

CHANGER PETIT À PETIT

Dans un premier temps de transition, *Mes Nerfs en Paix* (p. 9) revient à ...

REEMPLACER...	PAR...
les conserves ou les légumes manufacturés	des légumes frais, fraîchement taillés ou achetés sous forme de légumes prélavés et prédécoupés (en sachets) ou sous forme de surgelés (sans sauce)
les plats préparés en général	un assemblage maison à partir d'aliments préparés mais reconnaissables (rosbif précuit de chez le traiteur, par exemple, servi avec des légumes surgelés précuits mais sans sauce) ou par des plats maison, rapides à réaliser selon les recettes de ce livre, en suivant le planning du Jules pressé, par exemple (p. 39)
les mayonnaises et les sauces en pot	les mêmes sauces en bio ou en version maison (p. 113), réalisées avec des graisses respectant les normes « canaris » (p. 29)
les margarines tout venant	du beurre fermier, du ghee* ou de la graisse de palme* non hydrogénée
les pain blanc, les pâtes blanches	d'autres céréales comme du riz, du quinoa, de l'avoine, etc. garder certains jours le pain et les pâtes pour ne pas frontaliser le conflit, mais les choisir alors à l'épeautre (petit ou grand) et sans additifs à souci (en général : bio)
les yaourts aux fruits et les laits aromatisés	du lait ou du yaourt entier dans lequel vous ajouterez soit une poire pelée, soit une banane mûre

les crèmes caramels, les gâteaux, les biscuits industriels, les pâtes type choco du matin	les mêmes garantis sans les additifs à souci — cela demande une petite recherche en étiquetologie — ou par les mêmes faits maison
les fromages fondus	du fromage frais de type Philadelphia (sans souci, apparemment), par des fromages AOC ou fermiers ou par une tartinade maison à base de fromage frais et d'ajouts savoureux (ail, fines herbes, radis, roquefort, etc.)
les céréales (comme les pétales de maïs soufflés)	des mueslis maison ou par des céréales simples, non soufflées, qu'on sucre chez soi
les boissons sucrées et gazeuses, les nectars de fruits, les jus de fruits même « cent pour cent fruits »	de l'eau (plate ou pétillante), des tisanes <u>sans</u> fruits, de l'eau édulcorée de jus d'ananas en boîte
les bonbons, les sucettes	les mêmes sans colorants ni arômes — ce qui demande un peu d'investigation rayon étiquettes; les équivalents en bio sont souvent riches en fruits (donc en salicylates...). Petit à petit, vous les remplacerez par des desserts maison.

Tout cela sans oublier qu'au plan cosmétique, ménager, médicamenteux, il faut aussi supprimer toutes les sources d'arômes et d'autres molécules posant problème... (tableaux n° 1 et 2 du topo, aussi exposés via le site). Dans les pages suivantes, nous voyons en détail les catégories alimentaires à surveiller pour un enfant atypique.