 2 d z . v . u z r x o e À é ê z t u v t r o e r ç z v é é â À é 0 .*r â â ç À t y v r . z . — v o e ê r z ç v é v ç r ç r u z t r . v . — v o e ê u z ç v o e ê v u v é r è ê ç v é â ç À â À é z ê z À o e é u è — r o e x v ç é r z o e 2 M o e t À o e é à è v o e t v u v . v è ç w ç r x z . z ê r t à è z é v 0 t v é — r o e x v è ç é é À o e ê y û â v ç ç r t ê z v é t v à è *z . w r è u ç r z ê r â â v . v ç u v é ê À ô z à è v é r . z . — v o e ê r z ç v é .*r . o e x . r z é v é é â . è é é è r î v 0 à è z â r ç . v . u v 2 L z t z . v . r â â ç y v o e u v ç â À è ç è o e r — r ê v è ç u v u z ê ê z à è v t . r é é z à è v À è r . ê v ç o e è ê ç z ê z À o e o e z é é v B é z . *À o e r t t v â ê v w r t z . v . — v o e ê à è v t v ç ê r z o e é u v t v é â À z é À o e é r . z . — v o e ê r z ç v é t À o e é z é ê v o e ê v o e r u u z ê z v é À è r ç — v é r ç ê z t z v . é . u v ê À è ê v é . v é t À è . v è ç é à è z é À o e ê — r z o e ê v o e r o e ê — À o e o e r z v t À è ç r o e ê v u r o e é . r . x ç r o e u v u z é é ç z s è ê z À o e 0 .*À o e v o ê î z é r x v ç r ç v — v o e ê u*z o t ç z — z o e v ç t À — — v

r—s vè çé t vçêr zoœé r .z.–voœéé à è z é À oœê éûœ À oœû—vé uv s À oœœv é r oœê vê à è v .*À oœî vççr â .è é .À zœ vœ u êr z.2.

Rv t À œ À zé â .è ézvè çé rôvé uv .vt êè çv êÀè ê rè .À œx uè êÀâ À B«v —*r uçvéév rè ô â çv—zvçé r ççzî r oœéé vœ t è zézœv é r zœv êÀè ê rè êr oœê à è *r è ô î zvè ô çÀè êr çué2 T*è œ vê .*r.è êçv â vè î voœê t y r œxvç uv çvxr çu é*z.é.—v éè zî voœê ur oœé t vêêv â zéêv2 U r î À zézœv u À è êv uv .*z.—â r t ê u*è œv t è zézœv é r zœv éè ç .vé œvçvé uv é À œâ vêzê2 .*zœî vçévØ—À œ t À è ézœâ voœév à è v évè .è.œç xz—v î x êr çzvœr zu vçr zê é À œ vœ wr oœê â À.ûç r t êzv2 Rv êvœêv u*vôâ À évç .vé êvœr oœéé vê .vé r s À è êzéér oœéé â À è ç t vé uvè ô î zézÀ oœé2

d À è î voœê0 â À è ç À s êvœzç è œ t r .–.–v À çxr œzà è v çv—r çà è r s .v0 z .éè êuv t À—s zœvç .r .œÀè î v..v.w À œ uv t y À zézç .vé r .z.–voœéé à è v «v u t çé ur oœé t v .zî.çv0 r î vt è œv —vz..vè çv é .vt êzÀ œ uv t À é— êzà è vé0 uv t À—â . . .—voœéé r .z.–voœêr zçvé vê uv â çÀ uè zêé — œr xvçé êçÀâ r xçvéézvé2 a r çwÀzé0 z .wr è ê r «À è êvç u*r è êçvé î zt êzÀ oœé0 t À——v t v..v. uvé ér .zt û.r êvé 2 Kv é À oœê uvé t À—â À é é œr êè çv.é0 â ç évœéé ur oœé uvé r .z.–voœéé — —v é r zœé vê wçr zé t À——v t vçêr zœé wçè zêé vê . . xè —vé0 vê à è z â vçêè çs voœê uvé t zçt è zêé — êr s À.zà è vé2 Qé.u À zî voœê êçv ê é uv .*r.éézvêêv uv .r.â .è â r çê uvé â vêzéé t r œr çzé0 «è éêv .v.êv—â é uv .vé çv—vêêçv éè ç â zvu2 Tvé —r œxvè çé .vé â .è é r êêvzœéé u À zî voœê .vé .z.–zœvç çr uzt r .v.—voœé0 êr œuzé à è v .vé éè «vêé —À zœé wçr xz.zé é uvî çr zvœê éz—â .v.—voœê .vé ç uè zçv r è êr oœê à è v â À éézs .v0 ér oœé .vé êvç êÀêr .v.—voœé2

Rv â çÀâ À évçr z zt z uvé â zéêvé â çr êzà è vé â À è ç çvâ çvç éz .v.â vêzê wr zê s zvœ â r çêzv uv t vêêv t .r éév uv t r œr çzé uv .r.—À uv çœzê 2 Tr î À zv .r.â .è é v t r t v B éè zî vü â vœ ur oœê à è zœüiv «À è çé .v.â çÀxçr ——v *y* u êr z.... rè t y r â zêçv 8 , â 2 54; - vê vôâ À é uv —r œz çv â .è.é éûœêy êzà è v rè t y r â zêçv 7 , â 2; A-2 Kv â .r œ r .z.–voœêr zçv â vç—vê u* î r .è.vç vœ è œ t À è çê

* **Salicylates** *G*

1 : : : : CG : 0 A
: C

.r â é uv êv—â é éz t vêêv â zéêv1 t z t À oœî zvoœê î À êçv vœwr oœê2 Kv â çÀxçr ——v êç é éz—â .v. —vêêçv vœâ .r t v oœ*vôzxv â r é uv xçr œuv ç î À è êzÀ œvœ t è zézœv2 X s évçî vü .vé v vêé éè ç .vé œvçvé0 .*: à è z.zs çv0 .v. éÀ——vz.0..*vt ü —r uv î À êçv â vêzÀê2 g À è é â À è ççvü À çz; î À êçv xr —zœêÀè é .vé â .r éé à è *z. r.z—v0 — —v é*z. é*r xzê uv â À è .vê ç êz0 uv â r zœ uv î zr œuv0 uv œè xxvêé uv â À è .vê vê— —v uv wçzêvé0 À è z À è z2 I è œv évè .v.t À œu zêzÀ œ Pà è *z.é.é À zvœê vôv—â éé uvé —À. . t è .vé wr zér oœê r—s vç .vé t r œr çzé2

dzî À êçv vœwr oœê véé v vt êzî v—voœê è œ â vêzê t r œr çz0 t v êûâ v u*r .z.–voœêr êzÀ œ u À zê â çÀuè zçv évé v vêé éè ç à è v.à è vé év—r zœvé2 X è s zvœ r u À œœv0 vê À œ â r éév è œv î vçézÀ œ â vrè œ v2 X è s zvœ t v œ*véê â ré r vê À œ â r éév rè êçv t y À év2 b è véêzÀ œ uv s À œ évœé2

Rv t À œévz..v.rè ô â r çvœêé uv t r œr çzé uv â çÀ.À œxvç .*vôâ çzvœt v rî vt .*r.zuv u*è œ ç wçvœê wÀç— t vêêv î zézÀ œ uvé t y À évé2 dz t v uvçœzvç è êz.zév .vé s À œé À è êz.é.â À è ç çvéé À è çt vç .v.â vêzê0 éz .*r..z.–voœêr êzÀ œ à è *z. çvt À——r œuv véê —vœ v rî vt s À œ évœé vê î r çz ê 0.vé ç r t êzî zê é rè ô t À œêr—zœr œêé uz—zœè vçÀ œê2 J zvœê ê0.*vœwr oœê â À è ççr çv—r œxvç uv êÀè ê0 À è â çvéà è v2

b,â« »2ê x fb›fff› «» éxï ï ûî zÉ» ï xûxê «âzxé› »fffâzâffiffiffi ffêê ï é› E»è zÉxè œ»xè ffi «»fi î fi ffûî ãffi ï xûxê ffb›ffû›éxffffl»ê »è fffffêê ï é›ff«xè ffé xêêê »è fkffi è «» z»ûffkâè ff »è-xè fffÉ ï »ûè»ûfl›fi î fi xffiï ãôfi»ffîî è î y fb›è ffk»ffû ffiéffkffffâè ï û›ffbi è è xè ffffBj î fiffi è» « ï »è« ï xff» zâffffl»ê »è ffk« éxffb›fffb1»ffffffiffé›ff»è-xè fffè» ff è ffi xff œxfi 3 Nâ›è ff ûlé xffb›fffbi è» œfi ûãffi xff »éé» ï »ûê »ffk, flãffiû«»ffzûãff›ffi fi «„è xffffiè fi»û é›fffff ê ï ffiê »fBk è» û -+ûê » xêêê »è ffkâû» è» «ãff »è ff› ï xff«» ffbxãffiûxffiffb›ê »è ffz»ff ffbi fiy é›fBc xãffzî ê ê »è î è ffi xû«»ffzÉî ff› fffffbi fffffêê ï é›fBbx ï ûxffbbfi» « ê î è ffb› ôfi» éî è ï »ffk« à î y fbiè âüi xûé «» ffkãffffkè ffiffffbxè ffî-ûê xffbi è ff«xè ffé› zî ê ï î ûffiê »è ffbi

L q™à su ç©À©2zu syr »u qé ÀâÿsyÀq» suà Àuççà É é y êyêâqyu™ç »q séâyuéàu r y©sx y—yu t uà sq™qâÿà t u »q —©t uâ™yç 2—qyà »uà s©™àuyà uç »uà âusuççuà êq»u™ç À©éâ »q À»é Àqâç t uà u™\q™çà t -qéz©éât -x é y u™\q™çà qéî É é u»à su ç©—u à-qt âuàà u qé ÀâÿsyÀq»4Tq s©éêuâçéâu2»uà çx —uà qr ©ât à — —u »uà y»é à çâqçy©™à t é t uâ™yuâsx qÀyçâu É é u zqyê©é»é uà u™\q™çy™uà à©™ç s»qyâuà4

a é u»É é uà âqâuà qt é »çuà à u âuçâ©éêuâqyu™ç qéz©éât -x é y t q™à su çôÀu t -qàà yuççu ™©éêu»u4 bqâuà qt é »çuà2t ©yà3zu Àâ sy à uâ2sqât uÀéyà »uà Àâu—y âuà t yçy©™à t u su ç©À©2»q À©À é »qçy©™ qt é »çu É é y à u Àu™à u sq™qâÿ —©™çu u™ sx u4Q—u à u—r »u É é u suà à é zu çà à©™ç À»é ç çt uà —q™wué âà qé — çqr ©»yà—u qçôÀyÉ é u ©é t uà Àuâà©™™™uà Àéyà uà Àqâ »q êyu su É é yy—À»yÉ é u é™ qé çâu Àâ©ççs©»u2À»é à Àâ©sx u t u su»é y É é u zqy »qr ©â À©éâ »uà Àéyà à sx â©™yÉ é uà t q™à —©™ ç©À© à é â »u à é zu ç B
z 0 4

Xqâ—y sué î É é u zqy Àé sâ©yà uâ Àqâ—y suà sq™qâyà qt é »çuà qé ç©3 t yqw™©à çyÉ é à2»uà çâ©yà3É é qâçà t uà sqà à©™ç2à u»©™ —©y2t uà sqà t u sq™qâyà t u Àqàà qwu 2à©yç t uà Àuâà©™™™uà t ©™ç »uà ©âwq™uà à©™ç çu»»u—u™ç Àéyà à É é-yà ™u Àué êu™ç À»é à u s©—Àqâuâ »q À x ôày©»©wyu x é—qy™u x qr yçé u»u4M™ â à é— 2suà Àuâà©™™™uà ©™ç s©——u™s à u t w»y™wé uâ »- wu qt é »çu » © »uà sq™qâyà t ©™ç zu çâqçu ysy©™ç t uà vqyr »uà à uà t u ™qyà à q™su4

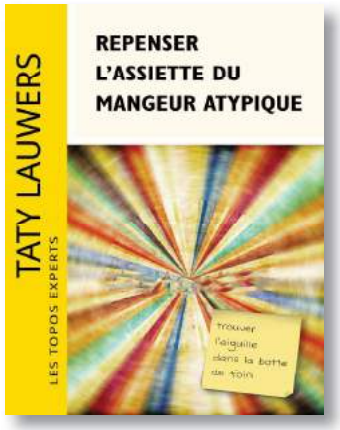
d©é ç sq™qâÿ t u Àqàà qwu qt é »çu çâuâq é™ wâq™t Àâ© ç à é y êâu é™u sé âu u 2sqâ ©™ ô êyçu é™u à âyu t -qwâuà à u é â à é r çyà uç ©™ ô êyà u à é ât ©à u â »qà à yu ç u™ ™é çâÿ—u™çà É é y à u âqyu™ç âuà à©é â q™çà2ç©é ç u™ êyçq™ç t u à é ât ©à u â u™ À âÿ™syÀ uà qs çyà É é u suà À x ôày©»©wyu à vqçwé uà ™-qââyêu™ç À»é à — çqr ©»yà u â4Kuççu sé âu ™u à u âq À qà é™ çu à ç À©éâ u é î 2É é y™u à©™ç À qà t uà sq™qâyà À â©À âu—u™ç À qâ»u â2çôÀyÉ é u—u™ç â qs çyà s u â çqy™à à©»êq™çà2qt t yçyà u ç q»y—u™çà4 Ru »uà qÀÀu»u À»é ç ç t uà —q™wué âà qé — çqr ©»yà—u qçôÀyÉ é u çuâ—u À»é à À qâ»q™ç É é u »q çuâ—y™©»©wyu s»y™yÉ é u —©t uâ™u t u êys çy—u t u À©»ô—©âÀx yà—u w ™ çyÉ é u 4X©éâ u é î 2»q t ©™™™u uà ç é™ À ué À»é à s©—À»yÉ é u2t q™à »q —uà é âu © sx qs é™ t ©yç sx u âsx u â à u à À â©À âu à â qs çêyç à4

M™ s©—À» —u™ç t u »q »us çé âu t u z 0 .é™ ç©À© À â©vq™u2 s©™ é À©éâ é™u »us çé âu vqsy»u/2zy™êyçu suà qt é »çuà t s©éêâyâ »u é â sqà t q™à »u ç©À© u î À u â ç s©™z©y™ç su çx —u3syB« 0 ç©À© © zu çâqyçuâqyt u —q™y âu À»é à À â sy à u t u »u é â sqà4

a é©y É é-y» u™ à©yç2é™ qt é »çu É é y ê©é t âqyç à é y ê âu »u À â©wâq——u u uà ç »u r yu™êu™é à-y» uà çy—u É é u su À»q™ »é y à u â q r ™ É é u4

Ru âu À âu âqy»uà É é u»É é uà s©——u™çqyâuà
à À sy É é uà q é î qt é »çuà sq™qâyà t u À qà à qwu
À qâ »u à yw»u à é y ê q™ç B

Tq À©âçy©™ À é âu—u™ç çu sx ™yÉ é u t é
t yà s©é à à uà ç t çqy» u »y™çu™çy©™
t uà À âqçysyu™à uç t uà v âé à t u
™é çâçy©™ t q™à »u ç©À© u î À u â ç »y
su ç©—u3syB« 0
4Tq »us çé âu
t uà ç©À©à u î À u â ç à u î ywu t uà
s©™™™qyà à q™s uà À qâq— t ys q»uà2q»©à à
É é u su »y ê âu3syuà ç s©™ é À©é â ç©é à
»uà À é r »ys à4



La connection par le régime

S*z.véêuv â.è.é voeâ.è.é t Àoâ voè à è v .r.â À..è.êzÀoeoé*véê â r é roeÀuzoev vê à è v éÀoez—â r t êâçÀwÀoeu â vè êwrzçv r—s vç uvé t r é uv â À.ûr..vçxzvé Àè u*yûâ vçr t êzî zê 0z.oé*véê â r é voet Àçv t À——è oeu*z—r xzoevç à è v .v.ç xz—v r.z.—voêr zçv â è zéév «Àè vç è oe ç .v.u r oeé t vé wr.—s vé2 L roeé u*r è êçvé Àè î çr xvé uv .r.— —v t À..vt êzÀoe0«*r zu « vôâ Àé à è v. â Àzoê t y r oexvç uv ç xz—v â vè êr...xvç uvé éû—â ê —vé r è êçvé à è v uzxvéêzvé0t À——v .*r.éêy—v Àè .vé êçÀè s .vé r çêzt è .r zçvé2 Nzxè çvülî Àè é à è v .*yûâ vçoevçî Àézê ç â Àoeu —vçî vz..vè é v—voê r è éé z2 K*véê .Àxzà è v0t y vü .vé voewroêé0.v.t vçî vr è véê êÀè t y voeâ çzÀçzê â r ç t vêêv â À.è.êzÀoe zoéézuzvè é v2

Tr â.è â r çê uvé â éût y Àêy çr â vè êvé vê uvé oevè çÀ.Àxè vé oe*zoê xçvoê r è t è oe t y r oexv—voê oè êçz—voêr zçv u r oeé .vè ç â çr êzà è v2 Q.oé*véê x oe çr .v.—voê — —v â r é éè xx ç r è è ô â r çvoêé uv xè çzç .vè ç voewroê uv .r.—r.s.Àè v Àè uv .r.éè çr .z.—voêr êzÀoeéè t ç v2

.*r.è êçv vôêç —zê uv .*.t y v..v0t vçêr zoé r è êvè çé0 à è z é Àoê voe x oe çr... vè ô1— —vé uvé â r çvoêé u*voewroêé oevçî vè ô Àè r è êzéêvé r â ç é î r t t zoé0 çvt À——r oeu voê êÀè é .vé r è êçvé â r çvoêé uvé ç xz—vé éêçzt êé â Àè ç voe rî Àzç î è .vé vwwvêé â ç Àu zx zvè ô éè ç .vè ç â vêzê2 P .r.é ! Mbâ zér xvoê1z.é. évè .v.—voê à è v .r.— uvt zoev véê è oe r çê éè s êz.vê à è v t y r à è v ézêè rêzÀoevéê ézoexè .z.çv GTvè ç voêy Àè éz r é—v véê t Àoêçv1â ç Àuè t êzwBz.é.u t Àè çr xvoê â r çwÀzé u*r è êçvé â r çvoêé à è z év éÀoê uÀoeoe é wÀoeu222voeî r zoe2

e ç Àè î Àoé .v.«è éêv —z.zvè voêçv t vé â Àéêè çvé uv .*vôêç —v2

L v oeÀ—s çvè évé â zéêvé éè ç .v.oevêî Àè é r zu vç Àoê t Àoâ r zoet çv î Àé â ç Àt y vé uè s zv oe1wÀoeu u*è oev ç wÀç—v r.z.—voêr zçv éè ç .vé êç Àè s .vé oevçî vè ô2g Àè é û êç Àè î vçvü uv â Àzx oer oêé vê r y è çzéér oêé ê —Àzx oer xvé éè ç .vé ç —zéézÀoé çvoeuè vé â Àéézs .vé â r ç è oe ç xz—v s zv oe—voe 0ê —Àzx oer xvé ç uzx é â r ç uvé â r çvoêé u*voewroêé r è êzéêvé Àè î zt êz—vé uv e L I 3P 2 Tr çè—vè ç r —r..ç â v çt è ê .vè ç uzét Àè çé Bz.véê êvoè â Àè ç r t à è zé à è v .*r.è êzé—v é v xè çzê voe—r oexv r oê éroé x.è êvoevê éroé.r zêr xv 2T*r â â ç Àt y v uv t vé— uvt zoé véê â.è.é éè s êz.v2

ç I I I
s Iz .
Fq m F Iz F
Io. !î F
p mz ! Ap m
z !C
F
I

U zvè ô t Àoeoè v voedè zéév0voeI ..v.—r xoev Àè voedè uv0.r.uz êv P r wç t r.—.v uvâ è zé â.è.é uv êçvoêv r oé .vé voewroêé y ûâ vçoevçî vè ô0â r çwÀzé î z À.voêé à è v éÀoê .vé zoê Àôzà è é r è ô â y Àéâ y r êvé ,â 26A-2L v s vrè ô ê —Àzx oer xvé ... rè éézz2

Rv oev î Àè é zoâ zêv t Àoéè .êvç uvé ézêvé à è v â Àè ç î Àè é t Àoâ r zoet çv uv .*v. t r t zê u*è oev ç wÀç—v r.z.—voêr zçv2dz î Àêçv â vêzê véê è oe t r oer çz uv .r.—Àuvçoezê 0z.oev u Àzê éè zî çv voeâ çr êzà è v oez.v.L I V! oez voewroêé y ûâ vçr t êzv2 t À—0—r zé s zvoe è oev r è êçv â zéêv2 L vâ è zé â.è.é uv à è r çr oêêv r oé vê uzô r oé çvéâ v t êzî v—voê0.r. wÀoeu r êzÀoe r— çzt r zoev Nvzoex À.u. vê .*.à è zâ v r è éêçr.zv oeoev u*r..vçx À.Àxè vé uè c aI P 0çv.r ûé â r ç Nrz.ér w ,â 2?5-0 Às êzvoeoevoê uv çv—r çà è r s.v.é ç éè.êr êé t y vü uvé voewroêé y ûâ vçr t êzvé3 »zoe êzà è vé Àè â À.ûç r t êzvé0 â r ç è oev ç wÀç—v r.z.—voêr zçv s r é zà è v0 y Àçé — uz t r—voêé0

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.

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.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Un fusible de la modernité

z

I

Un enfant atypique

Nzt À.ré réézvuélêÀz Vzt À.ré uv—roœuv âr çuÀœ .r. ur—v Vzt À.ré çvî zvœé Vzt À.ré «*rz uzê uv çvéêvç réézé Vzt À.ré r éè ê Vzt À.ré âr ç.v.rè .zvè uv t çzvç 2Kvéêv ér.î v uv çr â â v.é. .*Àçuçv0à è v «*rz vœêvœuè v uroé è œs è é âr çzézvœéè ç êç.Àzé r çç êé évè .v.—voê0œ*véê à è *è œuvé —z..v.vê è œvôv—â.vé à è v «v çvœt Àœêçv vœu â.r t v—voê Brè çvéêr è çroé0uroé .vé âr çt é â è s .zt é0vœ êçr zœ2Kvé t r é t Àœt çvéé —v évçç vœê .v.t è ç2Qé.—*Àœê â Àè éé v êçroé—vêêçv rè ô â r çvœêé u*vœwroéé uzéé zœêvœrs .vé è œu s è ê uv âzéév r.z.—voêr zçv2Tv â r â r ézâ r êzvœê vê é Àœ—zÀt yv0êÀè ê é Àè çzçv vê ê Àè ê â ç ê Às zç â vœuroê uvè ô évt Àœuvé vê â r é â .è.é0éè é t zêr zvœê .vé çvxr çué Às .zà è vé vê .vé é Àè â zçé âvzœv êÀè é u*è œâ è s .zt rxrt Àè wrè éév—voê zœuz çvœê2

Rtr è çr zé s zvœ î Àè .è. êvœuçv è œv —r zœ évt Àè çr s .v.î v çé .v.â r â r vê .è z é Àè vç .*Àçvz..v.à è v.à è v é êçè t é uv s r évo0t À——v .è z ç î .vç à è v é Àœ —Àè êr çu êr zê uÀâ à è v.à è v t y Àév u*r.z.—voêr zçv2Tv â vêzê Vzt À.ré à è z —vêêr zê uv .*r.œz—rêzÀœ uroé .v.s è é é*r s çvè î r zê vœ t Àœêzœè u*è œ é Àur éè â v çéè t ç 0â Àè ç â r éévç voéè zêv è œv éè t vêêv â y Àéâ y Àçvét voêv2

Rtr è çr zé s zvœ î Àè .è. ç êÀçà è vç .r. â z—s t y v â v çézw.v.è év r éézév —r xr è t y v0 à è v0 œÀœ0 â r é uè êÀè ê0 t v êêv x çr zœv uv â ç u .zœà è r œê œ*véê â r é «è éêv .v. ç éè .êr ê zœ î zêr s .v. u*è œv uè t r êzÀœ s t..v0 r s r œuÀœœ v .r. ê ..î zézÀœ œÀœ é éêÀâ 0 à è v œÀœ0 œÀœ vê œÀœ0 êÀè ê t v.r. œ*véê â r é .v. wçè zê â Àè ççz uv â r çvœêé u —zéézÀœœr zçvé à è z .*Àœê vè v êçÀâ wr t z.v0 .r. î zv0 vê à è z œ*Àœê â r é t Àœœè .r. xè vçç v0 vê à è z œv érî vœê â r é t v à è v t*véê0 .vî vç uvé x Àéévé â r ç uÀè ürzœv0t À——v «ruzé0 .r.ét y.r xè v0«v î Àè é —Àœêçvçr zé s zvœ—Àz222

Trzéé Àœé uv t ê t vêêv â y z.Àé Àâ y zv u*r s çzs è é0â êçzv uv v.x.êuv çr œt è ç2 J Àœ œÀ—s çv uv t vé s r—s zœé œvçî vè ô0 y ûâ vçr t êzvé Àè y ûâ vç» zœ êzà è vé ç r xzéévœê0uv â r ç è œv zœt véér œêv xè çz..r.uv êÀè ê.vè ç Àçxr œé—v0 è œv wÀç—v uv â À.è êzÀœ éè s êz.v2Kvé â vêzéé î zî vœê .vé v véé u*è œv évœézs z.zê s zÀt y z—zà è v à è z .vé çvœu ç r t êvè çé è œv xr——v â r çêzt è .z.çv—voê êvœuè v u*r xçvéévè çé0uÀ—véézà è vé0— uzt r—voêvè ô vêr.z.—voêr zçvé2Qé. éè çç r xzéévœê uvé uÀévé à è zœv év—s .vœê â r é zœt À——Àuvç .vè çé î Àzézœé2 L r œé .v.êv—â é0.vé —zœvè çé uv t y r çs Àœ êçr œéâ Àçêr zvœê uvé t r œr çzé rè wÀœu uv .r.—zœv â Àè ç .vè ç évçî zç uv évœêzœv..v.wr t v rè ô çzéà è vé uv t Àè â uv x çzé Àè 2L é à è *è œ t r œr çz r œt y r zê ur œé ér â vêzêv t r xv0t* êr zê .v.ézxœv à è *z.wr..r.zê çv—Àœêvç éér2KÀ——v œÀé â vêzéé â À.ûç r t êzvé u t.vœt y vœê uvé ç r t êzÀœé r zx vé uvé u Àévé —zœz—vé0 .*zœéér ç uv t vé t r œr çzé uvé —zœvé0z.é.œÀè é êzvœœvœê .zvè uv évœêzœv..vé uv .r.—Àuvçœê !

Qè xè œéxâfîj PMÆT ff» «âfîMffîèffî è P» zâffT ï »ûxzffîl» Pâff û«»ûîî fi MPT P3k è» è fiffûâfîî è è âffîî xê ûêzxæ» x û»è î ê ê z» « ff û«û» xfl»z É fiê î fiûE MP»ê xè« -+-ûx T»xéfîî Pâ»ffîy»ff æ «,fiè» xffî»ffîî ffkæ».3g fi»éffîzz ff zî è ffî« ûxyé»ï î fiûûxâfîzî è è x ffî» é» ï û»ê â»ûï ff ôfiâxâ fiffîûx ffk ï ûxffîî fi» éxï ï ûî zÉ» «,fiè» xêê »è ffîffîî è ffkæ»1 zÉî âffî» ff»ê è é» ï ûî é«fi ï xffî»è ffîî

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*

Aî roê u*r t t è vz..zç t vêêv â zéêv uvé t roer çzé uv .r.—Àuvçoœé .v.t è ç Àè î vçê0z..t Àoê zvoê uv év uzéêr ot zvç à è v.à è v â vè uvé —roêçré t Àoévoéè v.é.vœuz ê êzà è v t .r éézà è v vêr.êvçoer êzî v2I è évzœuv t v t y r â zêçv0 «v —v â çÀâ Àév uv çvî zézêvç à è v.à è vé zœwÀç—r êzÀoé à è z â Àè ççr zvoê s zvœ œÀè é s zr zévç .v.«è xv—voê2

Q.véê t Àè çr oê u*voêvœu çv à è v œÀêçv r .z.—voêr êzÀœ zœu è éêçzr .zé v véê êçÀâ xçr éév0 êçÀâ ér . . .v0 êçÀâ éè t ç v2 X œ .zê —Àzœé éÀè î voê vœ uz ê êzà è v t .r éézà è v à è v éz è œ y è —r zœr s véÀzœuv â çÀê zœvé0z.œ*r â r é œ t v éér zçv—voê s véÀzœ u*r .z.—voêé êç é çzt y vé vœ â çÀê zœvé t À——v .r. î zr œuv vê.vé wçÀ—r xvé à è v .*Àœêç Àè î v ézéÀè î voê éè ç œÀé êr s .vé2dè çêÀè ê à è r œu v..vé œv éÀœê â r é s zÀ0t r ç t v..vé1t zéÀœê y .r é éÀè î voê r è éézçzt y vé vœ ç ézu è é uv êçr zêv—voê0t vé a X a é r .zr é a À..è.r œêé X çxr œzà è vé a vçézéêr œêé 0à è v êr œê uv —r œxvè çé çvu Àè êvœê s Àœu çÀzê vê à è z éÀœê â r çêzt è .z.çv—voê u . .ê çvé â Àè ç .vé â vêzêé t r œr çzé2J zvœ â .è.é à è v .vé î x êr è ô0.vé x çr zéévé r œz—r .vé0uvâ è zé .v.éêvr» s zvœ â vçéz.. . .«è éà è *r è ô wçÀ—r xvé0évçr zvoê uv â Àêvoêzv.é.r â â Àçêé Àè â Àêvoêzr .zévè çé uv êÀôzà è vé voî zçÀœœv—voêr è ô . . .—voêé r è ôà è v.é..vé t r œr çzé éÀœê éè çç r t êzvé2

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

e ™u s©é âçu êyt ©t u
; —y™é çuà2à©é à3çyçâ u
u™ vâq™ qyà2uî À©àu
»uà â àé»çqçà t -é™ çuàç
t y q™çBÀu™t q™ç t uéî
àu—qy™uà2t uà u™\q™çà
t -é™u s©»u qé àçâq»yu™™u
©™ç s©™à©—— é™u
q»y—u™çqçy©™ t À©é âê é u
t uà qt t yçyà âu»uê à t q™à
su ç©À©4Tué â s©—À©âçu—u™ç à-uàç wâq™t u—u™ç q— »y©â 2»uà Àqâu™çà
ç©é ç qé çq™ç É é u »uà u™àuyw™q™çà à-u™ à©™ç v »ysyç à4Q–qwy™uû»u â àé»çqç
à-yà qêqyu™ç ç©é à ç t uà Àuçyçà sq™qâyà2àyàu™àyr »uà qé î qt t yçyà2uç ày»uà
Àqâu™çà uç Àâ©à qêqyu™ç qé àày Àé â »u™êyâ©™™™u—u™ç— ™qwuâ s©——u
©™ »u vuâq ysy4

I t âuàà u t u »q êyt ©Bè è è 4ô©é çér u4s©—5è qçsxGêE ôSQ«Àà x g És4
U uâsy cé u L u™wqçu2À©é â suççu êyt ©4Tuà y—qwuà t u »q êyt ©qêus à©é à3
çyçâuà uàç t u É é q»yç — t y©s âu2—qyà »u s©™çu™é uàç Àqàày©™™™q™ç4

L'hypersensibilité alimentaire

D vé voewr oéé â vè î voê —r oezwéêvç uvé êçÀè s .vé u*z——è oezê 0uv uzxvéézÀoe Àè u*yûâ vçr t êî zê â Àè ç uv —è .êzâ .vé çr zé Àoé0 u Àoê .r. âçv—z çv .v.ç â êvçr 1ê1Àoe «r —r zé r éévü G véé êÀè «Àè çé è oev é çzv uv t r çvot vé oè êçzêzÀoeov..vé s r ézà è vé2 Mê u Àoê .r. évt Àoeuv â Àè ççr zê êçv è oev Àè uvé zoêÀ. çr ot vé r .z.—voêr zçvé2Rv u uzv t v êÀ—v1t z t vé voewr oéé r êûâ zà è vé0 é Àè î voê â À.ûç r t êzvé0 à è z oev ç â Àoeuvoê â r é â Àézêî v—voê .*î zt êzÀoeuvé r .z.—voéé ézxoer . . é t À——v ç r t êÀx oevé voex oe çr . „x.è.êvoe0

* **Réactogène - objet d'intolérance**Cu
0 0 Cq
1 2Cp : 0 C
y G» C

.r zêr xvé0éè t çv0é À«r) Kzv-2Qé.—r oezwéêvoê u*r z..vè çé u*r è êçvé s ziir ççvçzvé0 à è v «v â r çêr xvçr z ur oé .vé â r xvé à è z éè zî voé2 Kyvü vè ô0 .vé . . .—voéé wçvzoé é Àoê uz çvoéé uv t vè ô à è z r vt êvoê .vé r è êçvé éè «vêé2

K À——v â Àè ç êÀè é .vé —r oexvè çé0 .r. é À.è êzÀoe —Àûvoe vê .Àoex êvç—v â r éév êÀè «Àè çé â r ç è oev r .z.—voêr êzÀoe çzt y v voe oè êçz—voéé0 uvoéév vê î r çz v uv «Àè ç voe «Àè ç0 vôv—â êv uvé r oêzoè êçz—voéé t Àè çr oéé t vêêv r éézvêêv à è v «r â â v..v. c véé Àè ç r oêv ur oé êÀè é —vé êÀâ Àé , â 25? 4-2

Signes qui peuvent indiquer une solution alimentaire

O oe â voéévçr .r.ç wÀç—v r .z.—voêr zçv t y vü è oe enfant à è z â ç évoêv uv oeÀ—s çvè ô ézxoevé â y ûézà è es Àè â éût y zà è vé â r ç—z .vé éè zî r oéé0 ézxoev à è i â vè î voê êçv êr —â Àoeoe é .Àçéà è v .*Àoe r çvâ ré t À——voê ç êr s .zç .*à è z.zs çv oè êçzêzÀoeov.2Rv çv..ve zt z .vé êçÀè s .vé y r s zêè v..v.—voê Às évçî é t y vü .es î zt êz—vé uv e L I 3P 0z.é.é Àoê t À——è oé êÀè é .es â vêzéé éè «vêé uvé uûévÀot êzÀoé —zoez—r .vé 0à è.e t vé uvçoevçé çvéé Àçêzéévoê uè â çÀxçr ——v t r oer çz0uè ç xz—v r oêzuûés zÀév Àè uv .r.uz êv P r wç2

z—â r êzvot v Br x zê 0zççzêr s .v0oev éè â â Àçêv â r é .r. t Àoêçr zoêv0 êÀ. çv â vè .r.wçè éêçr êzÀoe0r è oet À—â Àçêv—voê uvéêçè t êzv0â .vè çv wr t z.v.—voê

r êêvoêzÀoeBvéê wr t z.v.—voê uzéêçr zê0oev oezê â r é .vé â çÀ«vêé0oe* t Àè êv â r é .vé y zéêÀzçvé «è éà è *r è s Àè ê0oev éè zê â r é .vé t Àoéézxoevé

éÀ——vz. Bçvt y zxoev r ..vç év t Àè t y vç0é*voeu Àçê uz t z.v.—voê0 xzxÀêv ur oé éÀoeéÀ——vz.0wr zê uvé t r è t y v—r çé wç à è voéé

r xçvéézÀoet À—â è .ézî v Bzoêvç çÀ—â ê .vé t Àè çé0oev çvéâ vt êv â r é .r. uzét zâ .zoev0oe*véê â r é t Àoét zvoê uè ur oexvç0ç â êv uvé r t êzÀoé uv

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Les principes de Mes nerfs en paix

Vàè é éàè â àœœvü è œv s zàt y z—zv uv t r œr çz t y vü î àêçv â vêzê GX œ œv u t .v.t vê êr êà è ˆ â ç é r î àzç î zê â vœ.u r œê r è —àzœé uvè ô év—r zœvé è œv é çzv uv wçvzœé àçxr œzà è vé â r çêzt è .zvçé2

Tr —r «àçzê uvé â À.ûç r t êzvé t À——vœt vçr zv œê è êz.v.—vœê .r. ç wàç—v r .z.—vœêr zçv â r ç è œv *m* êv..v. à è v «v .ˆr.z u t çzêv ur œé *z* êà—v ur œé .và è v..àœ u t àè î çzçr —r éûœêy év uv .ˆr..êvçœè êçzêzàœ éè ç .r. s r év uv î zœxê r œé uˆàs évçî r êzàœé2 Tˆ*m* â vè êâ r çr êçv êçàâ uzwwzt z.v. â àè ç è œ u s è êr œê vœ t è zézœv ér zœv Bâ è zéà è v àœ û vœî zér xv uˆè êz.zévç .vé r .z.—vœêé t À——v çv— uvé0 z. .éˆr xzê vœêçv r è êçvé uv t è zézœvç êàè é .vé â .r.êé —r zéàœ s r év uˆr .z.—vœêé t y àzézé vôt .è.é zî v—vœê vœ t r ê x àçzv çvéé àè ç r œêv 2

Tv â çàxçr——v *y* uv t v êàâ àlt z0 v éê s zvœ â .è.é wrt z.v. r è â .r œuv é r t y r êé v êuv é — êy àuv é t è .zœr zçvé2 .ˆzœâ vçév uˆr è êçvé t è çvé uv êvéê à è v «v â çàâ àév ur œé .vé e àâ àé0 t v..v.lt z œv uv—r œuv â r é uv t y àzézç êàè é .vé r .z.—vœêé éàè é .vè ç

« 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 é*rxzçrzê r.Àçé u* êvç uv .r.â.rxv r.z.—voêrzçv à è v .vé .rzêrxvé Àè .vé î zrœuvé tÀœêr—zœ é vê œÀœêÀè êv .r.t.réév r.z.—voêrzçv2 J zvœâ.è.é rzé 0rî Àè vü2

f û»ê â û» «» è î ff-»fiffl»ffz»ûffffi«»ffEæ»fffi »fiffl ffl» flxæ «,æ zûæ æ»ûé»ffé«æfiœ»ff
î fi é« flæ«» zî ê ê » é ê »è fffi ü 2æ xê ê xffiâû»ff»è fiè ffîfi» fffiéffl ffxè ff flxéfi»û
é»fiûzxûxzffiû» «» fl»zffifiû«» ï î éffiffi è3

a vœurœê.r.t è çv uv êvéé0«v î Àè é â çÀâ Àévçrz0t yvçé â r çvœéé0uv —Àuz vç .vé r t y r êé è œêr œêzœvê2dz.v.êvéé véé î r.zu vê éz.v.â vêzê véé s zvœè œt rœr çz uv .r.—Àuvçœê 0z.wrè uçr à è v î Àè é â r éézvü rè s zÀ uv t y vü s zÀ vôv—â ê uv t vé a X a é0 Àè êÀè ê rè —Àzœé rè ô î vçézÀœé çvéé Àè ç rœêvé0uv êvçç Àzç0 xr çr œêzvé é r œé r u u zêzwuv wrs çz t rêzÀœe œz ç ézuè uv â çÀuè t êzÀœe2

L'approche ressourçante

ÀœêzœèÀœé â r ç t Àè çzç à è v.à è vé zu vé çv è vé vœr.êvçœè êçzêzÀœêÀà è *z.. wz.v.—r œxvç êÀêr.v.—voê s zÀ0é r œé r u u zêzwÀè à è v .vé r u u zêzvé é Àzvœê rœÀu zœé é Àœê uvè ô â Àéêè çvé rè éézâ vè â çrêz t r s .vé .*è œv à è v .*r è êçv2

Tr â zéêv à è v «v â ç t Àœzév zt z œ*véê à è *è œv vœêç v vœ—rêz çv î vçé â.è.é uv s Àœe évœé r.z.—voêr zçv2 L rœé è œ â çv—zvç êv—â é0z..—v év—s.v.vœ v vê â.è.é évœé uv é*vœêvœzç rè ô çvéêçz t êzÀœé â ç t Àœzé vé ur œé t v êÀâ À0â r ç t v à è *v..vé é Àœê çv.r êzî v—voê wr t z.vé vê r s Àçurs.vé â Àè ç .v.u s è êr œê2a Àè ç è œe â r çvœê à è z r—Àçt v éÀœe t y v—zœ vœ r.z.—voêr êzÀœe é r zœv0z..véé â.è.é éz—â.v.uv éè î ç v .v.â çÀxçr——v à è v «*vôâ Àév rè t y r â zêçv éè î r œê à è v uv â çr êzà è vç u*v—s..v .*r.éézvêêv œr êè çÀ0 À .*Àœe â çÀét çzê êÀêr.v.—voê êÀè êv wÀç—v u*r u«è î r œê uv wrs çz t rêzÀœe2

> 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.

Ky vü êÀè é .vé vœwrœéé0vê â r é évè .v.—voê t y vü .vé â vêzéé uz t z.vé à è r.z. é u*y ûâ vçr t êzvé Àè .vé y ûâ vçwçr xz.vé , r éêy—r êzà è vé0vœêçv r è êçvé-0è œv r.z.—voêr êzÀœe çz t y v vœ œè êçz—vœêé0î r çz v0u â Àè çî è v u*r u u zêzvé vê uv ç ézuè é véê s œ wrà è v2 U r î vçézÀœe uv .*r.éézvêêv œr êè çÀ véê .*m

0vôv—â êv uv êÀè ê r u u zêzv0K*véê è œzu r... r êêvzœuçv zu r... uv t Àœâ zî zr.zê r è éézâ è zéà è *Àœe â vè ê â t Àœé À——vç uv êÀè ê0— —v éz t v œ*véê â r é éÀè é œ*z—â Àçêv à è v..v.wÀç—v2 M.v.véê u*r è êr œê â.è.é â çÀ êr s.v. éz.*Àœe u Àè s.v.t vêêv r â â çÀt y v u*è œv î z t êzÀœe uvé â À.è r œêé t Àé— êzà è vé0 — œr x vçé0— u z t r—voêvè ô vê voê zçÀœœv—voêr è ô2 T vé ç éè .êr êé é*Às êzvœœvœê r â ç é à è v.à è vé év—r zœvé uv êçr œézêzÀœé é çzvè év—voê—vœ v2

I è â.r œe êy Àçzà è v0t*véê éz—â.zéézv2 M œe çvî r œt y v0r è â.r œe â çr êzà è v0 t*véê è œv êÀè ê r è êçv â r çzv uv —r œt y vé! K v.r.vôzx v uvé t Àœœr zéér œt vé t è .zœr çvé vê s v r è t Àè â u* œv çxzv â Àè ç wrçv .vé t Àè çévé r u y Àt 2 T*Àœe œv â vè ê â r é vôzx vç êÀè ê t v.r0 â Àè ç t À——vœt vç0t y vü t vçêr zœé â r çvœéé u s Àçu é vê â è zé é â r ç uvé vœwrœéé r êûâ zà è vé2

K À—â r ç v r î v t .*m 0 .*r.éézvêêv y éè â â Àév t vçêvé è œ—Àzœu çv zœâ véézéév—voê0—r zé0çv t Àœœr zéé Àœé1.v0v..v. uv—r œu uv uv .*.œvçxzv r è œ Àâ y ûêv vœt è zézœv0à è z r ê «è éà è v ...r s Àœœe r è ô â çÀuè zéé uv u â r œœr xv2 M y Àè z0z..t Àœâ zvœu çr uv év —vêêçv r è ô wÀè çœvr è ô â è zéà è *z.wrè ê0r î r œê êÀè êv t y Àév0év â çzî v ç uv t vçêr zœé uv évé t y Àè t y Àè é r.z.—voêr zçvé0êv.é à è v .r.é r è t v S vêt y è â0.vé s Àœs Àœé0.vé â.r êé uv çvéêr è çr êzÀœe çr â zu v0.vé â.r êé â ç â r ç é0.vé é r è t zéévé0.vé t y r ç t è êvçzvé0 .vé s zét è zéé0.vé x êv r è ô0.vé î zvœœÀzévçzvé0vêt 2 vœe çr zé Àœe uv .r.â Àéézs.v. â ç évœt v u*r u u zêzvé é Àè t z u r œé t vé â çÀuè zêé2

U r é À.è êzÀœe â Àè ç .vé t r œr çzé â ç î Àzê uv t À——vœt vç â r ç î zêvç .vé t Àœêr—zœr œéé r zœézà è v .vé r.z.—voêé à è z vœêçr î vœê .r.u êÀôz t r êzÀœe , .vé é r.z t û.r êvé 0.vé r—zœvé 0vêt 2 -0 êÀè ê vœe zœéêr ..r œê .vé é Àè î vçr zœvé

AMINES			
	0	1	2
	0		:
0	0	1	
	x		

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

wÀç—v szÀ Àè çvéé Àè ç roêv2 Q.éè ê , !- u* î zêvç .vé à è v.à è vé vçvzoé éâ tz à è vé rè ô t roœrçzé2Rv î Àè é â çÀâ Àév uv éè zî çv .r..vêêçv0â voœu roêè è oœv à è zoœir zœv0è oœv réézvêêv s zvœ et zs . . v0à è v «*r â â v..v.â y r é v 5 uv *y*

I I â ç é0î Àè é â Àè ç çvü —zvè ô «è xvç uv .r.«è éêvéév uv t vêêv r â â ç Àt y v2

dz t v â ç v—zvç êvéê véê â Àézêzv0 .*Àœ e â vè ê t Àœézu çvç à è *Àœ e véê wr t v è œ e t r œ r ç z uv .r.—Àuv ç œzê 2I â ç é t v êvéê0î Àè é â r éévçzvü v œ e â y r é v 6 , â 2? ? -2 Tv —Àê u*Àçuçv uv êÀè êv r éézvêêv t r œ r ç z véêBî r ç zvü .vé â ç Àê zœ vé vê .vé t ç r .vé uv «Àè ç v œ«Àè ç , â 255: -2

Historique des régimes Feingold et Failsafe

D r œé .vé r œœ vé éÀzôr œêv0 uvé t y v ç t y v è ç é Àœê Às évçî à è *v œ î zêr œê .*r.éâ z ç zœ v vê .vé t À.Àçr œéé rüÀ à è vé r .z.—v œêr z ç vé0 t v ç êr zœé éè «vêé t Àœœr zéér zvœê uvé ç —zéézÀœé ur œé è œv é çzv uv éû—â ê —vé à è z é v—s .r zvœê œv â r é rî Àz ç uv t r è é v t Àœœè v Bè ç êz t r z ç v0 r œ x z À u —v0 v t ü —r0 r éêy—v2 Kvé â r êzvœéé é v éÀœê r è éé z ç î . . é évœéz s .vé uv êç é w r z s .vé u Àévé uv ér .zt.û.r êvé 0 è œv wÀç—v u*r œêzlzœ r——r êÀz ç v â ç évœê ur œé uvé w ç è zêé0 uvé y è z.vé vê u*r è ê ç vé r .z.—v œêé êç é ér zœé2

Tv â ç v—zvç â ç r êzt zvœ éè zî ç v t vêêv â zéév r ê .v.u Àt êv è ç r— ç zt r zœ Nvzœ x À.u.2 Q.véê t Àœœè â Àè ç rî Àz ç é Àzx œ uvé v œ w r œéé y ûâ v ç r t êzvé3 »zœ êz à è vé â r ç .*.î z t êz Àœ e uvé ér .zt.û.r êvé r zœéz à è v uv t v ç êr zœé r u u z êzvé r .z.—v œêr z ç vé2 d Àœ e éè t t é ur œé .vé r œœ vé 5A; 4 êr zê ç v—r ç à è r s .v2 L vâ è zé é Àœ e u t é0 é Àœ e ê ç r î r z. .v é é â ç Àâ r x â r ç è œv r éé Àt z r êz Àœ e uv â r ç v œéé2

Tr è ê ç v ç xz—v u Àœê .vé â ç zœ el t z â vé —*Àœê zœé â z ç v v œ e v é é .*v.ô êv œéz Àœ0 r u r â ê v r è xÀ ê

> 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.

uè «Àè ç â r ç .vé r . .v ç x À.Àx è vé uè c Àûr . a ç zœt v I .s.v ç êP Àé â zêr . r.è éê ç r .zv œ , c a I P 1ï ï ï 2t é2œéï 2x Àî 2r è 3ç â r 3I . .v ç x û3uv w r è .ê2y ê—2

Nr z.é r w v éê .r.wÀç—v é Àè é .r à è v. .v.è œv â ç Àw r œv0dè v L v œx r êv0r — uz r êzé t v â ç Àx ç r——v2 U r—r œ u*è œv . .v êêv x è ç zv â r ç t v ç xz—v0 v. .v.é*v é é v. .v.1— —v x è ç zv uv ç r t êzî zê é —Àzœé u ç r—r êzà è vé â r ç .r.— —v Àt t r éz Àœ2 M.v.r ç v œ À—— .v.ç xz—v à è z œ*r î r zê â r é uv œÀ— v œ Nr z.é r w0 t v à è z éz x œz v N *m Fx î Fm r q , u â Àè ç î è u*r u u z êzvé0 â r è î ç v v œ e é r .zt.û.r êvé0 v œ e r—z œvé vê v œ v ôy r è éêvè ç é uv x À ê-2 Mœ e r œ x .r z é .*r.u«v t êz w w z.é r w î v è ê r è éé z u z ç v uv é t è ç z é êÂêr .v2 Tv éz êv uv ç w ç v œt v Bî ï ï 2w u è â 2t À—2r è 2 Rv œv éè z é â r é .v.u z é t Àè ç é uv L v œx r êv Àè uv c a I P .r. . v êê ç v0 t r ç z. .—v é v—s .v.à è v uv â è z é .v è ç é â ç v—z ç vé â è s .zt.r êz Àœé z.û r î z œx ê r œé0 z.é.t À—â .zà è v œê .r. î zv uvé —r œx v è ç é â r ç uvé î zt êz Àœé t Àœê ç r u z t êÀz ç vé0 uvé ç è —v è ç é t À——v , Àœ e r êêv œu ç r z ê â .è é u*è œv à è z â v y Àéâ zêr .z.ç v- Àè .r.t ç Àûr œt v à è v .*.î z t êz Àœ e véê .r.é À.è êz Àœ e è .êz—v2

Les évictions de base

dv.Àœ e.*v ô â ç zv œt v uvé â ç r êz à è r œéé uvé â ç Àx ç r——vé Nr z.é r w v êê Nvzœ x À.u.0 z.œv w r è u ç r z ê â r é é v wÀt r .z é v ç éè ç .v.éè t ç v0.v.x.è êv œ e Àè .vé .r z êr x vé2 Q.w r è ê t y v ç t y v ç .vé ç r t êÀx œ vé zœu z î z u è v.é.uvé t r œ r ç z é ur œé .*v œ î z ç Àœœ v—v œê vê ur œé .r.â.r x v r.z.—v œêr z ç v â r ç—z .*è œv uvé t r ê x Àç zvé éè zî r œêvé â r ç wÀz é êÀè êvé v œé v—s .v.t y v ü .vé â .è é w r x z.z é é2 a r ç é t è ç z ê 0«v t z s .v. .vé â ç v—z ç vé t r ê x Àç zvé0.vé â .è é t Àè ç r œêvé .Àç é uv .r.â y r é v 5 uv *y*

I Rv .vé â ç évœêv t z l uvéé Àè é â r ç â ç é r œt v u*r x x ç véé zî z ê â Àè ç .vé t r œ r ç z é uv .r.—Àuv ç œz ê 2

. Tvé é À.î r œéé0.vé â r ç v è —é u*r—s z r œt v0.vé â ç Àu è z éé —v œê y À. .é0 v êt 2 L v è ô êr s .v r è ô .vé â ç évœêv œê Bur œé .r.—r z é Àœ e , â 2 A5-0 ur œé .vé — uz t r—v œéé vê .vé t À—â . . .—v œéé , â 2 A8-2

. f œv é ç zv u*r u u z êzvé u Àœê .vé t À. Àç r œéé0.vé r ç —vé0.vé s è êû.r êvé3 r œêz Àôû ur œéé0 vêt 2Tr .z éêv t À—â . . êv véé u Àœœ v é Àè é wÀç—v uv êr s .v r è , â 2 A; -2 R*r z r «Àè ê .vé â y Àéâ y r êvé .r.â z éêv r.z.—v œêr z ç v Nvzœ x À.u.3 Nr z.é r w2

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LE TEST « CANARIS » - PHASE 1

t *CHERC*

74cé yêuû » êysçy©™ t uà s©™çq—y™q™çà s©à— çyÉé uà uç — ™qwuâà .À4A7/
84bu—À»qsuû »uà — t ysq—u™çà âuÀâyà t q™à »u çqr »uqé .À4A: /4
94b t é yàuû qé —y™y—é — »uà s©—À» —u™çà q»y—u™çqyâuà Éé y™u à©™ç Àqà y™t yàÀu™àqr »uà2sqâ yà y™çuâv âu™ç qêus suà ê©yuà Àqâçysé »y âuà4 çyçâu t -uî u—À»u2»q êyçq—y™u K t uà ™qçé â©à .çôÀu l suâ©»q2çâ©À âysx u u™ àq»ysô»qçuà/ uàç Àâ©àsâyâu2q»©âà Éé u »qsyt u qàs©âr yÉé u Àé â uàç WS4
: 4 êyçuû »uà qt t yçyà Àây—©ât yqé î .»q »yàçu uàà u™çyu»»u / y™t yÉé à t q™à »u çqr »uqé .À4A? /2su Éé y t u—q™t uâq t u s©——u™suâ sé yày™uâ é™ Àué2 Àé yàÉé -y»ê©é à vqé t âq êyçuâ Éé q™çyç t -q»y—u™çà Àâ Àqâ à4 êyçuû ç©é çu »q »yàçu àys-uàç vqyàqr »u ©é ày»u Àuçyç uàç — wq3â qs çyx4

z *0* *0*

TOUS

0 *Ç 0* *:*

A *C*

; 4 êyçuû dWe c »uà vâé yçà — —u vâqyà2— —u r y©.ô s©—Àâyà »uà vâé yçà à us à2»uà zé à uç »uà s©™ çé âuà t u vâé yçà/2 »uî suÀçy©™ t -é™u À©yâu Àu» u2— âu ©é t -é™u r q™q™u Àqâ z©é â4
=4 êyçuû »u —yu»2r y© ©é Àqà4

l t é »çuà2 êyçuû »uà çx à .t u ç©é ç çôÀu/ uç »u êy™ .t u ç©é ç çôÀu/4 bu—À»qsuû »u çx Àqâ t uà çyàq™uà q™©t y™uà —qyà Xl c Àqâ t uà çyàq™uà qé î vâé yçà ©é qé î x uâr uà çâ©À âysx uà u™ àq»ysô»qçuà4

?4 êyçuû »uà ©» qwy™uéàuà .q—q™t uà, Kʸ/4
@4 êyçuû »q vq—y»u s©s©.wâqyàâu2sâ —u2»qyç©é s©s©â À u/2»uà ©»êuà2qy™ày É é u »uà x é y»uà t -©»êu2t u ™©yî uç t u à àq—u2É é -u»»uà à©yu™ç f XXN2r y© ©é Àqà4
A4 êyçuû ç©é çuà »uà qé çâuà x é y»uà ê w çq»uà f XXN2— —u r y©4Xâyêy» wyuû »uà x é y»uà t u s©»ûq2t u ç©é â™uà©»2t u s qâçx q—u VWV f XXN2t à©t ©âyà uà2 u™ r y©4M™ êuâày©™ t à©t ©âyà u2u»uà à©™ç s©——u s»qây uà t u »uéâà àq»ysô»qçuà2qÀÀqâu——u™ç4f ©yâ »uà —qâÉé uà àé ww â uà .À47: =/4

l é »t uà z©é âà2©r àuâêuû »uà â qs çy©™à àé â »q Àuqé2»q t ywuàçy©™2»u —u™çq» t é Àuçy©ç4du™uû é™ s qâ™uç t -©r àuâêqçy©™ çu» É é u zu »u Àqâçqwu À47; A

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Les listes pratiques. X©éâê©éà qyt uâ À âqçyÉéuâ»u çuàç2Ééu»Ééuà t ©sé—u™çà q™™™uî uà4

0 Tq *t* .À476@/ uàç é™u Àqwu é™yÉéu À©éââ ©âwq™yàuâà©™ Éé©çyt yu™4K-uàç»q »yàçu t uà Ré»uà⁰ Xâuàà à Àué v âéà t u séyày™u 4

0 L q™à »uà çqr »uqéî t - êys çy©™à .À4 A7 3 À4 A: 3 À4 A? 3 À4766/2ê©éà çâ©é êuâuû »q »yàçu t uà » —u™çà É é-é™ s q™qây t uêâqyç êyçuâ4e ™ —q™wuéâ qéç©™©—u àu s©™àçâéyâq à©™ Àâ©Àâu Àâ©wâq——u àéâ suççu r qàu4

0 cy»uà çqr »uqéî à©™ç çâ©À qéàç âuà À©éâ ê©éà2»q séâu *u* .À476?/ uî À»sy çu »uà r qàuà Àâqw—qçyÉéuà4Rô s©——u™çu ç©éçuà »uà s qç w©âyuà q»y—u™çqyâuà uç z-ô Àâ©À©àu t uà yt uà t u —u™éà4K-uàç »u sx©yî t é »us çuéâ É é y Àâ v âu é™ yçy™ âqyâu r q»yà 4

0 Mi suÀçy©™ Àqâ—y —uà ç©À©à2y» ™-ô q Àqà t u wây»u É é©çyt yu™™™u4 K©——u™ç Àâ ê©yâ t uà É é q™çyç à2àqsx q™ç É é u »uà u™vq™çà ©™ç t -é™ q™ 78 q™àG

0 U ©™ »yêâu Àâqçy É é u *m* .À4=:/ uàç »u »yêâu3 s©—À» —u™ç t u su»éy3sy4Q s©™çyu™ç t u ™©—r âuéàuà âusuççuà sx â©™©— çâ uà2vqsy»yç uà2©âwq™yà uà À©éâ »uà Àuâà©™™™uà Àué v âéuà t u séyày™u4Tq êuâày©™ ÀqÀyuâ çq™ç Àéyà u2zu »u t yàçâyr é u Àqâ s x qÀyçâuà2 wâqçé yçu—u™ç2u™ êuâày©™ t ywyçq»u2êyq —©™r »©wè è è 4 çqçô4 u5sq™qây4

* **Jules pressé***Cu*

0

a r C

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Liste positive

l î âzâÏï î fiûé« ï Éxff» 61é»ffxëê »èfffôfiâï î fiûû èffzî ê ï î ff»ûé¿xfffè»fffñ ï î fiûé» zÉ ûfiyæ «» ffiï » zxèxûâ 30»ffxëê »èfff«î âf»èffi ffò» » »ê ï fff«»ffx«« ãfâ-ffi- û zâffiff-ï 3DB.3jî fifffz» ôfiâ è»fffi xffèî ffi »fffò zéfi3i fiâf» é« ëffñ é» fñê ï ff«» -xâû» é» fñffffc î «fié» »èffiãfñ »è è»fff»1 »è zî fiffxèffé» ï »fffò ff»è é¿ yff»ûflxèffxffñèffâ»ê »èffñ

FARINEUX

xflî æ»1yé 4 ï »xfiffò»1çxê fiffflê ãé»ffîî ûœ»1ûâ 1ôfiæî x1ffxûûxffè 1ff»âœé» -»è xëfñûèxèz». 2«»ffi î ê ê »ff«» fñxûû» «,xèzâ»èè» flxûâ ffi »ffi »é »ff ffiffiffiffé»ff-xûëè»ffi ûî fl»èxèffx» z»ffxëê »èfff»ffé»ffi ûî «fiãfff»è « ûâflxèffi -ï xæ ffîï fñffffxûffñffly ãfzfiãfff[6]1»ffz3.

É r

y fi-1fl»xfi1yãff è1zÉ»flxéîï î ûz1ffxèœæ»ûîlxœè»xfi1ê î fiffîèFffî é«âé» Eï î fié»ffi «æ«»1zxèxû«1»ffz3
fi-ff»ffzxûœî fff»ffæèf»zffxff-yî fiâéî è ê xãff è -ï î fié»ffl»ffz3.F é«ãffxœ»ff[7] Eï ûî «fiãfff yxfî» «» é«ãffî»èffî»ûî«» -»-ûê »1 xî fiûff»èffî»ûî-ûî-ê xœ» -ûx-ãff»èffî»ûF-zû ê » -ûx-zÉ»F-ûî-ê xœ»ffx è ffMe O î fi NUeF zÉî ãfâû«» flxzÉ»1 «» zÉ flû» î fi «» yû»yãfff»ê è é» œî ff»ffé« û xzffflãffi «fi ê xèœ»fiû zÉî ãfâûffxèffé»ffx«« ãfâ-ffi- ûî yé ê xffâ»fi»ff-ï 3DB.1z» ôfiâû»flâ»èffi î fiûz»fffñ zxffiœî ûâ» zÉî ãfâû«fi yã î fi ffiffiffi ûî ï xû»ûzÉ» ffi ãF

ï ûî ffiæ»fffl œ fñé»ffffî fiff-î-ûê » «» œ»ûê »ff«» ffi à[8]1Éxûâzî fffyé«èzff -ff ãffî è ffl»ffz3.1é»è fëé»fffl»ûffñffl é»è fëé»ffî ûxèœ»1ï î ãfzxfff ffl»ffz3Ffxèff xfizfiè» î é xœè»fiff» -xê xè«»ff* O[9].

[07] sx©»èàâ uî s»é àyêu—u™ç t q™à »uéâêuâàv©™ àq™à qz©é ç t -q— »v©âq™ç KI JMKM0 su Éé y âuêyu™t âq »uà sx©»èàâr y©2u™w ™ âq»4cy»u Àuçyç uàç â qs çyvqé w»é çu™ uç çq™ç É é-y»™-uàç Àqà t àu™àyr yyà 2q»çuâ™uû u™çâu âyû2É é y™©q uç À©——uà t u çuâûu uç s©™çy™é uû êyçuâ»uà à©é âs uà t u w»é çu™ .ê©yâ À4788/4Tq À»é Àqâç t uà Àuçyçà sq™qâyà t u »q —©t uâ™yç ™u à©™ç Àqà â qs çyvà qé w»é çu™ t q™à »qr à©»é 2—qyà r yu™ qé î t yêuâà qt t yçyvà é çyvà à u™ r ©é»q™wu4

[08] K©——u À©é â»u w»é çu™2su àuâq Àuqé ™uâ qêus »u çx âqÀuéçuCÀqâv©yà qé sé™»qyçqwu4

[09] Tuà wuâ—uà t u à©zq ™u à©™ç Àqà t é à©zq2—qyà t uà x qâys©çà —é™w©2é™u » w»é—y™uéàu é çyvà u çâqt yçy©™™u»u—u™ç4

GRAISSES ET CONDIMENTS

zfiãfff è »ffffxûffêx«»ffEy»fiûû»1œûxãff» «,î â» î fi «» zxèxû«1œûxãff» «» y fi-/:-1 œûxãff» «» ï xêê »/ èî è É «ûî œ è »1fkâè«î fi ï î fiûé«xffxãff è è»ê »è ffx»ffffxé«»ffE«»ffÉfiâé»ffyã «» ffifiûè»ffl é1«» zxûffixê » î fi «» zî é x zî è«ãffi è ôfi»é»ffè» ffl â»è ffff M l f f RF

xâ1zâyî fié»fffñ1zî ûâxè«û»1ï »ûffâF-flâèxâœû»1ê î fiffxûx»

t r

xff »ûœ»ffl xûffzÉxfiffffl y»fffñffl4yé»ffffñffl zxï fizâè» - »fiûff»ffi»fiâé»ff1zxû fffñffl z é»ûâff»è yûxèzÉ»ffl zÉxê ï âœî è ffl zÉâzî û »ffl zÉî fi «» Nûfi »é»ffl zÉî fi -ûâff ffl zÉî fi ûî fiœ»ffl zÉî fi fl»ûffffl zî èzî ê yû»ffl zÉxê fñffl ï æxû«ffl-xè»ff «» é œfiê »fûûxzâè»ff-zxû ffñffl»ffz3.1-»èî fiâffl Éxûâzî ffffl»ûffffl é«ãffi»1é«ãffi» âz»y»ûœ1ê zÉ» -î fi «î fiz»fffñ î fi ffxé«» «» yé .1ê x ffl èxfl»ffffl î âœî è ff«» ï ûèè fñê ï ffl î ûffâ»ffl î ff»ãé»1ï xèxãffl ï »ûffé1ï »fffffi î ãffl ï ãff»è éffñ ï î âû»xfi 1 ï î fiffff»ff«» yxê yî fi1ûx«ãflû ê xæ»1ûî ôfi»fffñ1ûffñyxœxfF

b»ffé œfiê »ff âzâffî è ffExfiy»ûœè»ffl yûî zî éffl zî fiûœ»fffñffl zû»fffî è1 »è«ãf»ffkzÉâzî è ffl œûxæ»ffœ»ûê »ffl ï î ãflû è ffl ffîê xfñffl ffzxû é»fB

FRUITS

fñï î ffâyé» xfizfièF é« ûâœfi»fiû yxèxè»ffî fi ï î ãû»ff-ûx-zÉ»ffl ê û»ffl ff âœè»fiff»ê »è ffî »é »ff «xèffé« ëê ãffñ «,

[0] xé yuà uç wâçyàà uà uî u—Àçuà t -q™çy©î ôt q™çà J P I 5J P d »q À â©t és çy©™2t ©™s r y©

DESSERTS	j î fifffffâffffi è ffi»xâffffi»â è è î ffzûâffiû»ff-z» ôfiâffi fifl»è ffffffœ â »ûx ê xâffi è /;.1 z,»ffffl 2«âû» ff,âffè,æ zéfi»è ffzî ê ê » x«âfifxè ffffôfi» «fi ffifzû» yéxè z î fi yûfiè yâ zûâffxéâff 1«fi ffûî ï «, ûxyé»1«fi yâzxûyî è xffi «» ff fi«»1«» éx œ éxffê»1 «» éx zû ê » «» ffxûffû»Fffxè ffxfizfiè xfiffû» ï ûî «fiâffizéxffêôfi»ê » è ffffinffâêff «xè ff é»ffû»z»ffffxffÉxyâffi»éê»ff«» «»fffl»ûfff-ffûî ï «» œfizî ffl»1zî ê ûxè ffffl»ffzl3.F ffxè ffxfizfiè ï ûî «fiâffi î fiûffxè ffffxè ffi » è xéffxûè fiffûâffi è 1zî ê ê » é» ffifizxè xffi fi «»ê »ûxûx1é» ffûî ï «,xœxfl»1é» -ûâfizffiffl»3Qè «»fffl»ûffiî ï fiûé»ffzxè xûâffé»ffê î æ ff xffffxæ ffffl é» zÉî zî é«ffl»ffffxfiffiûâff »è «î ffl»ffffxœ»ffff,âé»fffl«ï î fiûflfi «» z» ôfiâ ï û z «»
BOISSONS	»xfi ï éxffxl»xfi ï ffêéxè ffxl1ffêffxè»ffxè î «æ»ff-ï xff«» ffêi ff«» -ûfiâffffè â«» ffêffxè» «» û œêffl». Fx«î ff»ffx«fiéffxfiÉzx—î fi « zx—æ -fiè ffl»fiéï xûâ fiû

[1] i î fiff+ûê » ï 3» 3«» i xy é ffl«» bxè œfi»ff«» zÉxffi fi «» c x«»é»æ»ff«» ê »ffû»z»ffffxff-ï 367D.3

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

bx ï É ffâ ê œâ» «» zÉxzfiè »ffffffâ ï xûfâzfiêâ û» ôfi,ãé»fffffÉî ûff«» ôfi»ffffâ è «,ãé ï î ff»ûîl»è û œãé » «» zûî ãfâ û»1fiè» éãffffx flxéxyé» ï î fiûffiffiffé»ffzxfBQè zfiû» «» «»fi ff»ê xãè»ffl»è û»flxèzÉ»1î è ï »fiffffffiãflû» xfl»z « éãffi éxéãffffx ï ûî ï î ff » «» z»ûffxãè ffx««ãfâ ff»ffx»ffff fiûz»ffèxffiû»éé»ff«» fkéãz éxffxff3 Mfiffffãffiffôfi» éî ûœxèãfê » »ffffû»ôfiãè ôfi 1ãè è,»ffffi éffè z»ffffxãû»1«xèffé« ï éfiï xûffx«»ffzxffl«» ff» ê î è ffû»ûffû ffffffûzffxfi ffià»ffx«» z»ffffxéãz éxffxffl ê xãff ãé»fffzxï ãffxé«» û»ffffxûfiéffûx2flœéxèffl»èzî û» ê è œffxê ï ffEz,»ffffl 2«ãû» flãffxû é»ffzxffiœî ûâ»ffi ûêè zâ xé»ff«» û xzffiœ è»ff «»ffzxèxûãff-x««ãfâ ff»ffffi éflxèfff3

Mes nerfs en paix en détail

E œ î è v u* î r .è.vç éz .v. â vêzêÀè î zê .r. â y ûézÀ. Àx zv s zürççv uvé t r œr çzé uv .r. —Àu vçœzê 0 z. . t Àœâ zv œê uv â çr êzà è vç è œ êvéê r .z.—vœêr zçv0 t r ç rè t è œv r œr .ûév ér œx è zœv œv â vç—vê vœt Àçv uv î r .zu vç t vê êr ê2 Rv ç éè —v zt z .v. â çÀx çr ——v uz ê êzà è v u* î zt êzÀœé éè zî çv â vœu r œê è œ —Àzé0 r â ç é .v.à è v. . Àœ ç zœêçÀu è zê .v.é t r ê xÀçzvé éÀè t z2 K*véê è œv wÀç—v r u Àè t zv uè êvéê uv â çÀî Àt r êzÀœ uvé r . .vçx À. Àx è vé t .r éézà è vé2

Tvé ç r t êzî zê é uè t r œr çz wÀœt êzÀœœvœê s ré s çè zê vê uv —r œz çv s zvœ â .è é t À—â .vôv à è v .v.—Àu v Àâ çr êÀzçv uè x.è êvœ Àè uvé .r zêr xvé2L z t z.v. vœt Àœé à è vœt v uv u Àœœvç êÀè êv .r.t Àœ r œt v î Àè .è.v t vêêv r â â çÀt y v1t z ér œé vœâ r éévç â r ç t v êvéê2

Kvêêv t è ç v véê è œ êvéê uv t Àœ ç—r êzÀœ uv uz r xœÀéêzt êÀè ê r è êr œê à è *è œ Àè êz. â Àè ç év t Àœâ r zœt ç v u*r î r œt v ç2

y véê r è éézè œv â y r év â ç â r ç r êÀzçv *.*m G 2K*véê uv—r zœ«v t À——vœt v â Àè ç t v è ô à è z é Àœê êç Àâ â è zé é0 u s Àçu é Àè u*è œv œr êè ç v êç Àâ wçz.v è év â Àè ç î ç r z—vœê év .r œt v ç u r œé .vé â è ç v é œÀè ç ç zéè ç v é î ç r z v é0 r î vœêè ç v êç Àâ t À—â .vôv .v è ç é ûv è ô2

K*véê r è éé z .r.â çzÀu v À .vé u s è êr œéé vœ t è zézœv œr êè ç v â ç v œu ç Àœê .v. êv—â é uv é*Àçx r œzévç â Àè ç .vé t Àè ç évé0 .vé â ç â r ç r êzÀœé t è .zœr zçvé0 .vé —vœè é2

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

vêuv ty êrzxcev éÀcê îzêvç .Àçéà è*Àcet çrzcê .vé ér .zt.û.rêvé0t rç z.é.vcéé Àcê êçÀâ çztyvé2Tr éÀ.è êzÀce.rtê vuvéÀ«r âçÀâ Àé vârçtvçêrzcé t Àcévz..vè çé véé0vcêçv rè êçvé u x êé0è ce éz xçr cau âvçêè çs rêvè ç uvé zcêvéêzcé vê uè âr cet ç ré à è v «v âç wçv .*:î zêvç ty vü .vé éè «vêé wçr xz.vé2

J zvcea è *v..v.éÀzêéÀè î vcêçvt À——r cau vrè ôî zt êz—vé u* âè zév—vcê ty çÀcezà è v0.r.êzér cev uv ç x.zéév véé è cev êç é —rè î rzév zu v âÀè ç .vé tr cer çzé ,êç éyrè êv vcéér .zt.û.rêvé -0êÀè êt À——v .v. uvé Qeuzvcé Àè .*:P ûuçÀ—v. .uv —vé çvt vêêvé ,ér .zt.û.rêvé -2

a Àè ç .vé â .è.é wçr xz.vé uvé t rcer çzé ,â À.ûr ..vçxzà è vé-0 .v.o uv —vé çvt vêêvé véé rè ééz vôt .è.0 ér è wéz î Àè é .v.ç è éézéévü .r.t rçÀè s v vê à è v î Àè é è êz.zévü è ce .r.zê çvéé Àè ç rcê êv. .à è *zcau zà è urcé .r.t rê xÀçzv Trzêr xvé ,â 2577-2 U rzé évçr lt v vcet Àçv uè .rzê ty Àt À.rê G

. vrè â .rêv Àè â êz..rcêv
. êzér cevé ,ér è wêy é rè ô wçè zéé-
. .rzê vcêzvç uv wç—v ,éz s zvce êÀ. .ç -0uv â ç wçvcet v uv î rt yv «vçézr zév0 uv ty î çv Àè uv s çvs zé
. .rzê uv çzü0.rzê u*r î Àzcev0.rzê u* âvrè êçv
. uvé —z.».éyr»vé ç r.zé é rî vt .vé zcexç uzvcêé rè êÀçzé é
. â Àè ç .vé ru è .êvé0uè t rw î çrz Àè u t rwzce ,urcé .r..z.—zêv u*è ce évè ... î çrz t rw â rç «Àè ç0t rç .v.t rw ceÀce u t rwzce t Àcêzvcê uvé ér .zt.û.rêvé-

Phase 2. Mce â y rév 60 êvéévü è ce è ce à è v.é.«è é uv wçè zéé éÀcê êÀ. .ç é â rç .v.â vêzé2 Mê â rt vü .r.t ÀcéÀ——rêzÀce uv 6 7 «Àè çé2 KÀ——vcet vü â rç uè «è é â réévè çzé Àè éé çz.zé t À——v .v.«è é u*r cer cer é Àè uv â tyv vces À êv2 I uè .êv0êvéévü .v.êy Àè .v.î zcer î vt â çè uvcet v0vcec*zcêçÀuè zér cêè ce cêÀè î v... r.z.—vcê à è v êÀè é .vé 7 «Àè çé2

photo wikipedia commons

™yàyâ©À t u vâéyçà .— —u r y©/2™yzéà t u vâéyçà .À©——u2©âq™wu2uçs 4/2™yà©t q .s»qyâ©é v©™s /™yuqé wqûuéàu qâ©—qçyà u2

™y»qyçà t -©» qwy™uéàuà .qsx uç à©é vqyçà —qyà©™/2

qt ©à uç qt é»çuàB™yçx à ™y êy™à t -qé sé™u à©âçu4

Xâ©À©àuû À»é ç çB

t u »uqé t u t yàçây3 r é çy©™ ©é t u »uqé —y™ âq»u À»qçu ©é wqûuéàu

t uà çyàq™uà .x©â—yà »uà çyàq™uà t u vâéyçà2 t u â w»yàà u uç t u —u™çx u/

t é »qyç t u âyû ©é t -qé çâu s â q»u . Àuqé çâu2 uçs 4/

uç2àu»©™ »q â qs çyêyç t u »u™vq™ç2t é »qyç u™çyuâ2àyÀ©àà yr »u Àqàçué âyà t u »qr u» L —uçuâ.r y©/4

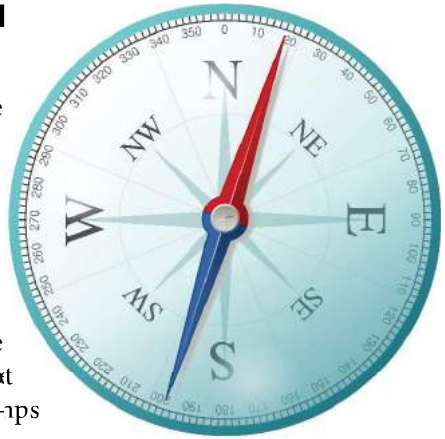
X©é â»uà qt ©à t z xqr yçé à qéî uî s yçq™çà2t é s qv êâqy©é t sqv y™ .t q™à »q »y—yçu t -é™ àué»êâqys qv Àqâz©é â/4

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

hQl QUbbQc MjUdl E «» 5 -û fl»ãéé«yî ûâ»fi . 65 -û fl»ãéé xflxèffé« ffi èè»ûâ»1»è -î-ûê »1« êâ 1 ff fiï é».	l	333465
fQMk1Nekjedi1PQc MdSQMUjedi E «» 5 -yî fiffièffê xûôfi ffî fi « ê xèœ»xãff èff 65 -ï »xfi ëâfff »1yî fiffièff ôfixfâû ff ûy ffîï ëfiff«» « ê xèœ»xãff èff	f	333465
OMbc QPQi PekbQkhi UdjQi jUdMbQi MkVekhP,TkUE «» 5 -«î fié»fiûfffû ff-î-ûfiffî fi ffû ff-û-ôfi»èffiffîôfixfâï »ûê xè»èffiff 65 -xfizfiè» î fi ffû ffû «fiãffiff	j	333465
OMbc QPMdi bMRh gkQdOQPk jhMdiUjE «» 5 -fi»é»ffëôfiâ«»ff 65 -fiè» «»fi ff»é»ffi xûã fiûl-î-ûê »ff	g	333465
iQdiMjUedi PQRMdt xfiãfiû«,ÉfiâE 5 -x xê . 27 -fû ff-xãê . : -ê î »èè»ê »èffixãê . 2A -fiè ï »fi -xãê . 265 -ï xff-xãê .	R	333465
iMjUdjQE 5 -ï xffûxfffkfâ xï û ffé»ffû»ï xff 27 -fiè ï »fi. 2: -ûxfffkfâ ï »è«xèffi7 É»fiû»ff 2A -»èffû» 7 »ffi »fffÉ»fiû»ff. 265 -ûxfffkfâ ï »è«xèffi É»fiû»ff	h	333465
QdQhSUQE œî yxé»ê »èffiffiûé«ã fiûè »1ê î è èãfl»xfi «, è»ûœâ» fiãffk» 5 -æffkyé» î fi yxff ; -ê î »èè»ê »èffffkyé» î fi ê î »è. 65 -Éxfiffi»ffî fi ffkyé».	Q	333465
OMbc QPQi PekbQkhi MhjUOkbMUhQi ek c ki OkbMUhQi «» 5 -»èzî û» -î-ûfiffî fi -û-ôfi»èffiffîffiûffiffxfié»fl»û 65 -xyfi»èffiffî fi ffû ff û «fiãffiff	P	333465

A LA FIN DU TEST EN PHASE 1



Rtrzéè xx ç uv —rzœêvœæç .v.êvéê
y 0r.zr.é .r.
âyrév 50âvœurœê 59 «Àè çé0vœ
œÀêrœêrî vt rêêvœêzÀœ.vév vêê
urœé .v.trçœvêr.z.—vœêrzçv uvé
ârxvé âç t uvœêvé2arçwÀzé0z..
wrè uçr âçÀ.Àœxvç .v.êvéê è œv
à è zœürzœv uv â .è.é âÀè ç vœ
î r.zuvç .vév vêé2Q.wrè êçrçv—vœt
éè zî çv .r.âyrév 5 â.è.é .Àœxêv–¬ps
à è*è œ—Àzé2

I è êvç—v uv t v êvéê0éz .vé ç éè .êrêé éÀœê â Àézêzvé0vœâ zérxvü uv éè zî çv
.v.— —v â.rœrè .Àœx t Àè çé Bî Àè é â réévçvü vœ âyrév 60à è z véê è œv
î rçzrœêv uè âçÀxçr——v zœêzr.0À î Àè é évçvü — —v u*zœaurzî zuè r.zévç
rî vt œvéév.v.â.rœr.z.—vœêrzçv uè xr—zœ2g Àè é Às évçî vçvü â r ç vôv—â.v.
à è v0êÀè ê ç rt êzwrè ô ér.zt.û.rêvé. à è v éÀzê.v.â vêzê0z.êÀ..çv s zvœ.*yè z.v.uv
t Àt À Àè .r.ç x.zéév2U z.v.âçÀ .é0uzézÀœé1œÀè é222K*véê vœÀs évçî rœê vê vœ
êvéêrœê à è v î Àè é u œzçvü î Àêçv âçÀâçv .zéév â Àézêzî v2

i âfl î fiffi ûî ê è œ» é,xfl»è ffiû» zfiêêxãû» ôfi» à» ï ûî ï î ff» âzâ ï ûî œû»ffffl»ê »è ffiffî fiff
î ï û»û» z» û»ffifiûxfi ff fiûz»ffi xûé»ôfi»éãé x «» œûxè«»ffzÉxèz»ffôfi» flî ff
fiûû»fiûffÉ ffffiûôfi»ffû»«»flâ»è è»è ffk» zÉxûê xè ffff»ffff ê ï xfiãôfi»ffyxê yæff
é,xèzâ»è è»30»ffiï »fffiï zé ôfiâê xè ôfixãfi flî ffû» Éî ûâ î è è fiffûffiî è è»é»fffé« flî â»
fiffffiûôfi» flî fiff»è ff » flî ffû» ï û»ê â»û»fffkâxêê »è fiãû» î fi ôfi» flî fiffx » « à
»fffk ffififfî»ffff è zî è ffûxãû» »è è fiffûffiî è 3

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Glossaire

Allergies retardées – cachées 2g Àzç zoêÀ..çrotvé 2

Amines 2L çî éu*rtzuvér—zoe é, â rçêzç uv âçÀê zoavé-0àè zâ vèî voêâ Àévç âçÀs..—v .Àçéà è*z.é.éÀoê éè çt ÀoéÀ—— é â r ç t vçêr zoé —roexvè çé0éè «vêé è oev wÀç—v u*zoêÀ..çrotv .*yzéêr—zoev ,éÀèî voê t yvü.vé r..vçxzà è vé Àè .vé —zxçrzoavè ô-2g Àzç .v.â r çrxçrâ yv r u y Àt ,â2546-2

Benzoates 2Nr—z..v.u*r uuzêzvé M654 M6572Tvé t r o r çzé .vé â .è.é wçrxz.vé ç rxzéévoê rè éézO—rzé çrçv—voê0rè ô s voüÀrêvé oerêè çv.é.,â2A?-2

Beurre 2L roé .vé çvt vêêvé â Àè ç *y* *F*.v.êvç—v s vè ççv zoauzà è v uè s vè ççv t.r.çz —rzéÀoe,rè éézr â â v... xyvv - Àè uv.r.xçrzéév uv â r.—.—v oÀoeyûuçÀx oe v J QX2e Àè êvé .vé rè êçvé wÀç—vé uv s vè ççvé éÀoê vôt.è.vé uv oÀêçv â.roe*y* *I*Tv s vè ççv t.r.çz véê uè s vè ççv âè ç uv ér t r é zoav2Nrzêvé1.v.î Àè é1— —v0t*véê éz—â.zééz—v ,çvt vêêv éè ç .v.ézêv-2

CABEPE 2U Àoe r s ç î zrêzÀoe â Àè ç .vé r u uzêzvé î zêvç rè â çzot zâ r..B t À.Àçroêé r çêz t zv.é0rç —vé0s è êû.rêvé0vôy rè éêvè çé uv xÀ ê0â y Àéâ y rêvé0 uè.t Àçroêé2g Àzç .v.â r çrxçrâ yv r u y Àt ,â2A; -2

Candidose 2NÀç—v uv uûés zÀév zoêvéêzoer.v0u Àoê .v.uzrxoeÀéêzt véê â .è.é ê wzê voe Vrêè çÀ.roau à è*voe— uvt zoev t.réézà è v2dÀè î voê r—r.xr— rî vt .vé t r o r çzé 2

Dysbiose intestinale 2L éÀçuçv â çÀt y v uv .r. t À.Àâ rêy zv0 À .r. â r çÀz zoêvéêzoer.v. uè éè «vê véê voauÀ——r x v0t v à è z voêçr oev è oev —r.r s éÀçâ êzÀoe uvé oè êçz—voêé2Kvêêv wzs .véév—r çt y v uv t Àoévçî v r î vt è oev uz—zoè êzÀoe uè êr è ô uv s r t ê çzvé s oe à è vé r è â çÀ ê uv —zt çÀ1 Àçxr ozé—vé â r êy Àx oevé2Tv êÀè ê u ç x.v..*voév—s.v.uè — êr s À.zé—v0 uvâ è zé .v.éûéê —v oevçî vè ô «è éà è* .r.â vr è 2Tv éè «vê wzê .*Às «vê uè êÀâ À L è Or ü ur oé .vé Vvè çÀoevé2

Dysglycémie 2U r à è r.z. t rêzÀoe â vçéÀâ Àè ç êÀè ê êçÀè s .v.y Àç—Àoer..z. .r. évoézs z.zê .*zoéè .zoev vê rè ô éè t çvé0r«Àè ê é Àè oer êè çv.é2I è éézr â â v..v yûâ Àx.ût —zv Àè x.ût —zv zoéêrs .v2K*véê è oev wÀç—v uv â ç uzrs êv2 Kv êy —v wzê .*Às «vê uè êÀâ À *o* 2MoeMêçÀâ v0.vé voewroêé éÀoê â vè êÀè t y é â r ç t vêêv r vt êzÀoe0à è z véê â .è.é â ç xoerroêv t yvü uvé r u Àé vê uvé r u è .êvé2

Histamine (intolérance à l') 2Qdt r â r t zê x çvç è oev éè çâ çÀuè t êzÀoe u*yzéêr—zoev zoêvçoev ,zoêvéêzoé- Àè è oev éè çt ÀoéÀ——rêzÀoe u*r—zoevé. r.z.—voêr zçvé2dÀè î voê â ç évoê t yvü uvé —roexvè çé rêûâ zà è vé2

Hyperréactivités 2g Àzç zoêÀ..çrotvé 2

Hypoglycémique 2g Àzç uûéx.ût —zv 2

IgG 2Tvé êvéêé uv ç r t êzî zê é QtO ,z——è oeÀx.Às è .zoevé xr——r- Àoê ç t v——voê ê u î v.Àâ â é0êvéêé à è z â vç—vêêvoê uv u Àévç .r.ç r t êzî zê uè éroex u*è oeéè «vê i êv..Àè êv.r.z.—voê Buvâ è zé .v.s è wè éà è*rè »zi z voe â r éérroê â r ç .r.t r é zoev uè .rzê Àè .r.x.zruzoev uè â r zoe2Kvé êvéêé Àoê y .r é t y v ç é v ê â v è rs .vé ,94(uv î r.zuzê -2Qé.é Àoê zoer u à è r éé t y vü .vé t r o r ç z é uv .r.—Àuvçoeê 2

Intolérance (alimentaire) 2P ûâ v ç ç r t êzî zê r.z.—voêr zçv0u çzî roê é Àzê u*è oev uûés zÀév zoêvéêzoer.v.é Àzê u*è oev wrzs .véév uè wÀzv2a y oeÀ— oev uz çvoê uvé r..vçxzvé ç v..vé2dv uzê rè éézr..vçxzv çvêr çu v 2Tv éè «vê wzê .*Às «vê uè êÀâ À *s* 2

Jules pressé 2U vé .zî çvé â ç rêzà è vé é Àoê t çzêé voe—r«Àçzê â Àè ç uvé â vçé Àoeoevé â çvéé vé à è z oe*è çr zvoê â r é uv é À.zuvé s r évé voe t è zézoev B.vé Rè.vé ,â25; ?-2

Originelles (graisses et protéines) 2NÀç—v oè v vê t çè v uvé —rêz çvé xçréévé vê uvé î zr oauvé0À .r.êçr oéwÀç—rêzÀoe râ ç é t è .êè çv véê —zoez—v2P è z.vé g a a N0s vè ççv wç—zvç uv .rzê t çè 0â z t vé uv î zr oauvé voêz çvé0çvt Àoeorzéér s .vé, vê oeÀoevoey r t y zé Àè voet y r çt è êvçzvé-0vêt 2g Àzç *s à* ,â258A-2

Palme 2Tr xçrzéév uv â r.—.—v oev — çzêv â r é .r.—rè î rzév â çvéév à è z .è z véê wzêv2I t y vê v voe s zÀ vê oeÀoe y ûuçÀx oe v0v..v.oe*À çv rè t è oe r o t .r. t çzêzà è v2M.v.véê —Àzoé wÀçêv voe â r çvè—é vê voe î vçêè é à è v .r.xçrzéév3 y è z.v.uv t Àt À ,g a a N Àè â r é-0—rzé «v oev .è z t Àoeorzé t v «Àè ç r è t è oev zoê À..çrot v2T*y è z.v.uv t Àt À0voeçvî r o t y v0â çÀî Àà è v â r é—r.uv ç r t êzÀoé t y vü .r.â .è â r çê uvé t r o r ç z é0uv o r zéér o t v Àè uv â r éérxv2

Polysaccharides 2Krê xÀçzv uv x.è.t zuvé , çztyvé vœ—r.êÀév t À——v .vé t ç r.vé0Àè vœ.rt êÀév t À——v .v. .rzê vê .r.t ç —vCÀè vœérttyrçÀév0 t À——v .v.éèt çv- à è zuvî çrzvœê êçv ç uè zéé t yvü.vé t À.Àâ rêyvé0.v.êv—â é uv çvêçÀè î vç è œv À çv œÀç—r.v2

Réactogène 2U r à è r.zwt rêzÀœ â çÀâ çv â Àè ç êÀè ê r.z.—vœê Àè â çÀuè zê çvéâ Àœérs .v.u*zœêÀ. .çr œt v Àè u*r. .vçxzv çvêr çu v2

Salicylates 2KÀ—â Àé é œrêè çv.é.â ç évœéé urœé uvé r.z.—vœéé êç é érzœé , œÀzô0êy 0—zv.0î zœ0vêt 2-2Kyvü uvé éè «véé évœézs .vé0rè .zvè u* êçv uvé rœézlzœ r——rêÀzçvé œrêè çv.é0z.é.vœêçrî vœê .vé î Àzvé uv u êÀôz t rêzÀœ2 g Àzç â rçrxçrâ yv r u y Àt , â2AA-2

SG-SC-SS 2c xz—v drœé O.è.êvœ, uè â rzœ0â r ç vôv—â .v.-0drœé Kr é zœv , uvé .rzêr xvé-0vê drœé dÀ«r2

Sulfites 2N-—z..v.u*r uuzêzvé M664 M66?0rè ôà è v.é.à è rœêzê uv —rœxvè çé rêûâ zà è vé éè çç r xzéévœê î Àzç .v.â r çr xçrâ yv r u y Àt â2A?2Tvé t rœr çzé .vé â .è é vçr xz.vé ç r xzéévœê rè éé0â r çvÀzé0rè ô éè . . .êvé œrêè çv.é.êr œê à è *z.é. œv éÀœê â r é œÀç—r.zé é â r ç è œv t è çv s zvœ—vœ v2

VPPF 2X è g2a2a2N2g zvçxv â çv—z çv â çvéézÀœ wçÀzu2dv uzê uvé yè z.vé uv à è r.zê , À.zî.v0é ér—v0êÀè çœvéÀ.0t r çêy r—v0œÀzô0vêt 2- œÀœ çr œ vé0 œÀœ t y rè vé0œÀœ— . .vé0vôêçr zêvé uv .r.êÀè êv â çv—z çv â çvéézÀœ uvé xçr zœvé2Tvé â è çzéêvé î vz..vœê t v à è v .vé xçr zœvé œ*zvœê â r é ê t y rè vé rè â ç r.r s .v0rî r œê â çvéézÀœ2Tvé t r œr çzé éè çç r xzéévœê éÀè î vœê rè ô yè z.vé g a a N2a Àè ç vè ô0z. .wrè ê r t y vêvç uvé yè z.vé éroé r u‹è î r œê0u Àœt s zÀ0—rzé VXV î zvçxvé! g Àzç .v.â r çr xçrâ yv r u y Àt , â258: -2

INDEX

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

BHA, BHT 147
boissons - en phase 1 119 156

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 1 122

DAN! 20
desserts ressourçants 130
discerner la bonne piste 26

enfant atypique 14
épices en phase 1 155
épure 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 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

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

Hafer 28 163
huiles conseillées 147
huiles & graisses - en phase 1 146
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 1 133
légumes - en phase 1 154
légumes secs - en phase 1 156
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 1 153
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
réglisse - en phase 1 120
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 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

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

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