

TATY LAUWERS

LES TOPOS EXPERTS

Repenser l'assiette du mangeur au métabolisme atypique

brouillons
2024

pages
67 à 88

trouver
l'aiguille
dans la botte
de foin

13.6.24 TABLE DES MATIÈRES DES BROUILLONS DÉJÀ PUBLIÉS

Fin juin ou mi-juillet, lorsque tous les extraits auront été publiés, le brouillon complet sera mis à disposition en un seul pdf.

6 INTRO

Périples d'un mangeur au métabolisme atypique (MMA) 12

18 REPÉRER L'ÉTAT DE CANARI DE LA MODERNITÉ OU MMA

Quels sont les dénominateurs communs chez les MMA 19

Chercher l'organe ou le circuit qui est à la source de la flambée 22

Désordres concomitants 26

Dysbiose intestinale 26

MENACES INVISIBLES 28

Confondre avec l'épuisement chronique (fibromyalgie), l'hypothyroïdie ou la dominance œstrogénique 32

Confondre avec la candidose ou levurose 33

Extrait de mon topo *En finir avec le burn-out*, sur la candidose systémique 37

Croiser les signes de candidose systémique avec les critères des canaris adultes 39

L'hypothèse des «pseudo-candidose», alias des canaris non diagnostiqués 42

Sur l'utilité de nommer un syndrome 44

Le phénomène TILT 46

DES GLADIATEURS D'OPÉRETTE? 49

Confondre avec l'hypoglycémie (hyperréactivité aux sucres, en Naturoland) 50

Carences en neuromédiateurs 51

Confondre avec les cas de pyrolurie 52

Questionnaire pyrolurie 54

Repérer un canari enfant ou adulte 55

Quelques signes récurrents chez les canaris adultes ? 57

Superréacteur ou détoxifieur pathologique? Repérer 59

REPENSER L'ASSIETTE DU MANGEUR AU MÉTABOLISME ATYPIQUE

Laboratoires 59

CAS CONCRETS (ADULTES) 61

BERNARD OU LA RENAISSANCE A 60 ANS 65

67 MÉCANISMES (CANARIS)

Un foie mauvais détoxifieur 67

Une détox' différente 70

Les voies de détoxification 72

Voies de détoxification du foie en image 76

Mauvais détoxifieurs et gestion des salicylates et des phénols 77

Liste illusoire de salicylates 80

Nos ancêtres et les salicylates, alors? 81

Le cas des évictions d'amines 82

Sur- et sous-méthylation 84

Canaris et polymédication naturo et allopathique 88

CONTENU DE CETTE PARTIE 4 (13/6/24)

partie 1

partie 2

partie 3

MÉCANISMES (CANARIS)

Tout ce chapitre ne concerne que les canaris de la modernité. Je n'ai aucune idée des possibles mécanismes qui font que certains mangeurs naissent avec un métabolisme atypique différent de celui des petits pioupious. Praticien avisé, vous vous renseignerez chez Chris Masterjohn, déjà présenté ppy, pour découvrir les innombrables défauts de naissance possibles. Or, faute de connaître le défaut de base, je ne peux déduire la voie idéale pour un MMA. Je ne peux que leur conseiller de s'écouter avec beaucoup d'attention et de calibrer leur environnement et leur assiette selon ces observations.

Un foie mauvais détoxifieur

Je revendique ma posture de malade professionnelle, depuis la naissance ; et, partant, de curieuse de la biochimie sans être diplômée du domaine. Je prétends capter et résumer certains mécanismes en tant que madame Michu de la physiologie. Voici ce que j'ai pu décoder comme signifiant dans les hypothèses de Failsafe/RPAH, d'Emma Davies ou de la mouvance Feingold.

Il est désormais reconnu que l'humain d'aujourd'hui vit des polymorphismes génétiques, dont je recopie la définition wikipedia ci-dessous, et que je peux résumer plus simplement : nous ne vivons pas tous la même biochimie, aux mêmes instants. Certains naissent avec des défauts de fabrication, comme des enzymes manquantes ou de plus graves défauts.

Le polymorphisme génétique (du grec « poly » plusieurs et « morphê » forme) est la coexistence de plusieurs allèles pour un gène ou locus donné, dans une population animale, végétale, fongique,

bactérienne. Il explique qu'une espèce présente des individus aux caractères phénotypiques différents (appelés morphotypes) au sein d'une même population. C'est un des éléments, intraspécifique, de la diversité génétique qui est considéré comme facilitant l'adaptation des populations à leur environnement plus ou moins changeant. Il explique notamment des motifs variables (ex : dessins de pelages ou de certaines coquilles d'escargot), ou diverses spécificités (groupes sanguins humains, etc.).

Un exemple de polymorphisme : près de 40 % de la population américaine actuelle est née avec une déficience en BCMO1, un enzyme utile à convertir la provitamine A des végétaux en vitamine A utile au corps. Cela pose peu de souci : il suffit de se garantir des apports en œufs, en laitages sains provenant d'élevage au pré, en abats (dont l'huile de foie de morue) pour que le corps puisse tirer parti de cette excellente vitamine. Les canaris de la modernité, quant à eux, semblent victimes d'un polymorphisme particulier (je n'utiliserai plus le terme, on finirait par croire qu'on est des pros...). C'est sur feu le site d'Emma Davies, vers 2005, que j'ai trouvé l'hypothèse la plus sensée : les canaris sont nés avec un mécanisme de détoxification pathologique, dont le centre vital est le foie. Je résume ici les principes connus des physiologistes (et inconnus du grand public) : les deux voies de détoxification majeures du foie. Ces mangeurs de type canari sont its « food chemical sensitive » en anglais. Elles ne sont pas malades d'être sensibles, elles sont devenues hypersensibles à cause de leur état (génétique) de « mauvais détoxifieur » ou de « détoxifieur pathologique » (parfois aussi nommés les « surréacteurs »).

Outre ses multiples rôles, le foie est l'organe du corps responsable de la détoxification : il possède un système enzymatique en deux phases, spécialisé dans l'élimination des carcinogènes, des toxiques, des toxines endogènes et exogènes, etc. Premier écueil au bon fonctionnement de votre foie chéri, la modernité lui impose une charge toxique telle que certains foies parmi les plus moins bien équipés entrent en grève, parfois franche, parfois perlée. Nous sommes inondés de résidus de médicaments (dont les vaccins), drogues, pesticides, herbicides,

solvants, carburants, peintures, vernis, colles, mousses d'isolation, matériaux de construction et de mobilier synthétiques, cosmétiques et même additifs – toutes molécules considérées comme des « poisons » que le foie n'arrive plus à détoxifier en règle.

Pensons ici aux tout jeunes enfants qui, dans l'histoire récente de la révolution chimico-industrielle, sont la troisième génération affectée par la surpollution. Les parents de leurs parents ont déjà connu l'apothéose de la chimie folle. Leurs parents ont baigné dans un environnement stressant, riche en vaccins, en polymédication banalisée dès leur jeunesse, en produits ménagers agressifs, en cosmétiques « pure chimie », en une alimentation dénaturée et riche en additifs, pour ne citer que quelques sources de fragilisation possible. Ces jeunes enfants nés après l'an 2000 sont parfois héritiers d'une très lourde charge toxique in utero... Et l'on s'étonne de rencontrer des cas d'allergies « incompréhensibles » et « irréductibles » selon les termes des homéopathes. Ne serait-ce pas que l'on ait à faire avec un nouveau type de biochimie ? Certaines personnes sont douées de systèmes de détoxification qui restent très performants malgré ces circonstances, même sans avoir été nourri comme Superman depuis le berceau. C'est une affaire de roulette génétique. Injuste, oui, je sais. C'est ainsi que le corps stocke les toxines et les toxiques chez l'un et pas chez l'autre. Mon ami Johnny, qui détoxifie à max', peut vider une bouteille de vodka en une soirée sans rouler sous la table alors que sa femme Jeanne est pompette après un verre de vin rouge.

Si les processus de détox' sont déficients chez un mangeur, le thérapeute peut faire confiance au chardon-marie (tisanes ou ampoules). C'est un adjuvant souverain dans le cas des personnes à foie mauvais détoxifieur que je préfère appeler « canaris ». Sans effet secondaire, certes, mais à ne pas conseiller à des enfants, sauf prescription médicale. L'ajout de chardon-marie permet de ne pas devoir en passer par un régime alimentaire trop strict.

Une détox' différente

Les canaris ne sont pas les seuls mangeurs dont la physiologie souffre de la pollution, mais ils en sont les victimes les plus franches. L'impact des contaminants modernes semble toucher le système endocrinien au premier chef (normal, si l'on considère que les polluants se comportent comme des pseudo-hormones dans l'organisme), avec effet d'action et rétroaction sur les nerfs — deux voies endommagées dans la biochimie des canaris.

Les difficultés de détox' sont au cœur de mes topos, c'est bien normal : pour être victime moi-même d'un mécanisme de foie mauvais détoxifieur (pathologique, au surplus), j'ai été très attentive au sujet dès lors que je me suis intéressée à la nutri, vers 1996. Au hasard, dans divers topos profanes : « Alerte les bébés » dans Gloutons de gluten, « Encombrement intérieur » ; « Autres contaminants quotidiens » dans Quand j'étais Vieille, « Campagne de dépollution » dans Paléo : le bon plan, « Alimentation Ressourçante contre le duo pollution/stress » dans Nourritures Vraies, « Les Jus de Légumes peuvent contrer les effets de la pollution » dans Fruits de la vie

Dans le topo profane, j'ai concentré le discours autour des enfants canaris de la modernité. Depuis déjà quelques tomes, j'alerte les parents ou les futurs concepteurs de ce que la modernité n'apporte pas que du confort gratuit. Nos « maisons toxiques » constituent un thème récurrent dans la presse grand public. Résumons un vaste débat.

- 1. Les perturbations endocriniennes devenues courantes aujourd'hui sont aggravées par la contamination aux POPs (ou polluants organiques persistants).
- 2. Le mangeur lambda est peu conscient des dégâts de la pollution invisible y compris domestique (produits ménagers, peintures, cosmétiques, etc.). Ce qui dérange un peu l'équilibre physiologique de l'un provoque des désastres organiques chez son fiston canari.
- 3. Il est peut-être vain d'incriminer les laitages ou la viande comme éléments pro-inflammatoires en tant que tels, sans évaluer leur

caractère de vecteur de pollution. Bien plus que les végétaux, les graisses animales, depuis le steak bien persillé jusqu'aux fromages, seraient de potentiels apports ou potentialiseurs de toxiques environnementaux — éléments auxquels les canaris sont surréactifs. Il ne s'agirait alors d'ôter de la plage alimentaire que les laitages ou les viandes « contaminés » et non toute la classe alimentaire. Bien plus aisé, avouez.

- 4. L'arsenal alimentaire peut aider à dépolluer mais hélas ce n'est pas le même pour tous les mangeurs, canaris en tête. Dans Une Cure Antifatigue, je suggère comment pratiquer une campagne de dépollution interne au travers d'une assiette momentanément revisitée, proche de l'hygiénisme à la Passebecq. J'y précise que toutes les techniques hypotoxiques actuelles ne sont efficaces que si le mangeur dispose encore des ressorts naturels de détoxification, ce qui n'est plus le cas des canaris, faut-il le préciser. J'y écris que « les sujets qui font partie de la triste cohorte des plus fragilisés sur ce plan doivent suivre une autre stratégie, laquelle vous sera suggérée par le coach ou le thérapeute. » ... Thérapeute dont je rêve qu'il lise ce topo expert, ce qui lui permettra d'envisager ces cas particuliers de canaris de la modernité.

Chez ces sujets, le foie n'arrive à détoxifier les résidus de la modernité, c'est acquis. Mais il n'arrive pas non plus à détoxifier ni les propres neurotransmetteurs et hormones du sujet (cas qui n'est pas exposé dans les manuels de biochimie classique), ni des « poisons » végétaux présents dans des aliments même très sains, en particulier les salicylates. L'une des deux voies de détoxification du foie est handicapée. Le tube digestif est aussi en dysbiose. Cette réactivité permanente entraîne une production interne d'histamine, qui rend le sujet hyperréactif aux amines aussi. La chimie du sucre est aussi désaxée. On ne sait plus qui, de la poule ou de l'œuf, a commencé. Mon hypothèse suivant celle d'Emma Davies est que le point de départ est un foie mal équipé question détoxification (voie I ou voie II, comme on le verra dans les pages qui suivent).

Tous les canaris de naissance sont des sujets qui, par injustice génétique, souffrent de carences dans les voies de détoxification du foie, notre grand éboueur. Ils ne sont pas tous au même stade de fatigue organique. Ils ne sont pas tous réactifs aux mêmes catégories alimentaires. Ils ne répondent pas tous aux mêmes approches thérapeutiques. Mmmm, comme c'est simple...

Les voies de détoxification

Ce qui suit est le résumé par une profane curieuse pour des profanes. Les pros que vous êtes, praticiens, connaissez probablement déjà cet exposé. Je l'ai orienté de sorte que monsieur-tout-le-monde puisse le comprendre.

De nombreuses toxines auxquelles nous sommes exposés ne se dissolvent pas dans l'eau. Liposolubles, elle vont se stocker dans le foie ou dans les tissus gras, parfois pendant des années. Une hypothèse veut que le corps fabrique même des graisses pour stocker les déchets. Une des activités du foie est de transformer ces toxines/toxiques en version soluble dans l'eau afin qu'ils puissent être éliminés par les reins ou les intestins. Le travail du foie est aidé par un réseau complexe d'enzymes. Lorsque des hormones (endogènes ou exogènes), des dérivés d'acides gras, des médicaments, des produits chimiques ou d'autres produits à détoxifier arrivent via le circuit sanguin dans le foie, ils sont pris en charge par le système de détoxification.

Dans une situation extrême, si le foie est affaibli, engorgé ou asphyxié par un trop plein de toxiques/toxines à décomposer ou à éliminer, il ne pourra plus fabriquer la bile, essentielle à la digestion et à l'absorption des graisses, ni créer des substances immunitaires comme les gamma globulines, ni métaboliser les graisses, les protéines et les hydrates de carbone, ni fabriquer les protéines utiles à maintenir la viscosité du sang, ni joindre d'utiles enzymes aux vitamines qu'il stocke afin qu'elles soient utilisables par l'organisme, ni filtrer le sang

des produits chimiques et bactéries importuns, ni stocker les minéraux et les sucres utiles au bon fonctionnement de tout le corps... sans compter les innombrables autres tâches qui lui incombent. Le foie règle aussi la circulation des hormones dans le sang. Si son attention est prise par une surcharge de toxines/toxiques, il risque de laisser de côté le déstockage d'hormones en excès. Cela expliquerait peut être que des phénomènes comme le syndrome prémenstruel, les sautes d'humeur, les troubles de la ménopause s'atténuent lorsque la détoxification du foie est menée à bien.

J'ai choisi des références anglophones, comme souvent dans mes topos, non par snobisme, mais parce qu'ils ont un talent pédagogique typique. Ils arrivent à simplifier des concepts ardues. Dans leur livre *7-Day Detox Miracle*, les docteurs Peter Bennett et Stephen Barrie (N.D.) décrivent les processus de détoxification/conjugation du foie. « *Imaginez que ce processus de détoxification est un cycle de lavage en deux temps. Les enzymes sont le savon qui transforme les matières grasses en petites gouttes, afin d'ôter les impuretés que l'eau ne peut éliminer. Dans la première partie du cycle de lavage, les enzymes décomposent les toxines en formes intermédiaires. Certaines toxines peuvent déjà être évacuées à ce stade-ci, mais d'autres nécessiteront encore un autre cycle de lavage. En Phase II, ces composés intermédiaires sont guidés le long de six voies de détoxification chimique, où ils sont décomposés et liés à des molécules protéinées qui leur servent d'escorte vers la sortie (via les reins sous la forme d'urine ou via la bile dans les selles). C'est le procédé de conjugaison* » (ma traduction).

Lors de la phase I de la détox', des enzymes désagrègent les toxines en partie, afin de les rendre plus gérables par la phase II. La détoxification de la Phase II peaufine le travail en combinant une toxine lipophile à une autre substance afin que, plus hydrosoluble, elle puisse être excrétée. Disons qu'elle accroche la toxine décomposée à une protéine, comme on accroche un wagon à une locomotive, pour l'exporter hors du corps.

Pour fabriquer les enzymes des phases de détox', le corps a besoin

de vitamines, de minéraux et d'acides aminés (qui sont dérivés de protéines lorsqu'elles sont de haute qualité). Faute de nutriments et donc d'enzymes en suffisance, le processus de détoxification est engorgé. Vous comprenez enfin notre antienne naturo : « *une alimentation de qualité, variée, riche en micronutriments* » ? C'est la base indispensable pour construire votre banque d'enzymes. Le système de conjugaison des acides aminés de cette phase peut aussi être endommagé par l'historique du sujet, sans qu'il s'agisse nécessairement d'un défaut génétique. Ce système peut être entravé par une hépatite, un foie d'alcoolique, un carcinome, l'arthrite chronique, l'hypothyroïdie ou l'exposition excessive aux produits chimiques. La sulfation de la phase II est souvent mise à mal chez les victimes d'intoxication aux métaux lourds, si j'en juge par les retours de terrain des praticiens américains.

Notule habituelle : il faut bien que l'on cherche et trouve des sources d'info où elles sont. Les anglophones sont très partageurs, ils le sont plus que les Européens à mon expérience. Cependant, il ne faudrait pas tomber dans le piège de transcrire mot à mot les prescriptions américaines. L'état de santé général, l'approvisionnement alimentaire, la malbouffe généralisée, la polymédication et la polyvaccination tout jeune (72 vaccins avant d'entrer en primaire !), la glyphosation générale des terres font que l'humain américain diffère de l'humain européen.

Les produits de décomposition partielle, c'est-à-dire les métabolites intermédiaires, qui ne devraient pas en rester à ce stade si le foie lisait les manuels de physiologie, auront alors un impact négatif sur

Trop peu de protéines, et du coup les mécanismes de détox' sont déficients. Trop de protéines et l'on risque une toxicité accrue, selon les normes diététiques habituelles. Délicat équilibre à atteindre, reconnaissons-le.

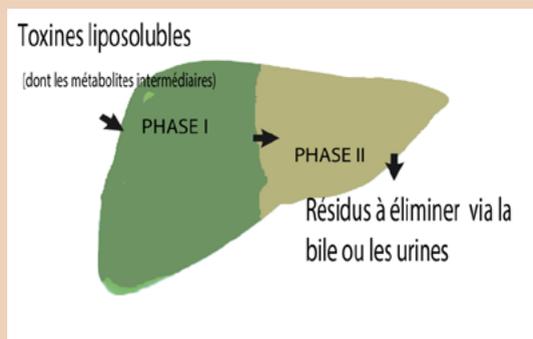
le système endocrin (thyroïde, surrénales, pancréas), sur le système immunitaire et sur le système nerveux. Tiens, c'est curieux, ce sont les troubles dont la plupart des gens se plaignent aujourd'hui, particulièrement chez les femmes et encore plus

spécifiquement les multirécidivistes de régimes, chez qui l'apport en « protéines de haute qualité » est singulièrement compromis, sans parler de la pauvreté de leurs menus en graisses originelles. En 2024, la situation s'est aggravée depuis que la mode végane pousse le grand public à sousprotéiner le quotidien.

Décues des multiples échecs régimeux, certaines en sont même arrivées au jeûne hydrique. Comme les toxines/toxiques ne sont éliminées « en santé » que si le foie reçoit le juste apport de nutriments au moment où il doit les évacuer, on comprend que le jeûne soit une voie thérapeutique peu recommandable pour les personnes dont ces systèmes de détox' ne sont pas tout à fait performants – qu'ils aient été déficients à la base ou qu'ils le soient devenus au fil des régimes à la noix.

VOIES DE DÉTOXIFICATION DU FOIE EN IMAGE

Les voies sont ici virtualisées: elles ne sont pas physiquement localisées à gauche et à droite..



Phase I. Les toxines/toxiques sont décomposés avant traitement et excrétion par la phase II. Les métabolites intermédiaires, résidus de processus non menés à terme pour cause de canaritude, sont aussi considérés comme des toxiques. Utilité des multiples nutriments essentiels. Processus d'oxydation, réduction, etc. Parfois le foie du sujet est génétiquement non-performant en cette phase. Combler les nutriments et les carences enzymatiques ne suffira pas.

Phase II. Les molécules générées sont rendues hydrosolubles, plus aisées à être transportées vers les émonctoires (reins et intestins). C'est ici qu'interviennent la sulfation, l'acétylation, etc.. Chez les détoxifieurs pathologiques, cette voie est par exemple déficiente. Le résultat? Le sujet baigne dans une boue toxique, bien décomposée par la phase I, mais qu'il ne peut évacuer. L'efficacité de cette phase II dépend aussi du bon fonctionnement de la vésicule et de la présence d'enzymes et autres cofacteurs — ce qui fait que certaines personnes devenues fragiles par historique se croient «des canaris de naissance». Je me permets de les qualifier de «canaris de passage».

Mauvais détoxifieurs et gestion des salicylates et des phénols

La particularité des canaris est que le foie n'est pas ou plus capable de détoxifier les polluants habituels (dont des additifs pourtant réputés anodins). Ils sont au premier chef réactifs à des contaminants de l'environnement, ceux que j'ai cités page 83 du topo profane :

- certains contaminants cosmétiques et ménagers (liste page 91 du topo profane)
- certains médicaments (liste page 94)
- certains compléments alimentaires
- certains additifs salimentaires (liste page 97, soit CAPEBE)

CAPEBE : Colorants artificiels (certains) - Arômes artificiels (tous) - Phosphates (certains) - Exhausteurs de goût (certains) - Butylates (certains) - Édulcorants artificiels(certains).

C'est cette liste qu'il faut cibler au principal, en soulignant bien qu'il ne faut pas éliminer TOUS les additifs de cette liste, mais ceux qui sont pointés dans la liste. Je suis étonnée de lire que certains coachs se focalisent sur une liste détaillée des sources de salicylates alimentaires, sans même mentionner cette première liste en quatre points ; ou qu'ils proposent d'éviter tous les additifs, ce qui rend la vie des parents infernale. Sont-ils conscients de faire souffrir les enfants qu'ils mettent à cette sauce ?

Certes, les canaris de la modernité sont souvent aussi réactifs à des aliments réputés sains. J'ai vécu cela jadis alors que, pòvre petit détoxifieur pathologique, je ne savais encore rien des répercussions de cet état au plan alimentaire.

La découverte de cette piste est récente, mais bien documentée (en anglophonie, bien sûr, car en francophonie on vit encore au XIX^e siècle, n'est-ce pas...). Retenons pour ce chapitre-ci que les « canaris

de la modernité » se repèrent parmi les victimes d'une curieuse biochimie : autistes, hyperactifs/hyperkinétiques, victimes de « candidose » ou de sensibilités chimiques multiples, asthmatiques, polyallergiques, eczémateux, adultes déprimés ou souffrant de problèmes de comportement depuis longtemps (les victimes de TOC, par exemple), souvent combinés à des problèmes dermato. Tous les hyperactifs n'en sont pas, mais bien des canaris enfants manifestent ce désordre par de l'hyperactivité.

La liste complète des symptômes que des supercanaris comme Emma Davies corrèle avec les sensibilités aux « poisons » alimentaires est très longue, bien plus longue. Elle ressemble à la liste des syndromes modernes dont on ne connaît pas la cause : hyperactivité/hyperkinésie, Asperger's, hypoglycémie réactive, fibromyalgie et fatigue chronique, confusion mentale, irritabilité, trouble bipolaire ou maniaco-dépression, dorsalgie chronique, migraines and sinusites chroniques, reflux gastrique, colopathie, acouphènes, éruptions cutanées, eczéma, urticaire, palpitations cardiaques, épilepsie même... La liste est traduite de son site www.plantpoisons.androttenstuff.info/content/failsafe.aspx, hélas aujourd'hui désactivé.

On retrouve ici la kyrielle de symptômes de ces nouveaux syndromes flous que j'ai répertoriés dans Quand j'étais Vieille sous le libellé général d'épuisement chronique, qui n'est à tout prendre que la manifestation individuelle d'une panne généralisée des organes : chez l'un, les signes se placent sur les nerfs, sur l'autre sur les muscles, etc. Je comprends la réaction d'une Emma ou de tout autre coach découvrant cette piste : on voit midi à sa porte. Emma se découvrant canari de concours voit des canaris partout, alors que d'autres mangeurs peuvent très bien dévier de la norme pour d'autres raisons qu'un foie mauvais détoxifiant de naissance.

En guise d'illustration en français, je vous invite à lire le compte-rendu de Marion Kaplan. L'article date de 2019 et est disponible sur [https://vitaliseurdemarion.fr/fr/officiel/article/slug/etes-](https://vitaliseurdemarion.fr/fr/officiel/article/slug/etes-vous-un-canari-de-la-modernite)

[vous-un-canari-de-la-modernite](#). J'ai dû mal m'exprimer dans la première mouture du livre *Canaris de la modernité*, car j'y lis une série d'amalgames et d'assertions un peu trop catégoriques. En gros, Madame Kaplan ramène le contenu de mon livre à sa propre vision du monde de la nutri, tordant le cou à certaines vérités au passage. Il se peut qu'elle soit fragile de naissance, comme le sont typiquement certains mangeurs de diathèse 2/roseau ; ou qu'elle soit devenue tôt victime de sensibilité chimie multiple – ce qui n'en fait pas une victime de foie mauvais détoxifiant. Ce serait d'ailleurs amusant que vous cherchiez toutes les erreurs : vous aurez ainsi fait le test soit de ce que vous avez bien compris ce concept via le topo profane et son compagnon, ce topo expert ; soit de la qualité de réécriture de ce topici. Je n'exclus pas que mon exposé soit défaillant. A titre d'indice, j'ai repéré 15 assertions fausses si je compare au contenu de la première mouture du livre.

La remise sur pied d'un sujet très fragilisé peut être freinée par l'ingestion de composés aux effets similaires à ceux des contaminants, cosmétiques et des additifs, composés qui sont pourtant présents dans des aliments sains: fruits, boissons, huiles, etc. Emma Davies les qualifiait de poisons alimentaires Sur un foie mauvais détoxifiant de naissance, je m'exprimerais plutôt comme suit : ces composés alimentaires agissent comme des freins au même titre que certains additifs ou certains cosmétiques.

Liste illusoire de salicylates

Combien de fois ne m'a-t-on pas demandé «une liste précise de la teneur en salicylates des aliments» ! Délibérément, dans le topo profane je n'ai exposé que des catégories globales. De multiples raisons à ce choix de ma part.

La teneur en salicylates dépend de quantités de facteurs: saison, culture (bio ou pas, il y a plus de salicylates dans le bio), moment de la cueillette, etc. Les valeurs indiquées dans les listes peuvent varier selon les sources. A laquelle se fier? Certains enthousiastes rajoutent d'ailleurs à « la liste » leurs propres petites particularités.

En outre, on serait freiné par la teneur en salicylates de certains condiments, en oubliant qu'on n'en utilise qu'une pincée.

Et enfin, s'attacher à des listes de prohibition amène à développer de l'orthorexie. Calqué sur anorexie, ce terme qualifie la peur irrationnelle de certains aliments. Lors d'ateliers en magasin bio, j'ai croisé une dame qui pendulait sur chaque aliment désiré. C'était cocasse, c'était fantasque, c'était poétique. Mais je m'en voudrais de pousser l'un ou l'autre à de telles fantaisies.

Au risque de me répéter, j'ai observé sur le net que des malades suivaient une liste sans épurer d'abord les cosmétiques, médicaments, additifs, solvants etc. qui posent plus problème que les salicylates. L'utilité?

Si l'on part par là, on peut alors explorer la sous-piste des acides maliques, etc. qui sont des sous groupes de salicylates. Gabriella Tamas et moi l'avons fait, par curiosité scientifique. Chacun a sa propre sous liste: je ne réagis pas à l'acide malique, par exemple, donc bonjour les pommes; qui font flamber une voisine de la même biochimie pourtant.

Ces listes ne sont que des autoroutes, qui empêchent d'explorer les petits chemins de traverse d'une biochimie spécifique. On en oublie de s'écouter et d'affiner les observations. Au passage, on loupe le principal: aider le foie à détoxifier!

Nos ancêtres et les salicylates, alors?

Me enfin, me rétorque Jules, ce n'est tout de même pas possible que des aliments si sains provoquent tant de réactivités. Et nos ancêtres alors ? Ils mangeaient tant de sources de salicylates... Essayons de comprendre.

Cette réactivité aux salicylates serait souvent croisée à une hyperréaction à la tartrazine, ce qui est documenté depuis longtemps. Ces nouvelles réactivités pourraient très bien être des réactions croisées avec des polluants de l'environnement, réactions fonctionnant comme une forme de mimétisme moléculaire — c'est une hypothèse de ma part, qui ne provient pas de Failsafe et qui n'est pas suivie par la recherche encore, hélas.

En revanche, l'on peut affirmer avec certitude ce qui suit.

- Nos aïeux mangeaient plus de légumes que de fruits, les premiers étant largement moins riches en salicylates que les derniers (un rapport de trente à un environ). Aujourd'hui, pour faire passer la pilule des cinq portions de végétaux frais par jour, les parents surdosent en fruits. Relisez attentivement mes livres de cuisine, en particulier celui sur les jus. J'y utilise peu de fruits. Je ne compte plus le nombre de fois où j'insiste sur la part « légumes » de ces cinq portions et sur le fait que les végétaux doivent être « mûrs et de saison ».
- Ils mangeaient des végétaux de saison, non forcés, cueillis mûrs, et donc pauvres en salicylates. Nous pratiquons l'inverse.
- Ils cultivaient des variétés anciennes, plus pauvres en salicylates. En privilégiant des variétés qui conservent plus longtemps, nous avons par là choisi des variétés plus riches en salicylates.
- Nous utilisons bien plus couramment de l'aspirine pour tout et n'importe quoi, des AINS, des crèmes cosmétiques, des parfums, qui sont tous des déclencheurs chez les canaris.
- Nous consommons aussi de hautes doses d'additifs de type colorants et arômes, ceux qui posent souci aux canaris de la modernité.

- Nos ancêtres ne s'étaient pas fragilisés par les hautes doses de résidus plastiques et chimiques qui aujourd'hui encombrant le foie des plus fragilisés.
- Même s'ils étaient parfois fragilisés par des maladies bactériennes, les voies de détoxification du métabolisme n'étaient pas si mises à mal.
- Ils ne buvaient pas de sodas sucrés riches en colorants ou autres additifs « agressifs » pour un foie mauvais détoxifieur.

Le cas des évictions d'amines

Une partie des canaris semblent être hyperréactives aux amines et aux glutamates plus qu'aux salicylates ou aux contaminants de l'environnement, si j'en juge par les infos provenant de Failsafe.

Ce type de réactivité se marque souvent par des migraines, des colites, des vapeurs, des palpitations et/ou une baisse de tension, mais peut aussi se marquer par des troubles de la peau ou des nerfs. Les amines sont des substances naturelles qui se développent dans les aliments principalement lors de la transformation et de la conservation, parfois lors de la cuisson (surtout des viandes et des poissons). Elles sont aussi présentes dans des aliments anodins comme les bananes ou les avocats. Les régimes « sains » sont parfois riches en ces dérivés d'acides aminés.

La sensibilité aux amines dépend de l'accumulation dans l'organisme. Il ne s'agit pas d'une allergie franche, à la molécule près. Le mangeur ne devrait pas en devenir orthorexique et virer toutes les sources d'amines alimentaires. Les sujets informés connaissent souvent leur « seuil » et peuvent négocier entre les doses de chocolat, vin, mijotés, etc. Sans être au courant de cette hyperréactivité, beaucoup de mangeurs dépassent les doses que leur corps peut traiter, ce qui entraîne une série de manifestations de type « allergie ».

Les réactions aux surdosages d'amines sont courantes en particulier

chez les sujets migraineux, mais, curieusement, elles sont omises dans l'anamnèse de la plupart des alternationnistes. Selon Failsafe, cette intolérance est souvent conjointe à la réactivité aux glutamates : tant le glutamate de sodium (pour quasi tous) que les glutamates naturels du bouillon de poule maison ou des algues (pour les plus affaiblis).

Mon avis personnel : j'hésite à qualifier ces mangeurs de « canaris », malgré que Failsafe et Emma Davies les reprennent dans la catégorie. Je ne suis pas sûre qu'ils souffrent du même défaut de naissance précité. Ne seraient-ils pas plus victimes de SAMA (syndrome d'activation mastocytaire ? Cette affection pourrait toucher ces personnes dont les mastocytes ont une anomalie de naissance. On comprend que la solution alimentaire de cure doit différer de celle des canaris. Ceci dit, la solution en régime de roisière est la même pour tous, et c'est tant mieux : des nourritures vraies au sein d'une Assiette ressourçante. Cette dernière prévoit des rotations alimentaires de jour en jour, garantant que l'hyperréactivité ne se manifeste pas ; et de courtes cures de drainage, idéales pour ces mangeurs au métabolisme affaibli. Lorsque j'audiais, j'ai rencontré plus d'un canari de naissance devenu hyperréactif aux amines alimentaires sur le tard. Comme si le corps ne pouvait se faire entendre et ajoutait des hyperréactivités au fil des ans. Or, chez eux, dès lors que les principaux éléments étaient évités, la réactivité aux amines diminuait considérablement. C'est une réaction bien différente des victimes de SAMA. Ceci n'est que mon avis personnel, je continue donc à reproduire les idées de RPAH/Failsafe et j'inclus les réactifs aux amines parmi les canaris de la modernité. Bonne nouvelle : un canari de ce type ne doit peut-être pas suivre le plan classique d'évitement de certains contaminants, médicaments, compléments, additifs.

Sur- et sous-méthylation

Je résume ici ce que j'ai compris de la méthylation chez le dr Pfeiffer éjà cité. Ce processus crucial de la phase II de détoxification active plus d'une centaine de réactions biochimiques. Certains sujets sont caractérisés par une biochimie de sous-méthylation, d'autres par la surméthylation. Dans les deux cas, ça méthyle pas bien... mais on ne sait jamais quel phénomène est actif chez ces sujets.

Si le sujet est un dys-méthylant, l'organisme ne réagit pas comme dans les manuels de biologie. La perturbation du cycle de méthylation chez les personnes les plus fragiles peut entraîner une forme d'intolérance à l'histamine, une hyperréactivité à des médicaments et, sur le plan alimentaire, des intolérances alimentaires en cascade. Outre une source génétique, le phénomène de dys-méthylation serait dû à des carences en nutriments essentiels.

Les équipes RPAH/Failsafe émettent l'hypothèse que les symptômes habituels des sujets réactifs à l'histamine apparaissent lorsque la diamine oxydase (DAO), enzyme « contrôleur de l'histamine », n'arrive plus à métaboliser les amines ingérées ou produites par l'organisme. C'est surtout la tyramine qu'ils préconiseront d'éviter au principal, car, comme elle est toxique, les réserves d'enzymes utiles pour la décomposer comme le MAO (monoamine oxydase) lui sont attribuées en priorité. En conséquence, aucune réserve de cet enzyme n'est plus disponible pour les autres circuits métaboliques (par exemple le traitement des neurotransmetteurs comme la noradrénaline, la sérotonine, etc.). Cela peut entraîner des excès d'histamine circulante (responsable d'hypersensibilités). Cela peut se traduire par des problèmes de vasodilatation/contraction comme les migraines régulières, mais aussi par des problèmes d'articulations, de psoriasis ou de dysbiose persistante (surtout, selon mon observation, dans certains cas de constipation récalcitrante aux traitements).

Il est normal que le circuit de l'histamine pose problème chez les personnes en dysbiose intestinale, puisque c'est la muqueuse

intestinale en bon état qui produira la DAO. Si l'intestin est en déséquilibre ou enflammé, pas de bons enzymes pour décomposer l'histamine circulante. La tyramine est aussi produite lorsque la flore intestinale n'arrive pas à décomposer la tyrosine alimentaire. Deux raisons de plus pour soigner d'abord l'intestin, ce qui explique pourquoi le tome ad hoc (Du Gaz dans les Neurones) figure en première place dans la collection.

Il semblerait que des additifs soient aussi capables d'inhiber la production de cet enzyme dégradant l'histamine, en particulier les colorants, les sulfites, les BHA BHT, les benzoates.

Triste effet secondaire de certains médicaments : ils peuvent inhiber la production de certains enzymes capitaux. Je suppose que, prudent, votre médecin aura donné la liste correspondant à votre médication personnelle. Par exemple, l'enzyme monoamine oxydase (MAO), qui permet de métaboliser la tyramine et la dopamine, est inhibé par certains antidépresseurs (les IMAOs ou Inhibiteurs de la MonoAmine Oxydase). Les personnes à qui sont prescrits des IMAOs reçoivent aussi simultanément un régime pauvre en tyramine et dopamine.

La vitamine B6 est un cofacteur essentiel de la DAO. La plupart des femmes actives, stressées, sous pilule, en sont carencées. Il ne suffit pas de rajouter de la vitamine B6, refrain connu. Il est cependant utile de connaître ce fait pour comprendre la fréquence des colites et migraines chez les femmes dénutries par les régimes à répétition et par un plan alimentaire globalement dénaturé.

Chez les sujets sous-méthylants, des produits donneurs de méthyl (comme la bêtaïne) peuvent aider le foie à détoxifier une série d'éléments, y compris les phénols et salicylates. Mais ce serait trop facile de pouvoir simplement ajouter des donneurs de méthyl, qui ne font pas leurs preuves dans tous les cas. Nous sommes encore aux balbutiements de la nutrithérapie. Ah, oui, je l'ai déjà dit ? Oh, pardon ! En revanche, si par une alimentation ressourçante combinée à l'évitement des principaux freins du foie et à une judicieuse thérapeutique, vous augmentez votre potentiel de détox, vous pourrez métaboliser plus de phénols et même,

qui sait ? manger des fruits, riches en salicylates...

Pour tout simplifier, s'il est vrai que certains aliments sont un apport d'histamine par eux-mêmes (la liste classique comprend les blancs d'œufs crus, le soja, les fraises, les crustacés, les agrumes, les ananas, le chocolat ou le cacao, les tomates, les légumes secs, les alcools, les poissons, le porc), d'autres aliments peuvent en déclencher la production interne. C'est le cas de tous les aliments provoquant des allergies franches ou retardées. Consommer un de ses allergènes retardés individuels peut provoquer le même phénomène histaminique : il se produirait alors avec le sucre, un laitage, des kiwis, selon les cas. Voilà donc pourquoi les naturo insistent tant pour que vous repérez et éliminez momentanément les aliments à problème chez vous.

Si vous réagissez aux agrumes ou au chocolat, cela ne signifie pas que vous soyez réactif aux amines, car ces deux produits contiennent bien plus de « freins naturels » que des amines.

Le mécanisme s'aggrave selon la dose accumulée au fil des jours. En cas de migraine, après trois jours au lit sans manger, l'organisme est « nettoyé ». Il faut quelques semaines, parfois quelques jours, pour que l'accumulation revienne à un niveau fatal. De plus, les symptômes se déclarent plus vite en cas de stress, en fonction du flux hormonal (la semaine avant les règles, vous connaissez ?) et lors de l'utilisation d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS).

Certains produits fonctionnent comme des antihistaminiques naturels, comme la vitamine C ou le magnésium. Avec une alimentation riche et équilibrée en ces nutriments, l'on ressentira moins les méfaits de l'accumulation.

Si le mangeur pratique une Assiette Ressourçante pendant assez longtemps, tout en étant bien aidé au plan thérapeutique (en particulier en soignant la dysbiose intestinale), les défaillances à la source de ce délire histaminique devraient être suffisamment palliées. Il ne sera alors plus question d'éviter trop strictement les salicylates, les amines ou les précurseurs d'histamine. Ouf !

La décomposition de l'histamine dans l'organisme peut être perturbée par certains additifs et résidus industriels (colorants, nitrates, sulfites, benzoates, salicylates, etc.). Mes Nerfs en Paix ou l'Assiette Ressourçante requièrent l'éviction de ces éléments.

Canaris et polymédication naturo et allopathique

Parfois, le foie des canaris n'est plus en état de métaboliser certains médicaments ou compléments dits naturels.

Les sujets de type canari pâtiennent souvent, pour ne pas dire quasi toujours, de carences en nutriments et, par voie de conséquence, de troubles inflammatoires divers. Ils sont parfois médicamentés jeunes. Après avoir observé que certains médicaments interféraient avec le mécanisme « allergique » chez les canaris, les équipes RPAH/Failsafe proposent de trouver des remplacements pour certains d'entre eux, comme l'aspirine, les AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens), les MAOIs (inhibiteurs de monoamine oxydase), les ISRS (antidépresseurs - inhibiteurs sélectifs de recapture de la sérotonine), les benzodiazépines, les barbituriques, les lotions contre l'acné, les antiverrues, les crèmes mentholées, les sirops pour la toux aromatisés et colorés et les coxibs (anti-inflammatoires, inhibiteurs de COX-2). Tous ces éléments sont repris dans le tableau « Médicaments et Compléments à remplacer » page 94 du topo profane. C'est avec le médecin, et non en tant que seul soignant naturo, que vous procéderez au remplacement.

Du côté naturo, l'on est parfois aussi confronté à des cas de polymédication, dérive qui découle de la volonté bien naturelle de ressourcer ces carencés. Le mangeur de type canari qui suivrait les bonnes recommandations de la nutrithérapie lourde en compléments ne se rend pas compte à temps de l'effet négatif de ces petits potiquets sur son état général. Les témoignages sur les effets « formidables » de

certains compléments proviennent des Etats-Unis ; or j'ai déjà souvent exprimé qu'on ne peut impunément projeter la situation américaine sur la nôtre, en Europe. Surtout, ces discours sont transmis par les thérapeutes et les labos. Je ne lis pas les mêmes témoignages dans les sites de discussion des malades.

Dans d'autres topos, j'ai déjà exposé en quoi la pharmacopée naturelle peut produire des effets secondaires de polymédication lorsqu'elle est distribuée à tort et à travers, entre autres à des moments où l'organisme n'est pas encore en état de les traiter. Chez certains canaris, des compléments sont particulièrement délétères. Un exemple ? Les supercanaris sont des personnes à biochimie très particulière. Parmi les nombreux désordres organiques, les voies du soufre sont parfois endommagées chez eux. Les compléments alimentaires qui en comprennent ou qui agissent sur ces voies font parfois pire que bien (MSM, taurine & Cie*1). D'ailleurs, on observe des échecs multiples chez eux, comme si les compléments, tout bio qu'ils soient, nourrissaient la maladie plutôt que le sujet. Il y a dix ans, on pouvait visiter un forum passionnant de canaris (américains) déçus des compléments «voie du soufre» <http://health.groups.yahoo.com/group/sulfurstories>. Hélas disparu.

Pour les canaris de naissance, le premier pas serait de se guérir de la polymédication, même si elle est naturo. Dans leur cas, seuls quelques compléments font de l'effet et n'épuisent pas encore plus l'organisme qu'ils ne le ressource.