Les bases pour « Mes nerfs en paix »

Quels additifs ?

Les premiers principes d'une réforme de l'assiette *Mes Nerfs en Paix* sont simples et efficaces : bannir une série d'additifs — colorants, arômes, butylates, exhausteurs de goûts, phosphates, édulcorants (que je rappellerai sous l'abréviation « CABEPE ») — est le premier geste indispensable. Qu'est-ce que cela signifie dans les faits ? Cela revient à bannir définitivement les sucettes et bonbons en tout genre, les boissons sucrées gazeuses, les plats préparés, les viennoiseries et autres biscuits, bref tout ce qui est aujourd'hui le lot quotidien des enfants modernes et postmodernes.

Quoiqu'on dise dans les cercles d'allergologie classique, ce n'est pas vrai, les additifs ne sont pas du tout anodins pour ces mangeurs fragiles et ces multiallergiques que nous avons appelé les canaris de la modernité et parmi lesquels on retrouve beaucoup d'enfants nerveux. Et non ! pas du tout ! la liste des additifs dits inoffensifs que distribuent les associations de consommateurs ne vaut pas indistinctement pour tous les mangeurs. Certains d'entre eux surréagissent à certains composants des produits industriels d'une manière excessive. Cette réactivité n'est pas un effet de leur imagination. Il suffit de réfléchir trente secondes pour accepter l'idée que tout le monde n'a pas le même organisme et, partant, le même type de réactivité à un additif particulier.

À première vue, la solution serait de supprimer ces additifs spécifiques dans l'alimentation du petiot, après avoir audité et expurgé son environnement ménager et cosmétique de tout indésirable. Las ! Comme c'est facile à édicter, et comme c'est difficile à mettre en œuvre !

Un tel renoncement constitue une véritable révolution pour tout le monde, enfants et parents. Cela peut prendre quelques semaines d'accoutumance, tant pour les parents qui font les courses que pour les enfants, qui – faut-il le préciser – détestent en général que l'on révolutionne leurs habitudes de consommateur.

Cela participe du simple bon sens, mais il vaut mieux l'écrire noir sur blanc : c'est difficile ! Il vaut mieux programmer les premiers jours de cette révolution alimentaire pendant la période des congés scolaires. D'abord, cela nous évitera « l'effet des pairs » à l'égard du petit. Ensuite, on pourra surveiller de plus près l'éventuel effet de sevrage, parfois intense, que l'on peut constater chez l'enfant que l'on prive de ses substances d'accoutumance.

Dans cet ouvrage, je compte vous prendre la main pour vous faire découvrir comment optimiser les sources alimentaires sans révolutionner les habitudes de votre petit chou. En quelques semaines, vous viendrez à bout de ces adjuvants, qui vous semblaient incontournables auparavant.

> « D'une manière générale, les enfants sont raisonnables. Ils le sont d'autant plus si on les traite comme tels, en leur expliquant le pourquoi du comment de ce qui, sans cela, leur fera l'effet d'une punition sadique — surtout s'ils voyaient toutes ces petites choses qu'ils ingèrent à longueur de journée comme autant de récompenses et de fétiches pare-angoisses.

S'inspirant de la pratique du docteur FEINGOLD (États-Unis), les allergologues du Royal Prince Albert Hospital australien (RPAH) ont défini quelques sources d'intolérance catégorielles chez certains enfants — ceux que j'appelle les canaris de la modernité. Le régime a été médiatisé en anglais sous le nom FAILSAFE. Dans mon topo associé, je rappelle l'historique et le travail de ces équipes, dont le travail de terrain, bien réel, a mené à des résultats très probants. Chez ces enfants atypiques, ils pointent en tout premier lieu, avant le gluten, le sucre ou les laitages, certains « poisons » domestiques qui sembleraient anodins au premier abord (médicaments et compléments, cosmétiques, produits ménagers, additifs), mais aussi des composés présents dans les aliments frais et sains : les salicylates (p. 25). Je commente ici les principes de la phase 1 du programme, la phase de test qui permet de valider si le poupinet est bien sensible à certaines catégories alimentaires.