environnementaux — éléments auxquels les canaris sont surréactifs. Il ne s'agirait alors d'ôter de la plage alimentaire que les laitages ou les viandes « contaminés » et non toute la classe alimentaire. Bien plus aisé, avouez.

Première de nos fausses certitudes : il est peut-être vain d'incriminer les laitages ou la viande comme éléments pro-inflammatoires en tant que tels, sans évaluer leur caractère de vecteur de pollution.

Pendant la cure de test, je vous proposerai, chers parents, de modifier les achats un tantinet. Si le test est validé et si le petit est bien un canari de la modernité, il faudra que vous passiez au bio de chez bio exempt de ces POPs, ou tout au moins aux versions ressourçantes, de terroir, garanties sans additif de fabrication ni résidu de production.

L'approche ressourçante

Continuons à parcourir quelques idées reçues en alternutrition: qu'il faille manger totalement bio, sans additif ou que les additifs soient anodins sont deux postures aussi peu praticables l'une que l'autre.

La piste que je préconise ici n'est qu'une entrée en matière vers plus de bon sens alimentaire. Dans un premier temps, il me semble en effet plus sensé de s'en tenir aux restrictions préconisées dans ce topo, parce qu'elles sont relativement faciles et abordables pour le débutant. Pour un parent qui amorce son chemin en alimentation saine, il est plus simple de suivre le programme que j'expose au chapitre suivant que de pratiquer d'emblée l'assiette naturo, où l'on proscrit totalement toute forme d'adjuvant de fabrication.

> « 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.

Chez tous les enfants, et pas seulement chez les petits difficiles qualifiés d'hyperactifs ou les hyperfragiles (asthmatiques, entre autres), une alimentation riche en nutriments, variée, dépourvue d'additifs et de résidus est bénéfique. Ma version de l'assiette naturo est l'*Assiette ressourçante*, exempte de tout additif, C'est un idéal à atteindre — idéal de convivialité aussi puisqu'on peut y consommer de tout, même si ce n'est pas sous n'importe quelle forme. Elle est d'autant plus profitable si l'on double cette approche d'une éviction des polluants cosmétiques, ménagers, médicamenteux et environnementaux. Les résultats s'obtiennent après quelques semaines de transition sérieusement menée.

Au plan théorique, c'est simplissime. En revanche, au plan pratique, c'est une tout autre paire de manches ! Cela exige des connaissances culinaires et beaucoup d'énergie pour faire les courses ad hoc. L'on ne peut pas exiger tout cela, pour commencer, chez certains parents débordés … et épuisés par des enfants atypiques.

Comparée avec l'*Assiette ressourçante*, l'assiette *Mes nerfs en paix* suppose certes un moindre investissement, mais, reconnaissons-le, elle demande de l'énergie au néophyte en cuisine, qui a été jusque là abonné aux produits de dépannage. Eh oui, il conviendra de se mettre aux fourneaux puisqu'il faut, avant toute chose, se priver de certains de ses chouchous alimentaires, tels que la sauce Ketchup, les bonbons, les plats de restauration rapide, les plats préparés, les saucisses, les charcuteries, les biscuits, les gâteaux, les viennoiseries, etc. en raison de la possible présence d'additifs à souci dans ces produits.

Ma solution pour les canaris prévoit de commencer par éviter les contaminants ainsi que les aliments qui entravent la détoxification

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 de nature » ou les migraineux).*