

d'olive, de noix et de sésame. Privilégiez les autres graisses (beurre, huile de colza).

- o Évitez les **thés** (de tout type), le **vin** (de tout type) et le **miel**. Remplacez le thé par des tisanes anodines (fenouil, etc.), PAS de tisanes aux fruits ou aux herbes trop riches en salicylates. A la rigueur du café, moins riche en salicylates. Les sodas sucrés sont exclus en raison de leur teneur en additifs.
- o Presque toujours, carencés en graisses, vous devez continuer plusieurs mois à privilégier les bonnes **graisses originelles** restructurantes ainsi que les protéines utiles pour aider à détoxifier.
- o L'exclusion des produits **sucrés** ne vaut que pour les mangeurs qui seraient en glycémie instable (ou hypoglycémie).
- o Évaluez avec le coach votre réactivité aux **amines** et/ou aux **sulfites**.
- o Dans la mesure du possible, réduisez au minimum les **compléments** alimentaires qui ne sont pas indispensables, car ils interfèrent avec ces voies particulières. La vitamine C des naturo (type Acerola) est à proscrire. Remplacez-la par du pur acide ascorbique.

Bernard ou la renaissance à 60 ans grâce au régime RPAH

Dans ce texte, accessible dans son intégrité en anglais sur internet¹, Bernard raconte qu'il a souffert d'arthrite dans les bras, les mains, le cou et les jambes pendant près de la moitié de sa vie d'adulte pour connaître enfin le répit à près de soixante ans, grâce au système du RPAH : sans additifs, sans salicylates, etc.

Bernard détaille dans son article la lente escalade d'inflammations qu'il a connues depuis l'âge de 25 ans : sinusite chronique, psoriasis crânien, douleurs dorsales, raideurs et douleur du nerf sciatique, qui dégénèrent en douleur permanente au réveil et une ankylose telle qu'il devait se lever deux heures avant l'heure prévue, pour être sûr d'être prêt. Il ne pouvait marcher plus de cinquante mètres sans devoir se reposer. À moins de cinquante ans !

¹ page <http://members.ozemail.com.au/~btrudget/> sur son propre site sur les intolérances alimentaires; texte que je me permets de résumer faute de place.

Les acouphènes étaient devenus très embarrassants. Le psoriasis s'étendait désormais sur tout le crâne, surtout autour des oreilles, et aux coudes. Ses ongles de pieds étaient devenus épais, jaunes et spongieux; l'infection fongique était incontrôlable. Les aliments qu'il mangeait lui semblaient plus « pourrir » et fermenter que se métaboliser simplement. Les selles étaient dures et pénibles, se terminant par du liquide malodorant ; les hémorroïdes étaient son quotidien, tout comme la fatigue permanente, même après des nuits de 12 à 15 heures.

En 1994, à 57 ans, pour des raisons administratives, il passe des tests médicaux pointus. Diagnostic : « arthropathie psoriasique », annoncée comme incurable et sans raison connue. Allez, on va dire « génétique », tiens. Solution : des AINS contre la douleur et l'inflammation. Les symptômes de douleurs diffuses et circulantes se calmaient parfois de longs mois, pour revenir de plus belle, plus lancinants encore. Son état général changeait aussi selon les saisons. Soupçonnant que les aliments avaient à voir avec ce curieux problème, Bernard se mit à chercher lesquels éviter. C'est là que nous nous retrouvons dans le grand chœur antique, chantons mes frères, tous ensemble : « mais c'est quoi, docteur, à la fin... ». Parfois, il remarquait qu'il faisait des poussées d'arthrite après un changement alimentaire, parfois pas. Il ne savait pas encore que les symptômes d'intolérance aux salicylates ou aux amines mettaient jusqu'à une semaine à se manifester.

C'est en 1995 qu'un ami le guide vers la méthode qui le sortira des flûtes : celle des allergologues du Royal Prince Alfred Hospital. Au vu de tout ce qu'il y apprend, Bernard commence à revoir son historique de santé sous un tout autre jour. Il se rappelle avoir souffert d'eczéma tout petit, à la suite de l'ingestion de jus d'orange. On l'avait alors plâtré pour l'empêcher de se gratter. Toute sa vie il avait eu des troubles rhino (depuis le nez qui coule jusqu'au rhume des foins). Il souffrait, par périodes, de migraines inexpliquées, parfois deux heures seulement après avoir bu du thé.

Après de longues semaines d'auto-évaluation à l'aide d'une diététicienne, il découvre enfin ce qui entretient l'inflammation chez lui. Sauf écarts alimentaires, il se sent désormais virtuellement libre de tout symptôme arthritique ; la fatigue a disparu; les ongles sont sains; il ne souffre plus de ses curieuses odeurs corporelles. Il trouve merveilleux de se sentir ragaillardisé après un repas plutôt que somnolent. Cela ne lui pèse absolument pas de devoir se priver de certains aliments, dans la mesure où il se sent rajeuni !