

TATY LAUWERS

LES TOPOS EXPERTS

Repenser

l'assiette du mangeur atypique  
et du canari de la modernité

brouillons  
2024

pages  
37 à 64

trouver  
l'aiguille  
dans la botte  
de foin

# 12.6.24 TABLE DES MATIÈRES DES

## BROUILLONS DÉJÀ PUBLIÉS

### 4 INTRO

Périple d'un mangeur au métabolisme atypique (MMA) 10

### 16 REPÉRER L'ÉTAT DE CANARI DE LA MODERNITÉ OU MMA

Quels sont les dénominateurs communs chez les MMA 17

Chercher l'organe ou le circuit qui est à la source de la flambée 20

Désordres concomitants 24

Dysbiose intestinale 24

MENACES INVISIBLES 26

Confondre avec l'épuisement chronique (fibromyalgie), l'hypothyroïdie ou la dominance œstrogénique 30

Confondre avec la candidose ou levurose 31

Extrait de mon topo *En finir avec le burn-out*, sur la candidose systémique 35

Croiser les signes de candidose systémique avec les critères des canaris adultes 37

L'hypothèse des «pseudo-candidose», alias des canaris non diagnostiqués 40

Sur l'utilité de nommer un syndrome 42

Le phénomène TILT 44

DES GLADIATEURS D'OPÉRETTE? 47

Confondre avec l'hypoglycémie (hyperréactivité aux sucres, en Naturoland) 48

Carences en neuromédiateurs 49

Confondre avec les cas de pyrolurie 50

Questionnaire pyrolurie 52

Repérer un canari enfant ou adulte 53

Quelques signes récurrents chez les canaris adultes ? 55

Superréacteur ou détoxifieur pathologique? Comment repérer ? 57

Laboratoires 57

CAS CONCRETS (ADULTES) 59

BERNARD OU LA RENAISSANCE A 60 ANS 63

### Croiser les signes de candidose systémique avec les critères des canaris adultes

Des tests permettent au profane de s'y retrouver dans les pathologies floues que sont la candidose systémique ou l'hypoglycémie. Ces tableaux ne valent que comme des quizz indicatifs, hélas peu fiables dans l'absolu, dans la mesure où les résultats des questionnaires de candidose, d'intolérance à l'histamine ou d'hypoglycémie se recoupent souvent. Ils indiquent que vous vivez des orages organiques, tout simplement.

Les critères relevés ci-après, extraits d'un test connu, disponible sur internet, sont généralement considérés comme indicatifs d'une candidose systémique. Bien utile de voir enfin ses symptômes reconnus. Mais cela ne devrait pas être une prescription de « régime anticandida » et d'antifongiques, car des réponses positives correspondent aussi, en majorité, à la biochimie du canari; quand ils ne relèvent pas des troubles hormonaux autres (dominance œstrogénique ou subhypothyroïdie) ou des signes d'hypoglycémie.

- Fatigue ou léthargie
- Sentiment d'être 'vidé'
- Mémoire défaillante
- Confusion mentale: sentiment d'être perdu ou d'être absent
- Dépression
- Difficulté à prendre des décisions
- Engourdissement, brûlements, picotements
- Muscles douloureux ou faibles
- Douleurs des articulations
- Douleurs abdominales
- Constipation alternant avec diarrhée
- Ballonnements, renvois, gaz
- Brûlures, démangeaisons ou pertes vaginales gênantes
- Echauffement et démangeaisons vaginales persistantes
- Perte d'intérêt ou de réactions sexuelles

- Endométriose ou infertilité
- Crampes menstruelles
- Tensions pré-menstruelles
- Crise d'anxiété ou de larmes
- Pieds ou mains froids et/ou frilosité
- Tremblements/irritabilité avant repas
- étourdissements
- Irritabilité ou instabilité
- Manque de coordination
- Difficulté à se concentrer
- Changements d'humeur fréquents
- Maux de tête
- Etourdissements, perte d'équilibre
- Pression au-dessus des oreilles, sentiment que la tête enfle
- Tendance à faire des bleus
- Irritations ou démangeaisons chroniques de la peau
- Engourdissements, picotements
- Indigestions ou brûlures d'estomac
- Grande sensibilité ou intolérances alimentaires
- Mucus dans les selles
- Démangeaisons rectales
- Bouche ou gorge sèche
- Démangeaisons ou ulcération dans la bouche
- Mauvaise haleine
- Mauvaise odeur des pieds, du corps et du cuir chevelu qui ne part pas au lavage
- Congestion nasale et écoulement post-nasal
- Démangeaison nasale
- Mal de gorge
- Laryngite, extinction de voix
- Toux, bronchite récidivante
- Douleur ou oppression dans la poitrine
- Respiration bruyante ou manque de souffle

- Besoin d'uriner fréquent ou soudain
- Brûlure quand on urine
- Des points devant les yeux ou une vue capricieuse
- Les yeux qui chauffent ou qui sont larmoyants
- Infections chroniques ou liquides dans les oreilles

On voit là qu'à part quelques questions précises, on est face à un grand flou. Je rappelle que des réponses positives n'indiquent pas nécessairement une «candidose», mais bien un désordre organique généralisé : bien des organes sont en panne, en grève, en déprime ; donnez le nom qui vous plaît, le résultat est toujours identique. Faisons plutôt confiance au tact thérapeutique des praticiens pour repérer la source et l'appellation précise d'une maladie chronique de ce type, ce qui permettra de proposer une médication et une diète précises. Dans *Quand j'étais vieille*, j'ai pris le parti de bon sens, si efficace, de proposer la même stratégie à toutes les victimes de ces désordres modernes, sous la forme des six formes de repos. Je ne tiens pas que des propos magiques, je m'inspire de praticiens américains qui ont fait la preuve de leur efficacité depuis plus de 20 ans et j'invite à pratiquer une technique hyperefficace pour qui veut s'y tenir au moins six mois. Oui, je sais, il faut pouvoir convaincre le mangeur en épuisement chronique de tenir six mois.

Fin de la parenthèses sur les mangeurs en burn-out, car les atypiques et les canaris ne répondent pas à cette stratégie. Il leur faut en passer par d'autres voies. Je mentionnais ce domaine pour sérier les catégories.

## L'hypothèse des «pseudo-candidose», alias des canaris non diagnostiqués

**G**âce à la passion bactériophile que m'ont insufflé les ouvrages du docteur Kousmine, j'ai pu observer que dans bon nombre de pathologies chroniques, les chercheurs retrouvent des déséquilibres intestinaux permanents : de la surpopulation ou des déplacements de population dans les intestins sont des phénomènes courants dans les maladies auto-immunes, les troubles nerveux, les syndromes d'épuisement chronique. Le traitement de la candidose ne fait pas exception à l'approche de terrain de la doctoresse Kousmine : il faut rééquilibrer la flore et la faune intestinales. C'est d'ailleurs un médecin kousminien qui a écrit le premier livre en français sur la « candidose ». Voir ppy.

Mais, les victimes de candidose qui seraient des « canaris » de naissance ne se soignent pas comme tout le monde. Outre les particularités digestives qu'elles ont en commun avec les autres épuisés chroniques, les victimes de « pseudo-candidose » vivraient une biochimie très particulière, due probablement à une forme d'intolérance à l'histamine ou aux salicylates, caractérisée par des voies de détoxification bien mal en point. J'ai regroupé sous le libellé « canaris » les mangeurs souffrant de ce désordre. Le foie ne peut pas détoxifier les médicaments, les additifs (dont le glutamate de sodium et l'aspartame) et les compléments alimentaires. On s'en serait douté. Plus étonnant : cet organe n'arrive chez eux pas à détoxifier les salicylates et autres « poisons » végétaux présents dans des aliments, mêmes ressourçants. Pire encore: il n'arrive pas à gérer les métabolites intermédiaires, dérivant de processus mal enclenchés ou mal terminés; ces métabolites étant pour eux une forme de poison.

De plus, ces personnes pâtissent parfois d'une curieuse biochimie du soufre. Ils croient donc être réactifs aux sulfites. Ah! Un autre ennemi, miam miam. Or, il se pourrait que cette réactivité soit liée au fait qu'une des voies de détox' (la sulfation) est endommagée chez

eux. On les reconnaît à ce qu'ils ont eu des réactions négatives ou très négatives après avoir consommé des compléments jouant sur cette voie-là (pensons NAC ou taurine).

Le sujet candidosé est souvent victime d'hyperréactivités à des catégories alimentaires peu communes. La tenue d'un plan relativement sain (Kousmine, alimentation vivante, etc.) ne produit que des sursauts non durables de bien-être chez elles si l'on ne prend pas en compte que ces modes alimentaires sont riches en amines, salicylates, moisissures, etc. qui peuvent, l'un ou l'autre, faire souci chez elles. Dans les premiers chapitres, j'ai illustré par des menus le cas de Jill, qui est multisensible et croit manger sain (voir ppy). Vous seriez peut-être surpris de retrouver les erreurs de tant de vos patients victimes de «candidose».

Beaucoup de victimes de candidose évitent les parfums, les solvants, les produits chimiques de toute sorte après avoir observé qu'ils perturbaient leur bien-être. Bravo ! Mais elles ont oublié un élément majeur : les végétaux sont porteurs de formes de pesticides naturels : les salicylates alimentaires, qui bloquent la détoxification chez ces mangeurs. Or, les salicylates sont présents dans l'alimentation la plus saine qui soit, sous la forme de fruits, de la famille coco, du miel, de l'huile d'olive, du thé, etc. Dans les menus que m'envoient les victimes de « candidose » pour les audits alimentaires, si je passe au fluo vert tout ce que le foie considère comme « poison » au même titre que des pesticides, la page est toute verte. Je ne critique en rien ces courageuses personnes, car elles suivent simplement les conseils des thérapeutes. Bien au contraire : elles méritent une médaille pour avoir essayé avec tant de conviction des régimes si sévères, parfois pendant si longtemps.

Si la victime de «candidose» s'avère être un canari de naissance (même si la fragilité s'est manifestée à l'adolescence), on peut penser en «protocole». Un des outils les plus fabuleux serait, pour elle, le programme Mes nerfs en paix, version structurée et ressourçante des programmes Failsafe/Feingold. Après quelques semaines, les sujets bien repérés comme «canaris de naissance» affirment qu'ils peuvent remanger même les farineux qu'ils avaient fini par éliminer de leur plage alimentaire. Certains arrivent même à se permettre des desserts.

Hélas ! Quelques unes des victimes de « candidose » viennent de passer de longs mois d'abstinence. Souvent en vain. Elles en ont tout simplement marre et ne veulent plus rien essayer. Ou alors elles pratiquent Mes nerfs en paix avec toutes leurs évictions préalables. Absurde!

Je ne prétends pas que toutes les victimes de candidose sont des canaris de naissance (ou de passage). Je voudrais ouvrir à la possibilité d'un autre diagnostic.

### Sur l'utilité de nommer un syndrome

**T**out en étant conscient que nommer un syndrome n'est pas une grande aide thérapeutique, reconnaissons qu'il est utile de mettre un nom sur une affection, tout au moins au début des entretiens individuels.

Je reprends les termes de Gabriella Tamas, sur notre ancien forum (Gabriella organise désormais les séminaires sur le profilage, en France - [www.gabriellatamas.fr](http://www.gabriellatamas.fr) et [www.profilagealimentaire.fr/fr/formations-france.html](http://www.profilagealimentaire.fr/fr/formations-france.html)): «*Le diagnostic de Multiple Sensibilité Chimique ou de Canari de la modernité n'avance pas à grand chose, thérapeutiquement parlant.*

*Mais je pense qu'il est très-très important pour ces gens de mettre un nom sur leur symptômes, de pouvoir «prouver» au médecins (et même famille/proches) qui ne les croient pas ou qui leur donnent des antidépresseurs, que le problème est ailleurs et qu'il est bien réel. Il est important pour eux aussi de se rendre compte qu'ils ne sont pas les seuls*

*atteints et qu'il ne sont pas fous.*

*Je pense qu'entendre et réentendre «arrêter tout» est très bénéfique, car la plupart des médecins/alterthérapeutes/nutrithérapeutes vont leur donner une armada de compléments et hormones, vu tout leur symptôme. Or, «moins» est toujours «plus «avec ces mangeurs-là — voire «rien du tout», si on peut y arriver. C'est difficile. D'autant plus que c'est moi qui le propose, une naturo loufoque qui ne prescrit même pas de compléments et qui veut juste les inviter à tester l'impact des nourritures vraies. C'est trop simple pour pouvoir y croire. Si c'est un médecin compétent qui propose cette voie, cela aura plus de poids et peut-être vont-ils se séparer des mille et une choses qu'ils consomment «pour aller mieux» alors qu'ils se fragilisent au passage.*

*Je suis tout à fait d'accord que la solution est finalement assez simple : nourritures vraies, épure environnementale, gestion de stress, oxygénation et travail psy et le tour est joué ;-) Mais je pense que quelqu'un qui galère depuis des dizaines d'années, en tout cas dans un premier temps, ne peut pas entendre ce discours. Il faut reconnaître son problème: lui donner un nom, c'est lui donner de l'importance, de la place, de la reconnaissance. Ce ne serait que la première étape, mais à mon expérience, elle est indispensable. Si le problème (à tous les niveaux) a reçu sa juste place, si la personne se sent acceptée, on peut aller plus loin. Si on passe cet étape, on risque de se battre contre cette demande de reconnaissance. Je sais pas si c'est clair ce que je veut dire, pour l'instant c'est comme ça que je peux le mettre en mots. »*

## Le phénomène TILT

Sur le terrain, encore en 2024, des référents en profilage semblent confirmer ma propre expérience quand j'audiais jusqu'en 2010-2015 ( ? ) : une grande partie des victimes de « candidose » s'en sortiraient beaucoup mieux en suivant le régime *Mes nerfs en paix*, si efficace chez les canaris de la modernité. Cela n'implique pas qu'elles soient des canaris de naissance, entendons-nous bien. Je n'ai pas les outils pour émettre des diagnostics, je peux communiquer des retours de terrain aux praticiens.

On prendra en compte que, chez les atypiques et chez les canaris francs, la pollution électromagnétique semble être un autre facteur important. C'est logique : les processus biologiques tiennent à un fil chez eux, depuis longtemps. Un rien les fait basculer. C'est difficile à comprendre pour un thérapeute en bonne santé, je l'accorde. Nous sommes tous fragilisés par les excès de la modernité, d'autant plus niés qu'ils sont invisibles (la pollution atmosphérique ou domestique, l'e-smog), mais les plus fragiles d'entre nous en souffrent particulièrement. Par parenthèse, la pollution électromagnétique semble, d'après mon expérience, la source majeure des troubles chez les personnes du groupe sanguin B, au même titre qu'un environnement psychique toxique. Ces deux éléments peuvent fragiliser un autre mangeur, mais chez lui ils n'en seraient pas la source originelle, comme chez une personne du groupe sanguin B. Pardon si ces remarques sentent son petit astrologue, car elles ne sont basées sur aucune étude. Elles se sont avérées répétitivement lorsque j'audiais.

Dans tous les cas de surréactivité chimique, il est important de se prémunir contre cet e-smog, car, de l'avis des pros du domaine, depuis le professeur Belpomme jusqu'à la doctoresse Miller, ces deux sensibilités semblent bizarrement liées. Les canaris étant en général déconnectés de leur ressenti, il est difficile de leur faire comprendre à quel point l'e-smog leur est toxique, puisque dans le kaléidoscope de leurs douleurs et de leurs troubles nerveux, ils ne voient plus clair.

On représente la complexité de ces diagnostics et de leurs sources sous la forme d'un iceberg. Le soignant a vite fait de se la jouer Titanic sur le mur des symptômes, s'il ne cherche pas les causes sous-jacentes. La doctoresse américaine Miller propose cette image, où elle répartit la population en deux cas : les premiers sont susceptibles d'être touchés par l'e-smog, à la faveur du premier choc ou stress ; les seconds sont déjà sensibles, ils ont passé leur seuil de tolérance.

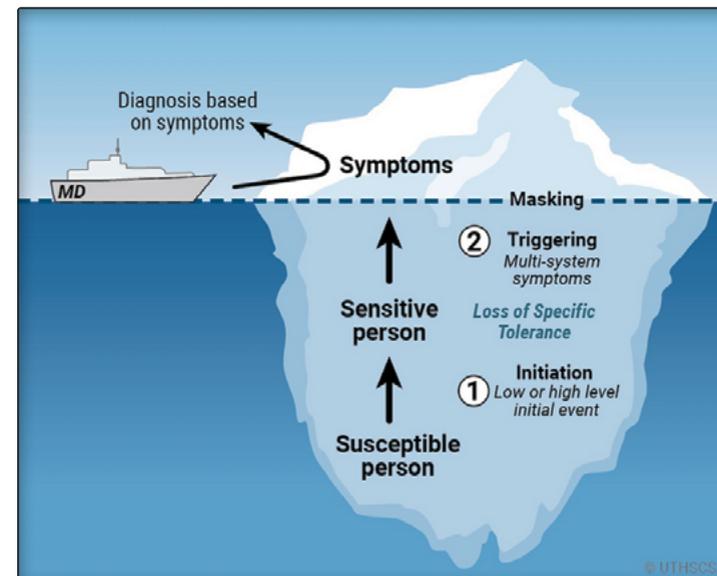


IMAGE ISSUE DE WHAT INITIATES CHEMICAL INTOLERANCE? FINDINGS FROM A LARGE POPULATION-BASED SURVEY OF U.S. ADULTS, PAR LE DR CLAUDIA MILLER, PUBLIÉ DANS ENVIRONMENTAL SCIENCES EUROPE, AOÛT 2023

Cette image d'iceberg peut être adaptée à la sensibilité chimique et à bien d'autres désordres complexes. Miller résume le phénomène sous l'intitulé *TILT : Toxicant-Induced Loss of Tolerance* (Perte de tolérance induite par des toxiques). stade I, initiation par une exposition chimique aiguë de haut niveau ou répétée de bas niveau, suivie de stade II, déclenchement de symptômes multisystémiques – et cela au travers de produits de synthèse inhalés, d'aliments/additifs alimentaires et de médicaments précédemment tolérés.

Une personne devenue hypersensible (multiple sensibilité chimique ou électrosensible) n'est pas nécessairement un canari de naissance (elle est un parfois un, certes). On l'appellera plutôt un «canari de passage». Elle peut en marquer quelques signes; elle peut tirer parti des outils utiles aux canaris de la modernité. Un thérapeute devra soigneusement sérier la source des troubles s'il veut mettre en place une stratégie efficace. En pratique holistique, il n'y a pas plus difficile que de trouver l'aiguille dans la botte de foin d'une modernité affolée et de ses tristes effets sur la physiologie humaine. Ce n'est pas un scoop, vous le savez, mais il est toujours utile de le répéter...

## DES GLADIATEURS D'OPÉRETTE?

La sensibilité chimique multiple dont des canaris de passage sont victimes à des degrés divers serait une perte de tolérance toxique par surcharge. L'illustration la plus documentée se trouve chez les vétérans de la Guerre du Golfe de 1991.

De cinquante mille à cent mille des sept cent mille soldats qui avaient stationné dans le Golfe sont revenus victimes d'une forme d'épuisement chronique très proche de la fibromyalgie. Ils sont sujets au syndrome de la Guerre du Golfe : hypersensibilités chimiques doublées d'hypersensibilité à la lumière, délires organiques divers (nerveux, digestif, endocrinien, etc.) et fatigue permanente; douleurs articulaires et musculaires, problèmes cutanés, maux de gorge, engourdissement, problèmes respiratoires, troubles du sommeil. Le même phénomène s'est avéré en Bosnie en 1994-1995 (le syndrome des Balkans).

Ces soldats ont été exposés dans un court laps de temps à une quantité anormalement élevée de polluants. Outre que ces chevaliers modernes sans armure ont été aspergés régulièrement d'insecticides, ils ont dû subir simultanément « un médicament préventif appelé bromure de pyridostigmine, ainsi que de nombreux vaccins et des médicaments protecteurs contre les gaz à action nerveuse » (extrait du livre de G. Nordström exposé page 62). « Les suspicions se sont également dirigées vers les microondes auxquelles les soldats étaient exposées » (même source).

Si l'on connaît un peu les bases de la psycho-neuro-immunologie et si on tient compte du fait que ces jeunes gladiateurs d'opérette ont été lancés dans le stress d'une action violente sans vraie préparation autre que des simulations vidéo, et qu'ils ont surmonté leurs terreurs par la prise de drogues comme au Vietnam, on peut comprendre que l'organisme a déclaré forfait.

Toutes proportions gardées, nos petits bambins hyperactifs/canaris seraient-ils des versions mineures de ces gladiateurs d'opérette dans la mesure où ils paient les pots cassés des stress ingérables vécus par les générations précédentes ?

## Confondre avec l'hypoglycémie (hyperréactivité aux sucres, en Naturoland)

**E**n plus de leurs carences en neuromédiateurs, de leur profil de poly-allergique, de leurs carences en hormones et de leur apparente parasitose, les canaris adultes – c'est moins le cas pour les profils atypiques, selon mon expérience ; à peaufiner par les praticiens de terrain -- sont très souvent victimes de glycémie instable. Ce n'est pas toujours le cas, bien sûr, ce serait trop beau. Un tableau clinique parfait, qui n'en rêve ?

Voilà près de vingt ans qu'en Naturoland on confond personne dite hypoglycémique en Naturoland et canari. Les signes d'hypoglycémie sont souvent présents chez ces sujets. Bien des alterthérapeutes semblent raisonner comme si l'hypoglycémie était toujours la source des troubles et non la conséquence. Certains agissent aussi souvent comme si tous les sujets étaient hypoglycémiques. Il est vrai que la « candidose systémique », l'hyperactivité et l'hyperkinésie sont souvent accompagnées d'hypoglycémie (terme naturo qui correspond au prédiabète des soignants conventionnels), qui est, grosso modo, le signe d'une mauvaise gestion des glucides dans l'organisme. Mais ce désordre n'est pas toujours premier chez eux; parfois, ce délire insulinaire est la conséquence du chaos histaminique. La meilleure preuve en est qu'après avoir calmé les réactivités chez un canari (dont je rappelle qu'elles ne sont pas des allergies au sens propre), on observe qu'il tolère de plus hautes doses de glucides qu'avant.

En médecine chinoise traditionnelle, les canaris connaissent presque toujours une forte perturbation de l'axe rate-pancréas.

Chez les enfants TDA/H, les signes d'hypoglycémie (toujours selon l'acception naturo) sont si flagrants que bien des thérapeutes en ont conclu — un peu vite — que l'hyperactivité découlait d'une forme d'hypersensibilité au sucre. Ils ont donc conseillé aux parents de pratiquer un régime sans sucre pour le petiot. Parfois (souvent) en vain ! Of course, dans le cas des canaris, le passage par un régime moins

sucré moins additivé est souverain, mais si l'on s'attache erronément à la glycémie en laissant tomber la piste du mauvais détoxifieur ou du carencé de naissance que je décris dans ce topo-ci, on comprend que les bénéfiques plafonnent.

Les signes qualifiés d'hypoglycémiques peuvent disparaître relativement vite lorsqu'on utilise à bon escient la piste Mes Nerfs en Paix : sans certains contaminants, sans certains additifs, sans la plupart des salicylates; et pourtant avec des sucreries. Il semblerait que le délire insulinaire du mangeur diagnostiqué hypoglycémique soit mis en route par un autre désordre propre à sa biochimie de canari. En réglant ce dernier, le premier se calmerait.

L'hypoglycémie (ou hyperréactivité aux sucres) n'est qu'un des éléments du puzzle. Ce n'est pas toujours la source, c'est parfois l'effet collatéral d'un désordre généralisé.

## Carences en neuromédiateurs

**L**es canaris de naissance et les MMAs sont souvent carencés en une série de neuromédiateurs utiles, raison pour laquelle, adultes, ils sont souvent abonnés aux antidépresseurs.

Ces sujets vivent un tourbillon émotionnel quasi permanent, mais ils sont aussi les tristes victimes de compulsions alimentaires que les gens « normaux » ne peuvent pas connaître. Pulsions n'est pas compulsions ! Cette dernière est irrésistible. Faute de l'avoir vécue, le thérapeute ou le parent ne comprend généralement pas ces envies de grignotage incontrôlables.

Dès que l'on a compris à quel point ces carences en neuromédiateurs sont capitales (non seulement au plan émotionnel, mais aussi dans la gestion globale de la biochimie), il est tentant de préconiser la prise d'acides aminés comme de la glutamine, du tryptophane, du Gaba, etc. — tous ces précieux avatars naturo d'antidépresseurs. Certes, il sera peut-être utile de compléter en acides aminés pour

commencer, mais ces carences se résorbent dès lors qu'on règle le problème fondamental. Les thérapeutes noteront cependant que l'ajout d'acides aminés externes est contreproductif chez certains canaris, sensibles aux amines. C'est quasi le seul cas où ces produits anodins ont des effets secondaires nets.

Feu le site d'Emma Davies était particulièrement pointu sur le sujet, car, comme moi, elle a vécu ce que peuvent provoquer ces déséquilibres plus profonds qu'il n'y paraît. Je conseille en particulier de lire sa lettre à une amie victime de troubles bipolaires. C'est un cours merveilleusement documenté et clair sur les interactions de neuromédiateurs. Quand les journées auront vingt-cinq heures, je traduirai avec son accord une partie de ses articles à l'intention des francophones.

**Les canaris de naissance ne sont pas victimes de désordres hormonaux alors qu'ils flanchent sur quasi toutes les autres catégories. Je ne me l'explique pas, c'est une observation empirique. Si l'un ou l'autre canari devenu adulte manifeste des troubles endocrins, cela n'est pas un dénominateur commun.**

## Confondre avec les cas de pyrolurie

Certains mangeurs vivent des symptômes semblables aux cas d'hypoglycémie ou au syndrome du canari, mais ils n'en sont pas. Ils sont victimes de pyrolurie.

Oh ! le joli mot : « *T'as entendu, je suis pyrolurique !* »... ça vous pose son homme, non ? Je vous souhaite de rencontrer des profils de ce type, car parmi tous les syndromes modernes complexes, celui-là est relativement aisé à combattre.

Selon la définition du Brain Bio Center du docteur Pfeiffer, dont le travail est poursuivi par le docteur Bill Walsh du Pfeiffer Treatment

Center, ceux-ci ont une forme de carence vitaminique génétique en zinc, en vitamine B6 et en acides gras essentiels omega-6 (de type onagre). Ils sont aussi déficients en acide arachidonique.

*<http://hripte.org> - Plus de 20.000 personnes ont été soignées avec succès dans ce centre par l'oligo- et la vitamino-thérapie orthomoléculaires pour des troubles neuro-psychiques et des maladies de terrain. Aussi à lire: Équilibre psycho-biologique et oligo-aliments, les enseignements du Brain Bio Center de Princeton, de Carl C. Pfeiffer MD, PhD et Pierre Gonthier MA, Équilibres aujourd'hui, 1988, +-500pp.*

Comment savoir si votre patient/client en est ? Si c'est le cas, il faut soigner cette part-là du désordre avant toute chose. Il se peut même que les manifestations d'hypoglycémie ou de SCMs disparaissent au passage. Cela évitera une réforme alimentaire trop en profondeur, comme une de mes cures dures (Cinglés de Sucres, etc.)...

Ci-contre, je propose un questionnaire à faire remplir par la personne qui consulte et que vous soupçonnez être pyrolurique, selon la définition de Pfeiffer lui-même (les suiveurs ont hélas! rajouté beaucoup de fioritures).

Si sept réponses positives minimum sont au rendez-vous, il serait judicieux d'évaluer le statut de pyrolurique sérieusement. Ce n'est pas grave, ça se soigne très bien ! Le test est d'évaluer les cryptopyroles dans l'urine, mais il existe une autre technique : faire un test pendant une quinzaine à un mois. Pendant cette période, compléter en formes subtiles de zinc, vitamine B6 (choisissez la forme qui vous agréée, depuis P5P jusqu'à la version classique, à l'ancienne), niacine (ou vitamine B3) et omega-6. Observer le résultat en un mois. Encore mieux : veiller à une alimentation riche en ces éléments (voir encadré suivant) et observer les changements éventuels. Les modifications se marquent moins rapidement qu'avec les compléments, vous vous en doutez.

## QUESTIONNAIRE PYROLURIE

Cochez les phrases qui correspondent clairement à votre cas :

- q Êtes-vous plus sensible que la moyenne à la lumière et aux bruits forts ?
- q Avez-vous tendance à sauter le petit déjeuner ?
- q La masse adipeuse est-elle distribuée inégalement chez vous (caricature : les dames du dessinateur Faisan aux jambes minciennes et au tronc massif, et ce, depuis l'adolescence) ?
- q Avez-vous de la peine à vous rappeler vos rêves ?
- q Avez-vous tendance à dramatiser les événements et votre vie en général (théâtraliser) ?
- q Êtes-vous sujet depuis longtemps à des angoisses majeures, si pas des phases dépressives ?
- q Vivez-vous une alternance de périodes de calme et de quasi fureur ?
- q Avez-vous des taches blanches ou des marques sur les ongles ?
- q Vos défenses immunitaires sont-elles si basses que dès l'enfance vous avez connu infection sur inflammation ?
- q Êtes-vous depuis l'enfance facilement victime de nausées et de crampes d'estomac ?
- q Êtes-vous, comparativement à vos relations, incapable de gérer des stress qui leur paraissent légers ?

## Repérer un canari enfant ou adulte

Je traiterai dans ces pages des signes qui peuvent aider à repérer un canari **de naissance** arrivé à l'âge adulte. Nous venons de passer en revue les cas où l'on peut croire voir une de ces victimes de polymorphisme génétique que j'appelle « canari de naissance » alors qu'il s'agit de victimes d'autres affections. Il est temps d'envisager comment l'on pourrait identifier un canari adulte. Dans le topo profane, j'ai exposé quelques pistes qui permettent d'évaluer l'état de canari de la modernité d'un enfant. Pour des raisons de place, je ne répète pas tout ce qui y est exposé. Passons ici aux adultes. Je me base sur les pistes explorées par le RPAH et Failsafe, plutôt que sur mes propres observations.

Les troubles de migraines, d'allergies ou de colopathie sont souvent la marque d'une telle biochimie, lorsqu'ils sont combinés à des problèmes dermato et nerveux, et lorsqu'ils sont apparus dès le jeune âge ou l'adolescence. On retrouve ici aussi des cystites récurrentes, de l'asthme, de l'eczéma, de l'urticaire. Lorsque cette fragilité n'est pas prise en compte, il s'ensuit souvent une cascade d'infections quasi chroniques. Si le sujet se rappelle son enfance/adolescence et se retrouve dans le paragraphe précédent, et si, adulte, il vit une forme ou l'autre de dépression nerveuse récurrente, il pourrait bien « en être ».

Il est difficile pour un thérapeute de savoir si le sujet en face de lui, fragilisé au point de cumuler des carences en neuromédiateurs, une mauvaise gestion du stress (et pas toujours dans un cadre de terrain psycho-affectif affaibli), une glycémie instable, une parasitose/dysbiose et des hypersensibilités alimentaires, est un canari ou une victime d'épuisement chronique.

Parfois, cette personne profitera d'une simple réforme alimentaire antidysbiose (la cure *Nouvelle Flore* ou le protocole Campbell alias GAPs©), d'une cure anti-glycémie instable (comme *Décrochez-des-Sucres* dans mon topo *Cinglés de Sucres* ou la version commune LCHF) ou d'un plan de ressourcement/repos tel qu'il est décrit dans *Quand*

*j'étais Vieille* (quasi sans équivalent commun — ce qui est normal: il est trop simple!). Si le patient s'avère canari, ces programmes auront un impact limité dans le temps, puisqu'on n'aura pas adressé le fondement du problème chez eux.

Adultes, les canaris ont souvent accumulé une série de désordres organiques majeurs au fil du temps et du déni de leur condition (fragilité intestinale, carences en neuromédiateurs, glycémie instable, polyallergies, dermatites, fatigue chronique,...). On peut les reconnaître à ce qu'ils sont très sensibles aux solvants des peintures, des parfums, qu'ils réagissent de manière inadéquate à une série de médicaments ou, pour certains, qu'ils sont fort réacteurs à la caféine. Des tests cliniques ont pu déterminer des différences de 500% dans la capacité à détoxifier la caféine entre un individu X et son voisin Y.

En termes holistiques, il me semble que le signe principal est que le centre de leurs désordres réside dans le foie plutôt que dans le pancréas ou l'intestin. On verra au chapitre suivant que leur faiblesse est une fragilité des voies de détoxification du foie (voie I ou voie II, selon les cas) — et non un foie endommagé. Au contraire, ces personnes bénéficient d'un foie tout à fait performant, pour avoir tenu le coup face à tant d'agents stressants depuis l'enfance!

On l'a déjà dit ici, des personnes diagnostiquées en Naturoland comme victimes du syndrome de « candidose » sont parfois des canaris mal identifiés, quand elles ne sont pas de « simples » victimes de dysbiose intestinale ou d'épuisement chronique (fibromyalgie, fatigue chronique, etc.).

Il est difficile de généraliser des signes typiques à l'enfant ou à l'adulte, car les mécanismes qui excitent les enfants épuisent l'homme à l'âge adulte: un hyperactif enfant équivaldrait à un épuisé chronique adulte, en quelque sorte.

## Quelques signes récurrents chez les canaris adultes ?

Une base essentielle: le profil du canari se repère à ce que ces troubles ont commencé jeune, tandis que la victime d'un « simple » épuisement chronique est capable de pointer l'élément déclencheur de son affaiblissement.

Très souvent, les canaris adultes sont nerveux et souffreteux du tube digestif depuis longtemps. Normal, lorsque ce sont des profils aériens (vâta selon la terminologie de la diététique de l'ayur-veda), dont les fragilités génétiques s'installent sur la digestion et les nerfs. Normal aussi, puisque l'on a vu dans *Du Gaz dans les Neurones* à quel point la santé digestive peut conditionner l'état nerveux.

Relativement déconnectés de leur ressenti profond, ces personnes aériennes ne sentent pas les déficits qu'elles peuvent provoquer dans leur métabolisme par plusieurs voies. Voyons lesquelles.

Comme ces personnes vivent « sur les nerfs », elles s'épuisent à la longue à nier les besoins fondamentaux du corps en nutriments, en repos physique, en repos mental.

Dans quelques rares cas, ces canaris sont aussi des sportifs, figurez-vous. Ils sont alors parfois passés par les mains de médecins antiâge, dont la surprescription en endocrinologie est carrément désastreuse dans leur cas. Dommage qu'ils ne commencent pas par les versions douces de la médecine. Chez les femmes, l'une des erreurs de prescription classique est d'utiliser la pilule ou le stérilet à hormones ou encore d'accepter les hormones de substitution à la ménopause. Tout cela est bel et bon pour les autres, mais pas pour nos pioupious. Ces approches sont peu efficaces chez les canaris et carrément désastreuses chez les supercanaris.

Je répéterai ici la mise en garde de bon sens que j'ai déjà exposée dans *En finir avec le burn-out*. La supplémentation en hormones est la plus puissante qui soit (et la plus dangereuse). L'alimentation est la moins risquée, mais la plus discrète dans ses effets, si on la compare aux hormones. Si le jeu de quilles a été bousculé par des ajouts

d'hormones (dans le cas de crypto-dopage en sport, de contraception chimique ou d'hormones de substitution pour la ménopause), il va falloir agir finement pour contrer le chaos qui a été ainsi provoqué. Tant que le mangeur est en polymédication hormonale, il est difficile de travailler avec l'hygiène de vie simple. D'autant plus que, dans le cas des sportifs, ces derniers cravachent souvent : ils affichent à l'arrivée une des formules sanguines les plus appauvries qui soient. Certes, le système endocrin n'est pas le plus fragile chez les canaris de naissance, mais un jour ou l'autre, il flanche.

Il est très difficile pour le praticien d'y voir clair et de repérer la source des soucis chez ces polyréactifs, qui sont souvent victimes cumulées de carences en neuromédiateurs, de glycémie instable, de thyroïde fragilisée, d'allergies retardées et de parasitose, surtout lorsque les symptômes ont été obscurcis par la médication. Ces signes sont moins clairs chez les enfants hyperactifs et borderline, mais chez des adultes, la longue période de déni de cette biochimie n'a fait qu'ajouter un symptôme à un autre. Il est tentant de croire que le désordre provient uniquement des hyperréactivités (le cas du naturo qui conseillera l'évitement du gluten et des laitages comme solution), de la glycémie (le cas de l'ostéopathe qui recommande le régime low-carb ou la dissociation à tous ses patients fragiles), ou d'une parasitose (une cure antiparasitaire et le tour sera joué).

Le juste discernement est d'autant plus difficile que l'une ou l'autre stratégie a été efficace chez certains sujets. Le praticien est alors tenté de la généraliser à tous ses patients.

## Superréacteur ou détoxifieur pathologique? Comment repérer ?

Certains sujets seraient des surréactifs aux polluants. Appellons-les des « supercanaris ». Selon Emma Davies qui les qualifie en anglais de super-responders, ils seraient aussi parfois des « détoxifieurs pathologiques ». Késako ?

Les canaris vivent des soucis de détoxification au niveau du foie, selon le mécanisme qui sera exposé en détail au chapitre II. Le réel d'un supercanari se complexifie dans la mesure où, si la première voie de détoxification du foie est hyperperformante, la seconde est nase. Résultat : leur organisme décomposant avec soin les toxines environnementales mais étant inapte à les éliminer avec efficacité, ces personnes vivent dans un « marécage » de toxines...

Ce sont donc des canaris exponentiels. Dans leur cas, les paramètres alimentaires sont encore plus stricts que pour les autres cas. Ils ne pourront se permettre de suivre simplement une alimentation dépourvue d'agresseurs environnementaux et de salicylates. Il faudra faire un petit peu plus compliqué, comme je l'illustre au chapitre pratique du topo profane.

Le programme *Mes Nerfs en Paix* sera utile pour les canaris qui, non seulement, ne peuvent pas se permettre de finasser avec les contaminants, mais encore ne peuvent pas utiliser les mêmes outils que les autres mangeurs.

## Laboratoires

Ce qui suit date de mes années d'investigation sur le sujet. Les données ont peut-être changé.

Les déviances organiques deviennent si courantes aux états-Unis que des laboratoires se sont spécialisés dans le domaine. Il est possible désormais d'évaluer son état biochimique de dysbiotique, de mauvais détoxifieur ou de pyrolurique. Ces tests sanguins et urinaires coûtent

cher hélas (j'énonce que ces tests sont chers dans la mesure où, ces techniques étant à leurs balbutiements, les résultats ne sont pas fiables à cent pour cent). À titre d'exemple, l'évaluation urinaire de métabolites microbiens (dysbiose) est de 105 €, de cryptopyrrole : 36 €, le test à la caféine pour la phase I de détoxification du foie : 63 €, le test à l'acétaminophène Phase II (détoxifieurs pathologiques) : 63 €.

Or, on peut aussi objectiver l'état biochimique par une observation pointue, surtout si on utilise un carnet d'évaluation commentant le test alimentaire bien mené de quinze jours à un mois sous la forme de *Mes Nerfs en Paix*. Moins cher, plus fiable, plus souple, mais un peu plus casse-pieds, avouons-le. Cela permettrait au mangeur de consacrer le même budget à des évaluations de laboratoire plus essentielles : celles qui permettraient de définir la source réelle des soucis, que ce soit l'état vital du foie et des intestins ou la vitalité hormonale\*2, en particulier de la thyroïde (hypo- ou hyper-, c'est presque un refrain chez les canaris).

Si, en tant que praticien, vous êtes féru de tests cliniques, une seule adresse (mais en anglais) : le site de Chris Masterjohn, docteur en nutrition. Il est lui-même victime de multiples polymorphismes génétiques. Je n'ai jamais échangé avec lui sur le sujet des canaris de la modernité, car lorsque j'écrivais ce topo il ne s'était pas encore spécialisé dans le sujet. Masterjohn a développé un protocole de tests qui permet de découvrir les faiblesses organiques de chacun.

## CAS CONCRETS (ADULTES)

*J'expose ci-après quelques cas de canaris adultes, de naissance ou de passage, que j'ai pu rencontrer quand j'audiais. Je fais suivre ces scripts du témoignage de Bernard, un Australien qui a redécouvert la vie à la faveur du régime RPAH («Mes nerfs en paix» chez moi).*

Joséphine, kinésologue et massothérapeute, a essayé toutes les techniques à la mode pour ce que son homéopathe qualifie de « candidose » (rhinites quasi permanentes, yeux brûlants, éternuements, mal de gorge surtout avant la fin du cycle menstruel, ballonnements, diarrhée alternant avec constipation, début de rhumatismes à trente ans, bronchites à répétition, polyallergies mal définies). Après un long entretien, il s'avère qu'elle est fragile depuis l'enfance — fragilités cachées par l'amour parental et le respect, ainsi que sa joie de vivre. A l'âge adulte, sa santé s'est détériorée en raison de ses essais alimentaires et thérapeutiques mal ciblés. Elle pratique la cure *Mes Nerfs en Paix* en phase I pendant trois semaines. Le plus dur pour elle : se passer de certains additifs car, vivant seule, elle a pris l'habitude des produits de dépannage, depuis les plats à réchauffer au micro-ondes jusqu'aux barres de céréales de la collation. Pour l'aider, le praticien qui la suivait simultanément lui prescrit du chardon-marie (une grande aide à la détoxification), comme on le verra au chapitre pratique pour les adultes (nr III).

Robert, 46 ans, est polymédicamenté : pompe à neutrons pour l'estomac, antidépresseurs pour le mental, aspirine pour ses risques cardiaques, antibiotiques réguliers pour ses angines d'hiver... Businessman débordé, il mange n'importe quoi n'importe quand. Parfois rien. Apparemment canari de naissance selon mon analyse, il semble plus réactif aux amines qu'aux salicylates, ce qui est un cas assez rare chez ces mangeurs. Il n'est pas prêt à pratiquer une cure stricte, ni à cuisiner. S'il veut que ce test soit efficace, il faudrait qu'au moins il adapte son quotidien en suivant les principes de :

- 1/ Le régime d'éviction-test en pratique (page 83 dans le topo profane, aussi à télécharger [des bonus du site](#) ), en suivant les 4 premiers points de manière stricte - les normes ne tiennent qu'en une page, mais elle requièrent parfois un mois de mise en place tant elles semblent nouvelles.
- et de 2/ de la *Liste Positive* (pages 108-110 dans le topo profane, aussi à télécharger [des bonus du site](#) ).

Petit hic: pour un réactif aux amines comme lui, le plan restau est exclu le temps de la cure. Je lui ai demandé de diviser ses visites restau par deux. Il faudra que Robert s'habitue à l'idée qu'un jour ou l'autre il devra en passer par un programme un peu plus complexe, sans certains additifs, sans salicylates, peut-être. Refrain connu. Avançons pas-à-pas...

Jeanine, 52 ans, est un canari de passage. Déjà un peu fragile depuis ses années à la fac', elle a géré cela tant bien que mal jusqu'à sa deuxième grossesse, après laquelle elle s'est décidée à étudier l'alimentation saine, car son système digestif s'était déglingué. Au vu des premiers bénéfiques, elle a persévéré. Bien mal lui en prit, car les diètes de santé utilisent les principes actifs des végétaux comme remèdes alors que, chez elle, à ce stade de son évolution de santé, ceux-ci sont des formes de poison ! Dans son cas, ce choix a en outre été malvenu pour d'autres raisons : son système digestif ne supporte pas tant de fibres, surtout dans les soupes crues au blender qu'elle pratique assidûment depuis ses cours d'alimentation vivante, malgré que, selon ses dires, cela provoque moult flatulences; elle s'est fragilisée à surboire; elle a surdosé son assiette en graisses polyinsaturées telles que l'huile de colza ou de noix; il lui manque des protéines de base pour son profil particulier; et, bien sûr, le thé, les fruits, les noix et autres amandes, les tisanes thérapeutiques sont trop riches en phénols pour elle. Jeanine ne doit même pas suivre de cure spécifique, ni prendre de chardon-marie. J'ai pu la convaincre du caractère « mal fondé » de ses choix « sains ». Elle module au long cours son

quotidien selon ces nouveaux critères de diététique adaptée : moins de cru, moins de fibres dures, des céréales en modération et en alternance, des protéines animales pour alterner avec les protéines végétales, des graisses saturées comme le beurre pour compenser les excès d'huiles végétales, etc. Après un mois, elle accepte de suivre le régime d'éviction-test en pratique, qui se résume, pour elle, à éliminer les salicylates alimentaires de son assiette. Cela lui est infiniment plus facile que pour Robert, car elle pratiquait déjà une alimentation sans additifs, elle « vivait tout bio » sur le plan des cosmétiques et de l'entretien ménager et elle ne prenait ni médicament ni complément. Après cette période de test, elle se sent tellement mieux qu'elle adapte son quotidien selon ce que son corps lui traduit (enfin!) de ses vrais besoins, sans plus suivre d'éviction trop stricte. Après quelques mois, elle se sort ainsi de la « canaritude » de passage.

Françoise, 29 ans, victime de multiples allergies depuis son enfance, a connu une première poussée de sclérose en plaques il y a 3 ans. Elle s'est alors décidée à consulter une diététicienne naturo. Sur ses conseils, elle suit depuis deux ans un régime sans gluten et sans laitage, riche en végétaux frais et huiles polyinsaturées. Elle prend de nombreux compléments alimentaires. Après les premiers bénéfiques de cette approche pleine de santé, elle a « plafonné » selon ses termes, mais, ne sachant pas par où aller, elle a persévéré. Or, selon ma première analyse, elle serait un canari de naissance, au foie mauvais détoxifieur. Le programme est un chouïa plus difficile à mettre en place à cause de ses croyances en nutrition. Le plus difficile pour elle n'est pas de suivre un programme sans additifs, car elle a beaucoup appris sur le sujet depuis trois ans. Le plus dur est d'abandonner ses croyances en la prétendue toxicité des produits riches en gluten ou des laitages, croyances accumulées depuis ces trois ans. Or, il se fait que, pour elle, ici et maintenant, ces aliments ne sont que l'arbre qui cache la forêt; et les produits de substitution posent des problèmes: lait d'amande, etc.

Marine, diagnostiquée comme victime de « levurose » (synonyme de « candidose » chez certains nutrithérapeutes), souffre d'un urticaire fort invalidant, qui frappe par périodes. Elle s'est habituée au reste de ses symptômes (fatigue, confusion mentale, etc.). Elle suit le régime « anticandida » depuis trois ans, à la lettre. La restriction entraînant la restriction et ce régime n'étant absolument pas ressourçant, comme je l'expose dans l'annexe *La candidose systémique, une autre piste* (pyy), elle est devenue un canari de passage. Il faut tout refaire, du sol au plafond, ma bonne dame. Je dois travailler en accord avec son praticien, le convaincre d'essayer une autre piste. Marine suit en tout cas la base du programme de Françoise, à ceci près qu'elle doit ajouter un élément de plus : elle surveille pendant quelques mois sa consommation de levures et la teneur en moisissures de son environnement (page yy). Pour son thérapeute, le plus ardu sera de l'aider à se ressourcer en minéraux, enzymes, cofacteurs, etc. sans faire appel aux compléments classiques en nutrithérapie, car ils ne lui seront d'aucune aide ici et maintenant. Pire, ils la fatiguent. Les échanges ne sont pas tous fructueux avec les soignants alternatifs, convaincus d'autres protocoles. Dans ce cas-ci, j'ai eu de la chance et j'ai pu proposer un test d'un mois, au sortir duquel, si le résultat était négatif, Marine reprendrait son ancien programme chez lui.

Chez un canari, la proscription de certains additifs va entraîner l'évitement radical des pires boissons qui soient pour les canaris : les sodas sucrés, édulcorés ou franchement sucrés; ainsi que la plupart des produits manufacturés tout venant. S'il ne faut franchir qu'une étape après l'épuration de l'environnement ce serait celle-la.

## BERNARD OU LA RENAISSANCE A 60 ANS

Dans ce texte, qui était accessible dans son intégralité en anglais sur son site en 2008 — texte que je me permets de résumer faute de place —, 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 FAILSAFE. Le site en question semble disparu. J'ai publié sur le blog des canaris [la version complète, en anglais, au format pdf](#), telle que je l'ai téléchargée à l'époque.

Dans son article, Bernard détaille 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 dégénéraient 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 ! 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. Les meilleurs médicaments n'arrivaient pas à contrôler l'infection fongique. 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 passa 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...* »; ce à quoi le docteur ne répond rien mais pense «simulateur!».

Parfois, Bernard 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, RPAH déjà présenté dans le topo profane, dont j'ai européenisé le programme en *Mes nerfs en paix*. 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 céphalées inexplicables, parfois deux heures seulement après avoir bu du thé.

Après de longues semaines d'auto-évaluation avec 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 ragaillardi 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.

Après ce long chapitre sur les cas de figures,, voyons ce que pourraient bien être les mécanismes par lesquels un humain devient un canari de la modernité.