

## Témoignage de la maman de Jeanne

« Je m'appelle Anne-Sophie. Je suis maman de deux petites filles, Joséphine et Jeanne. Par ce témoignage, je souhaite partager le chemin que notre fille cadette nous a fait parcourir. »

### « La découverte de la maladie et le début du parcours du combattant »

« Après la naissance de Jeanne, je me suis vite rendu compte que quelque chose ne tournait pas rond. Outre des manifestations physiques très vives (elle se grattait à sang, coliques, selles molles et diarrhées, pleurs...), j'observais un grand désespoir et une souffrance psychologique énorme. Elle pleurait beaucoup et son petit visage sévère ne laissait passer que des expressions graves. Lorsque je l'allaitais, son regard triste et noir en disait long.

J'ai souvent entendu cette phrase : « L'allaitement, c'est ce qu'il y a de mieux ». Et pourtant Jeanne ne semblait pas tolérer le lait maternel. L'hypersensibilité dont elle souffrait dénonçait sans doute la manière dont je me nourrissais. Moi qui étais sûre de bien manger ! Le médecin consulté banalisait, il l'a à peine auscultée et m'a dit que son eczéma et ses coliques allaient passer, que beaucoup d'enfants réagissent ainsi et qu'en allaitant ma fille, je faisais ce qu'il y avait de mieux pour elle. Je rentrais bredouille et je continuais dans cette voie. Le fait d'avoir eu un enfant auparavant m'a permis de savoir ce que signifiaient les coliques du nourrisson et j'ai pu observer chez ma première fille des symptômes qui n'étaient pas intenses à ce point ! En fait, j'avais de réelles difficultés à soulager les douleurs de Jeanne. C'est un enfer d'entendre son enfant pleurer sans cesse, la douleur l'accablait le jour mais aussi surtout la nuit et j'avais la très désagréable sensation d'être impuissante. Nous avons un peu de répit quand nous étions à l'extérieur ; ça lui changeait probablement les idées d'être en promenade.

Deux mois après sa naissance, j'ai emmené Jeanne chez un ostéopathe qui m'a conseillé de freiner ma consommation de produits laitiers. C'est la première fois que j'entendais ce discours. Moi qui me gavais de riz au lait depuis mon accouchement. Mais je me suis vite rendue compte que le lait est très présent dans notre alimentation, sous des formes très diverses. Nous avons passé une semaine à la montagne. Et, soulagement ! Jeanne se sentait mieux. Je mangeais pourtant du fromage (Comté, Beaufort et bien sûr de la bonne tartiflette qui contient du reblochon – le fromage local de l'endroit où nous étions). Par contre, dès notre retour, j'ai tout de suite pu mettre le doigt sur un produit incriminant :

le fameux riz au lait (fabrication industrielle). Après en avoir mangé, j'ai allaité Jeanne qui s'est de suite sentie mal (douleurs abdominales, plis de genoux rouge écarlate). Je venais de me rendre compte de quelque chose d'important ! Les produits laitiers sont peut-être à proscrire mais j'ai surtout commencé à faire la différence entre les aliments vrais et les autres. Les fromages affinés de lait cru, de montagne de surcroît sont certainement bien meilleurs pour la santé.

Lorsque Jeanne a eu quatre mois, j'ai consulté la pédiatre allergologue et pneumologue qui allait la suivre jusqu'à l'âge de deux ans. Elle était très étonnée de l'ampleur de l'eczéma chez Jeanne et de sa courbe de poids qui n'était pas très bonne (P10 puis P3). En effet, Jeanne a clairement des problèmes digestifs. J'ai suivi les conseils de la pédiatre en arrêtant de l'allaiter ; elle m'a alors conseillé de lui donner un lait en poudre pour enfant allergique aux protéines de lait de vache et dans un second temps d'introduire la nourriture solide. Après plusieurs potées de carottes et pommes de terre, et un léger mieux, j'ai vite compris que le problème n'était pas réglé. C'était pire lorsqu'on a introduit le goûter (pomme râpée et biscuit) qui a remplacé le repas de carotte non concluant. Nous avons ensuite donné successivement d'autres aliments mais on n'en sortait pas ; son état s'empirait. C'était pareil pour les soins de la peau, les soi-disant bonnes crèmes achetées à la pharmacie avaient l'air de lui brûler la peau.

Elle est allergique à tout ! La suppression successive des allergènes ne procurait qu'un mieux momentané.

À l'âge de neuf mois, la pédiatre m'a conseillé d'introduire le lait de soja et d'arrêter de lui donner du lait en poudre (pourtant assez bien toléré si pas pris en trop grande quantité). Ça a été le début d'une autre catastrophe ; Jeanne s'est mis à régurgiter du sang ! À la gastroscopie qui a été faite quand elle avait un peu plus d'un an, on a vu son estomac et son œsophage très fragilisés. Elle avait déjà des ulcères, nodules et autres érythèmes très inquiétants : son œsophage entièrement à sang en remontant la caméra. Les parois du tube digestif étaient d'une extrême sensibilité.

Le fait d'avoir pris des antibiotiques durant ma grossesse pour soigner une grippe n'a peut être rien arrangé. N'est-ce pas mauvais pour la flore intestinale d'un fœtus ? Et d'un nourrisson ? À plusieurs reprises, le médecin lui a prescrit des antibiotiques pour soigner de nombreuses infections respiratoires et notamment une broncho-pneumonie. La pédiatre nous disait que Jeanne serait certainement asthmatique.

Durant l'allaitement et encore plus après, j'avais la sensation de l'empoisonner. J'étais perdue. Ma fille ne connaissait que la souffrance, elle était la plupart du temps en pleurs. Elle était très renfermée et mal dans sa peau.

*Son regard était perpétuellement fuyant, jamais elle ne nous gratifiait d'un sourire. Son état était ponctué par des troubles du sommeil et de l'humeur, et elle était accablée par le stress et la nervosité. Je la trouvais aussi très agressive. Durant cette longue période, la relation que j'entretenais avec ma fille a été très difficile. Il était frustrant et très douloureux de sentir qu'elle repoussait tous les gestes tendres. Lorsque je la prenais dans mes bras, elle se tordait pour échapper à mon étreinte, souvent au point de me faire mal. C'était très dur car en général, avec un enfant malade, c'est souvent, au contraire, une relation privilégiée qui se développe entre la mère et l'enfant.*

*C'était pénible à vivre car j'éprouvais de l'impuissance et du désarroi par rapport aux difficultés de Jeanne, à l'impossibilité de la nourrir correctement. Elle ne grossissait pas et se renfermait toujours plus. Je voulais pourtant remuer ciel et terre pour la sortir de là. Son corps criait de plus en plus fort. Cet état était comme une sonnette d'alarme qui allait sonner de plus en plus fort. Il fallait provoquer des changements.*

*J'ai essayé de faire confiance à mon bon sens. D'abord, pour tenter de soulager son physique, il fallait se centrer sur la qualité du lien affectif de cet enfant en pleine crise. Il a aussi fallu que je me pose les bonnes questions. Etre allergique à tout exprime probablement quelque chose de fort. La liste des aliments à éviter était longue : œufs, produits laitiers, blé et autres céréales à gluten, poisson, crustacés, riz, maïs, pomme de terre, soja, noix, amandes, noisettes, pomme, kiwi, petits fruits rouges, petits fruits noirs, carotte, choux, avocat, ... et le sucre qui la rendait surtout hyperactive et agressive. Les tests pratiqués à l'hôpital montraient aussi une allergie aux acariens... et elle ne tolère pas non plus certains médicaments (Ibuprofen...), les feutres de couleurs, gouache et autre pâte à modeler ainsi que de nombreuses poudres à lessiver ou encore le sable et l'eau de mer. La médecine ne me donnait jusqu'alors aucune solution efficace. Le traitement de Jeanne comprenait des corticoïdes et des anti-histaminiques en plus du régime d'éviction qui était toujours plus lourd. Je n'aimais pas cette sensation de ne pas prendre le problème à la base. Jeanne avait l'air si triste de vivre dans cette souffrance.*

*Nous sommes allées voir une dame qui pratique la kinésiologie. Son travail a été exceptionnel ! Cette rencontre a marqué un véritable tournant dans notre parcours. J'ai véritablement fait connaissance avec ma fille ; j'ai appris à la comprendre, et Jeanne s'est sentie comprise à son tour. Jeanne avait besoin de moi mais en même temps elle me repoussait continuellement. Elle a, suite à ces séances très particulières, eu besoin de moments de fusion quand elle n'allait pas bien. La kinésiologue a décrit et exprimé les besoins de Jeanne. Elle m'a donné des solutions pour la soulager. Pour elle, Jeanne est un être pur et a besoin*

*de s'entourer de pureté. Mais aussi, et ça c'est terrible d'y repenser, elle m'a dit que Jeanne déprimait, et qu'elle semblait ne pas vouloir vivre. C'était tellement vrai et tellement dur. C'est la première fois qu'une personne, un observateur extérieur, exprimait exactement ce que je ressentais chez elle. Beaucoup de choses ont été améliorées grâce à cette thérapie, son moral, notre relation... Même des choses plus simples comme la mise au lit qui était particulièrement pénible ont été plus faciles après une seule séance.*

*Pendant les 21 premiers mois de sa vie, Jeanne a vécu enfermée dans sa petite bulle et n'a connu que la souffrance. Tant que je ne trouvais pas de véritables solutions, le corps allait continuer à se faire entendre. Le mot PURETE était à retenir, ce mot a facilité la suite de notre parcours. J'ai donc décidé de m'orienter dans le sens des vrais besoins de Jeanne. »*

### **« Progressivement une rencontre en amène une autre »**

*« Je suis entrée dans un magasin bio et enfin l'aventure de Jeanne est devenue une histoire positive. La responsable du magasin m'a dit « votre petite fille est extraordinaire, elle veut nous démontrer quelque chose d'important... ». J'avais déjà entendu quelque chose de pareil chez la kinésiologue. Elle m'a conseillée au niveau de ses produits, mais surtout m'a donné plusieurs bonnes adresses notamment pour obtenir des conseils alimentaires, elle m'a suggéré de consulter deux médecins homéopathes. Le premier médecin a donné un traitement de fond qui a sensiblement amélioré le comportement de Jeanne à différents niveaux. Le second est un médecin homéopathe et nutritionniste. Il m'a beaucoup parlé de l'alimentation vraie. Jeanne ne tolérait ni la viande de porc, ni le poisson. Le médecin m'a expliqué qu'elle ne tolérait en fait pas la manière dont ces produits sont manipulés (nourriture donnée à l'animal... et ensuite leur transformation avec l'ajout notamment des additifs). Comme par exemple : le poisson est plus pur s'il est pêché à la ligne en pleine mer ou issu de l'agriculture biologique. Cette constatation m'a facilité la tâche, j'ai alors réintroduit ces aliments version produit pur. La différence est nette ! Ce n'est malheureusement pas aussi évident avec tous les aliments. Les noix, graines de tournesol et autres oléagineux ne sont pas non plus tolérés mais la règle n'est pas la même.*

*Notre médecin a malgré tout radicalement inversé la perspective. Il ne m'a pas parlé en terme de régime d'éviction comme les autres médecins, mais il a pris le problème à la racine pour trouver ce qui est bon pour Jeanne. En plus d'aliments et de soins du corps sans chimie, il a d'abord entrepris de restaurer sa flore intestinale. Au moyen de pré- et probiotiques, ensuite d'enzymes digestifs et d'acides gras essentiels. Nous sommes progressivement parvenus à consolider sa flore et à améliorer son état général.*

Hourra ! Jeanne a enfin grossi ! Alors qu'elle avait pris 5 gr en 6 mois (oui, je ne me trompe pas), elle est passée à 220 gr en un mois !!! Elle a commencé à sourire, à jouer et notre relation s'est améliorée sans doute parce qu'elle s'est sentie comprise. Elle a commencé à manifester une reconnaissance impressionnante ! (Je suis bouleversée en y repensant !) Le temps des câlins est enfin venu (à bientôt 2 ans !). Même si nous ne disposons toujours pas d'un diagnostic précis au sujet du mal de Jeanne, nous sommes clairement sur le bon chemin. Elle nous demande la qualité : une alimentation pure, sans chimie (sans colorants, arômes, conservateurs, pesticides, graisses transformées, sucres rajoutés, ...), des produits pour le corps qui soient naturels, un environnement non pollué...

Il est loin le temps où je tournais désespérément dans les rayons des supermarchés en quête de nourriture pour ma fille et où je sortais avec un chariot quasi vide mais des nausées dans l'estomac tellement j'angoissais. J'ai maintenant moi aussi mes petits remèdes naturels pour les ulcères. Et surtout nous consommons différemment : exclusivement une alimentation biologique ou issue d'une agriculture raisonnée. J'utilise des produits cosmétiques simples : des huiles pures (huile d'olive et millepertuis, huile de jojoba, parfois huile de chanvre et beurre de karité). Jeanne est en bien meilleure forme et nous avons vite constaté que le corps bien nourri supporte mieux les écarts et le stress.

Pour nous faciliter la tâche, nous nous sommes aussi tournés vers la kinésiologie pour tester des aliments ou des produits tels que poudre à lessiver. Cela nous a beaucoup aidé car jouer au détective n'est pas toujours aisé.

Nous sommes aussi allé à la consultation d'un médecin qui continue sans cesse à se former malgré son grand âge. Il pratique, en plus d'une médecine généraliste, l'homéopathie et l'anthroposophie. Il a prescrit à Jeanne un remède anthroposophique Wala pour le pancréas. Prudemment, il s'est limité à un seul traitement. Il dit de Jeanne qu'elle est hyper réactive ! Par la suite, il a prescrit un remède pour le foie puis un autre pour les muqueuses et enfin du zinc.

Ce médecin qui suit encore Jeanne maintenant ne peut pas vraiment formuler un diagnostic précis au sujet de sa santé. Il décrit une succession de plusieurs pathologies typiques de notre époque et de nos pays : poly-allergies sévères, intolérances alimentaires et symptômes de la maladie coeliaque, dysbiose intestinale, hypersensibilité et hyperkinésie, allant vers l'autisme. Ce mélange donne une affection méconnue, pas considérée en tant que telle, car ne faisant pas partie des références habituelles des médecins de famille. »

## Par rapport à la médecine et au monde pharmaceutique

« Corticoïdes et anti-histaminiques : tant que son traitement se limitait à ça, elle n'allait pas bien du tout ! Les symptômes persistants montraient à l'évidence que tous ces médicaments ne servaient à rien, et ne constituaient en définitive rien d'autre qu'un pansement. Oui la peau était plus belle et les démangeaisons moindre mais le mal s'exprimait toujours par une autre voie. J'ai compris que quand on supprime le symptôme, on refoule la maladie et on a plus de mal à comprendre ce qui se passe réellement. »

## Le traitement concrètement

« Le meilleur traitement trouvé est la voie de l'authenticité, de la pureté à tous les niveaux et surtout de la recherche d'une alimentation appropriée et radicalement surveillée. Elle nous étonne souvent car ses goûts alimentaires sont atypiques : elle aime manger du pollen, des feuilles d'aloé vera, des gousses d'ail entières, de la chlorella qu'elle croque comme des bonbons... Le rituel du mercredi après-midi : des crêpes de sarrasin (farine de sarrasin, eau, saindoux et une pincée de sel marin). Jeanne mange principalement de la viande et des légumes, le plus souvent cuits. Vers l'âge de 3,5 ans, nous avons réintroduit les féculents et les farineux à petite dose ainsi que les fruits. Elle boit de l'eau pure et beaucoup de potages. On a découvert les qualités nutritionnelles des bouillons de poule faits maison. Les cubes de bouillon industriels contenant des exhausteurs de goût ou autre glutamate monosodique sont à éviter ! Les arômes que l'on trouve dans les plats préparés, sauces, chips, biscuits d'apéritifs... sont des écarts sont impardonnables !

Dès qu'une entorse à son régime se produit, les réactions sont immédiates et nous le payons cash : Jeanne évidemment au niveau de la douleur, mais aussi son entourage en raison de son comportement difficile. Mais heureusement, les symptômes sont de moins en moins vifs. J'ai noté pendant une longue période tout ce que Jeanne mangeait, ça me permettait de faire des recoupements et de repréciser le régime. Ce régime basé sur mes observations était toujours en évolution, je n'avais pas beaucoup de repos. C'est souvent très subtil et difficile de détecter les aliments qui ne lui conviennent pas. Suivant les aliments, elle réagit différemment. Le riz provoquait chez Jeanne une hausse de sa température corporelle. Quand elle ingurgitait du sucre, elle réagissait souvent agressivement.

Pour ce qui est du sommeil, c'est vraiment la galère ; Jeanne dort très mal, les bonnes nuits sont trop rares. Ce mois-ci, elle a passé cinq nuits complètes (C'est une première, on trouve que c'est bien car d'habitude c'est bien moins que ça !). C'est éprouvant ! Je sens que ma santé en a pris un bon coup !

*Heureusement le temps où on l'entendait pleurer de douleur pendant des heures est passé. Et d'ailleurs quand cela se reproduit, c'est très dur psychologiquement pour nous, on a la sensation de faire un bon en arrière. »*

### **Implication de l'entourage**

*« À la maison, ça va très bien. On met toutes les chances de notre côté pour ne pas tenter Jeanne à avaler n'importe quoi. Toute la famille bénéficie de ce nouveau mode de vie alimentaire. C'est très positif ! Cela a pris du temps de modifier nos habitudes alimentaires et le régime de Jeanne ne souffre d'aucun relâchement. Il faut une vigilance de tous les instants. Tout est pensé et anticipé.*

*Les cours de cuisine donnés au restaurant Tan à Bruxelles par Leïla Strebelle m'ont beaucoup aidé surtout pour faire connaissance avec des produits méconnus, différents modes de cuisson (basse température, vapeur), utilisation des épices, ...*

*Jeanne elle-même sait ce qui est bon pour sa santé. Mais la plus grande difficulté pour elle, c'est le rapport avec les autres face à la nourriture. Dans un groupe d'amis, elle sera la seule à ne pas recevoir la collation à l'emballage très attrayant. A un anniversaire, on distribue systématiquement à tous les enfants une glace ou un morceau de gâteau, sauf à Jeanne ! C'est très dur pour elle d'entendre : « Non, Jeanne, toi tu ne peux pas ». Elle en éprouve beaucoup de peine. Dans l'entourage proche, ceux qui connaissent la maladie font bien attention et lorsqu'on est en visite ça se gère plus ou moins, même si c'est souvent un casse-tête et toute une logistique de préparer et emporter les repas de Jeanne. C'est important qu'elle ne se sente pas exclue. Malgré ces précautions et notre vigilance, de petits dérapages surviennent parfois. Beaucoup se sont rendus compte de l'évolution de Jeanne. Ils réalisent que « l'enfant difficile » n'était en réalité pas bien dans sa peau pour des raisons douloureuses. A présent, avec un mode de vie approprié, Jeanne respire la joie de vie ! Elle dévoile enfin son vrai tempérament. J'appréhendais la rentrée scolaire, la première de Jeanne. Tout se passe bien, même si les repas sont parfois source de tensions. La directrice de l'école, ainsi que son institutrice sont sensibles à la question de l'alimentation. Elles mettent tout en oeuvre pour que tout cela se passe au mieux. L'institutrice de Jeanne organise les collations communes en fonction d'elle. C'est merveilleux ! Jeanne prend son repas de midi à la maison même si ça demande une organisation particulière au niveau du travail. »*

### **« Le monde de Jeanne »**

*« Je la décris comme une petite éveilleuse de conscience. C'est incroyable comme, après ces mois de difficultés, elle a suscité chez nous une prise de conscience très positive.*

*Du haut de ses 3 ans, Jeanne est une petite fille hors du commun. Elle occupe et revendique une place indispensable dans la famille. Avec elle, il n'y a pas de repos. Elle bouleverse les habitudes et les attitudes. Elle remet en question les remarques autoritaires qu'elle estime non fondées. Elle a besoin de bons arguments. Elle se montre volontiers anti-conventionnelle. Son jugement se situe à un niveau ancestral, presque universel. C'est une fonceuse, une battante. Elle est très courageuse et ne se plaint pas pour des broutilles. »*

### **Genèse et avenir de la maladie**

*« Les causes de la maladie ne sont pas réellement définies, mais il est évident que les antibiotiques pris pendant ma grossesse, la consommation excessive de produits laitiers industriels, et la succession d'antibiotiques et de vaccins ont fragilisé, et même détruit, la flore intestinale de Jeanne. Le « terrain » a peut-être aussi une influence sur sa santé. Son papa a connu l'asthme et des allergies respiratoires.*

*Si Jeanne se porte mieux, ce n'est pas par le fruit du hasard ou simplement « parce qu'elle a grandi » ; c'est grâce à un travail de tous les instants. »*

### **Résumé du parcours du combattant**

*« Je me suis souvent sentie « laissée pour compte ». Faute d'examen fiables, les médecins sont perdus (les tests d'allergie pratiqués chez Jeanne étaient une fois positif, une fois négatif). Un pédiatre m'a dit que, face à Jeanne, il perdait son latin, que son cas n'était pas assez cartésien ! Je ne recevais jamais de message positif, ça restait un cas difficile. J'étais perdue devant la souffrance de mon enfant, je voulais pourtant éteindre le feu. C'est bien triste mais ses premiers mots étaient « ça gratte ».*

*J'ai vite compris que quand on refoule les symptômes, on refoule la maladie et on a plus de mal à comprendre ce qui arrive. Mais j'ai appris énormément de choses en l'observant car un corps hyper réactif et hypersensible parle fort. »*

## Des messages à faire passer

« J'ai le sentiment qu'on laisse faire n'importe quoi aux industriels de l'agroalimentaire. Il y a des pressions économiques derrière ces décisions ou non-décisions. C'est la course à la rentabilité, mais on joue avec la santé de nos enfants. Je suis aussi en colère par rapport à la publicité qui prétend nous dicter les bons régimes alimentaires ! Jeanne incarne pour nous la prise de conscience de ce qu'on nous manipule. Écoutons-nous, inspirons-nous d'elle. Merci Jeanne de nous avoir alerté. »

Anne-Sophie Joassart, 2006-2009



Jeanne aujourd'hui

**Ajout 2009.** « Pur et simple » restent les maîtres-mots qui nous guident au quotidien. Je me suis rendue compte que l'être humain est hyper complexe et que pour le soigner, il n'y a pas qu'une médecine ou qu'un régime. Nous sommes sur le bon chemin ; la bonne santé actuelle de Jeanne le témoigne. À l'aube de ses 6 ans, Jeanne se porte à merveille grâce à une alimentation vraie, très « nature ».

## Commentaires (Taty)

Merci à toi, Anne-Sophie, d'avoir eu le courage de tant d'honnêteté, la vigueur de faire face depuis toutes ces années et l'optimisme de croire à d'autres voies. Je ne connais pas beaucoup de témoignages en français aussi poignants de ce que peuvent vivre les parents de canaris de naissance. Il y en a des centaines en anglais. J'aimerais tant que d'autres parents témoignent avec rigueur et précision comme toi, afin que des médecins s'intéressent au sujet sur un autre plan que selon le slogan « à-chaque-symptôme-son-médicament », médicament de préférence de type « bloqueur »... J'ai trouvé aussi formidable que, convaincue de la valeur du travail en kinésio et de la part symbolique des maladies, tu n'aies pas bâclé l'alimentation comme on l'observe souvent. Il y a tant de piliers d'approche dont il faut tenir compte. Ton histoire témoigne de ce que, dans une recherche si autonome, si profonde, le cheminement est long, chargé de détours, avant d'arriver à « la ligne pure ». C'est normal, il faut que les parents apprennent une autre vision des choses..

J'aurais tant voulu connaître plus tôt le phénomène des canaris tel que je le perçois maintenant, car j'aurais pu éviter quelques souffrances à Jeanne dès 2006, mais à vous deux il me semble que vous ayez trouvé un beau

chemin. Je copie/colle ici à l'intention d'autres parents en recherche quelques extraits des commentaires que je t'avais envoyés à l'époque.

**Note 1.** « Le petit va beaucoup mieux à la campagne, chez son grand-père », entend-on parfois. Bien sûr, le stress urbain est moindre, l'e-smog aussi, le lien grand-parental est différent, mais dans le cas de Jeanne à trois mois, l'altitude et l'air sec de la montagne ont peut-être aussi été pour beaucoup dans cet effet calmant. Quantité de victimes de variantes de « candidose » font état du même effet. Parfois, le sujet souffre davantage dans une ambiance humide, avec des moisissures que les bien portants ne sentent pas. Certains canaris ressentent moins les effets de leurs intolérances en été. Serait-ce dû au bénéfice du soleil ? ou de la vitamine D ?

**Note 2.** À plusieurs reprises, tu cites la liste des produits que Jeanne refuse : ce sont ceux auxquels réagissent les *super-responders* selon la classification d'Emma Davies, que j'ai catalogués en « canaris de grade III ». Ibuprofène : n'est-ce pas un anti-inflammatoire non stéroïdien, de la catégorie strictement limitée sinon proscrite pour les canaris ?

**Note 3.** Quant à tes essais de l'assiette hypotoxique, je radote à nouveau : le cru végétal est totalement inadapté aux victimes si fragiles, même sous forme de jus au début. Et ce, d'autant plus que, souvent, le végétal en question contient beaucoup trop de salicylates pour le niveau de réactivité individuel du canari, végétal qui est parfois présenté sous forme de graines germées qui combinent salicylates, amines et moisissures. Je m'en explique longuement dans *Germes de Gourmand* édition 2010. J'ai lu ta référence aux cours de Leila, du TAN. Je conseille cette charmante dame pour tous les mangeurs SAUF pour ta fille ou tout autre canari. C'est une alimentation pour les gros occidentaux en excès (voir le clone de Bernard Tapie en couverture de mon livre *Une Cure Antifatigue*, où je prône ce type d'assiette hypotoxique). Pratique peut-être difficile pour les parents d'enfants canaris, l'action la plus radicale serait d'acheter des produits sans aucun additif. Point à la ligne, sans même essayer de sélectionner les additifs dits anodins selon une liste qui circule partout, mais qui est illusoire, ou même sans se limiter à la liste FAILSAFE. Cela signifie qu'il faut acheter les aliments crus et frais pour cuisiner chez soi. J'ai résumé dans *Nourritures Vraies* la liste des aliments telle que je les classifie en version « de confort », « de soutien » et « ressourçants » (le catalogue est plus clair et lisible dans la dernière édition Aladdin 2009 que dans la première, chez un éditeur précédent). Chez Jeanne, c'est cette dernière

catégorie que tu as de toute évidence choisie EXCLUSIVEMENT pendant la période de rééducation. Heureusement pour toi, tu es fille de fermier, tu es en contact avec les ressources de base. Pour le Belge dont l'alimentation est formatée par les pubs, cela semble réservé aux privilégiés. Faux, bien sûr. Dans *Mes Nerfs en Paix : les recettes*, je reprends des recettes quotidiennes, ménagères, faciles et rapides, dont je prétends, expériences à l'appui, que même un débutant pressé peut les réussir (sans microondes et sans achat de confort). Quelle gageure ! Tu n'en as pas besoin puisque tu as compris les principes de base et que tu sais déjà bien cuisiner. Le plus gros travail pour toi sera de te convaincre que, primo, Jeanne n'a pas le même profil physiologique que toi ou ton mari et que, secundo, les conseils alimentaires classiques (magazines, médecins, etc.) sont parfois contreindiqués pour elle. C'est dans cet esprit que j'ai publié dans *Mon Assiette en Équilibre* quelques paragraphes nutritionnellement incorrects sur les viandes, les bonnes graisses (bonnes graisses qui ne sont PAS les omega-3 pour les canaris en particulier), les fibres, le mantra de l'eau, etc. Tant FEINGOLD que FAILSAFE sont, au même titre que SEIGNALET, des régimes qui calment les symptômes et ne guérissent pas en profondeur. Si tu les combines au plan « ressourçant » que je te conseille, en revanche, et que tu renforces cette approche avec la pharmacopée de ton médecin anthroposophe, tu as de grandes chances de pouvoir sortir du cercle vicieux et d'amorcer une belle dynamique vertueuse. Hélas mille fois, je ne connais pas de thérapeute qui pratique ici cette approche et je ne suis pas moi-même formée pour. Je ne peux que lancer des lignes en espérant que ça morde.

**Note 4.** Peu de médecins, même homéopathes, se rendent compte à quel point l'alimentation peut travailler dans les couches profondes de l'organisme, jusqu'au niveau hormonal (qui est en état de tempête chez les polyréactifs). Cette tempête est, très probablement, exacerbée chez Jeanne par l'ingestion des amines et des salicylates de l'alimentation (si pas les benzoates). Elle est aussi augmentée chez elle par l'alimentation dite saine telle qu'elle est transcrite dans mes livres en général, à savoir en gros le régime crétois semi-végétarien. Les enfants hyperréactifs ne peuvent pas manger ainsi. Comme Jeanne est un canari de grade III à première vue, fais l'essai pendant quatre semaines de la cure *Mes Nerfs en Paix* - phase II, qui est l'équivalent de la diète d'élimination de

FAILSAFE. Note les effets dans un carnet alimentaire comme celui que je t'ai communiqué. Si l'on peut résumer le plan de rééducation de Jeanne, c'est « farineux blancs sans gluten -protéines animales saines - graisses originelles saturées ». Oui, elle peut même manger peu de légumes... Ce qui reviendra au rosbif-mayonnaise avec deux frites. J'exagère, mais tu vois que cela demande un virage à 180° de ta vision. Une force d'âme peu commune pour se désendoctriner des discours un peu hâtifs de mes camarades profs de cuisine (comme Leila).

**Note 5.** Sur les matières grasses. Lors d'une de nos dînettes, tu m'as cité un repas idéal pour Jeanne, composé de pâtes de maïs avec de l'huile de chanvre. Je vois que tu es passée chez un conseiller seignaletiste. C'est simple : ces conseils ne fonctionnent tout simplement pas avec les profils comme elle. Le régime sans-gluten est une impasse dans son cas, tout comme le sont les huiles polyinsaturées : elles s'oxydent dans son organisme au lieu de la protéger (sans compter qu'elles l'épuisent sur le plan enzymatique). Lis les témoignages des parents d'épileptiques, qui pratiquent la diète cétogénique avec succès (80% de graisses au quotidien) : quand ils introduisent d'autres graisses que les saturées type viande-beurre-crème, les petits reculent. Même la famille coco fait reculer la plupart (normal avec les doses de salicylates qu'elle contient).

**Note 6.** Les desserts. Selon les pratiquants des régimes FEINGOLD et FAILSAFE (sa version actualisée en Australie, celle que tu pourrais suivre pour Jeanne en gardant vos bons réflexes d'auto-observation communs), le sucre en soi ne ferait pas souci. Les flambées proviendraient des crasses que l'on trouve dans les produits sucrés. Inspire-toi de toutes mes recettes de desserts sucrés de l'ancien bimestriel *Cuisine Nature*, qui sont rassemblées dans le livre *Desserts en Famille* — en version digitale (printemps 2010), bientôt en version papier. Elles sont conçues pour n'utiliser que des aliments ressourçants, sans « crasses » et écrites pour des mégadébutants. Je les ai communiquées dans cet esprit, pensant à moi-même il y a quinze ans, quand je ne savais cuisiner que deux oeufs sur le plat. Ce n'est pas un prétexte pour basculer dans le tout-sucre, mais cela permet un petit dessert de temps en temps, après un repas complet.