Table des matières

9 INTRODUCTION

14 UN FUSIBLE DE LA MODERNITÉ
- Un enfant atypique 14
- Terminologie 15
- Approche naturo ciblée 18
- La connection 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 I 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