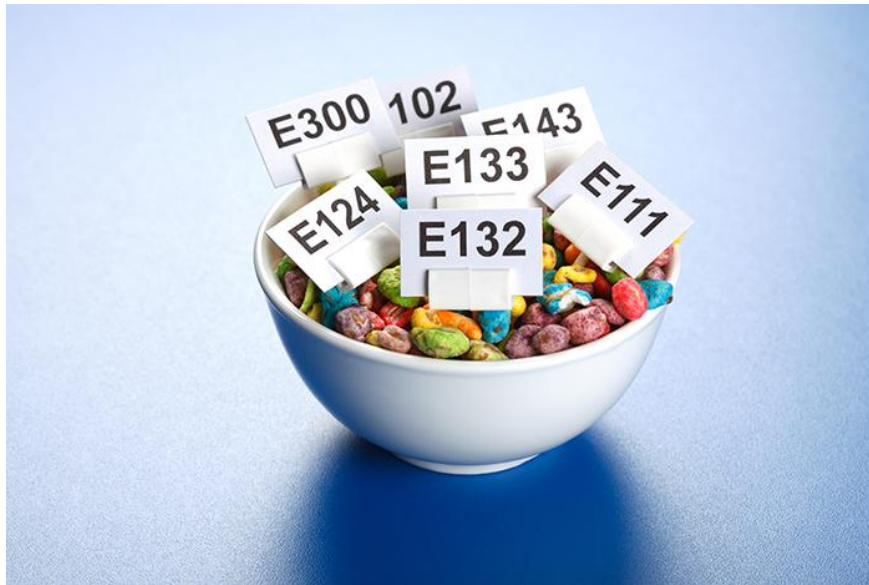


L'alimentation peut –elle nuire à notre santé ? Additifs et autres substances, les dangers de l'assiette.



<http://today.wecook.fr/les-8-additifs-alimentaires-les-dangereux-sante/>

Autrefois nous avons la chance de consommer des produits du jardin, peut traités, des viandes de fermiers de région, une à deux fois par semaine et exceptionnellement au moment des fêtes, des anniversaires, un carré de chocolat ou des bonbons. Nos grands-mères savaient satisfaire nos papilles en mijotant de bons petits plats.

La course au temps de notre société moderne n'est plus compatible avec le temps nécessaire à une cuisine de qualité. Les techniques industrielles de l'industrie alimentaire nous proposent des recettes prêtes en trois minutes dans l'indispensable four à micro-ondes, amélioré d'exhausteurs de goût, d'arômes dans le but de satisfaire nos papilles et de nous faire rêver...

Malgré que la France soit le pays où nous sommes censés manger le mieux dans le monde, la mal bouffe gagne du terrain.

Dans son livre additif alimentaire dangers, Corrine Gouget, pointe du doigt plusieurs familles d'additif :

- les colorants : E 100 à E 180
- les conservateurs : E 200 à E 297
- les antioxydants : E 300 à E 337
- les émulsifiants et exhausteurs de goût dont le délétère glutamate monosodique E 621
- et pas loin de 25 000 arômes artificiels ou naturels.

De nombreuses études ont fait état de la répercussion de certaines substances additives sur le comportement des enfants en particulier une étude faite à l'université de Southampton ayant entraîné une obligation par le Parlement européen à attribuer une allégation sur les emballages des produits contenant ces substances : « *peut causer des troubles de l'attention et du comportement chez les enfants* ».

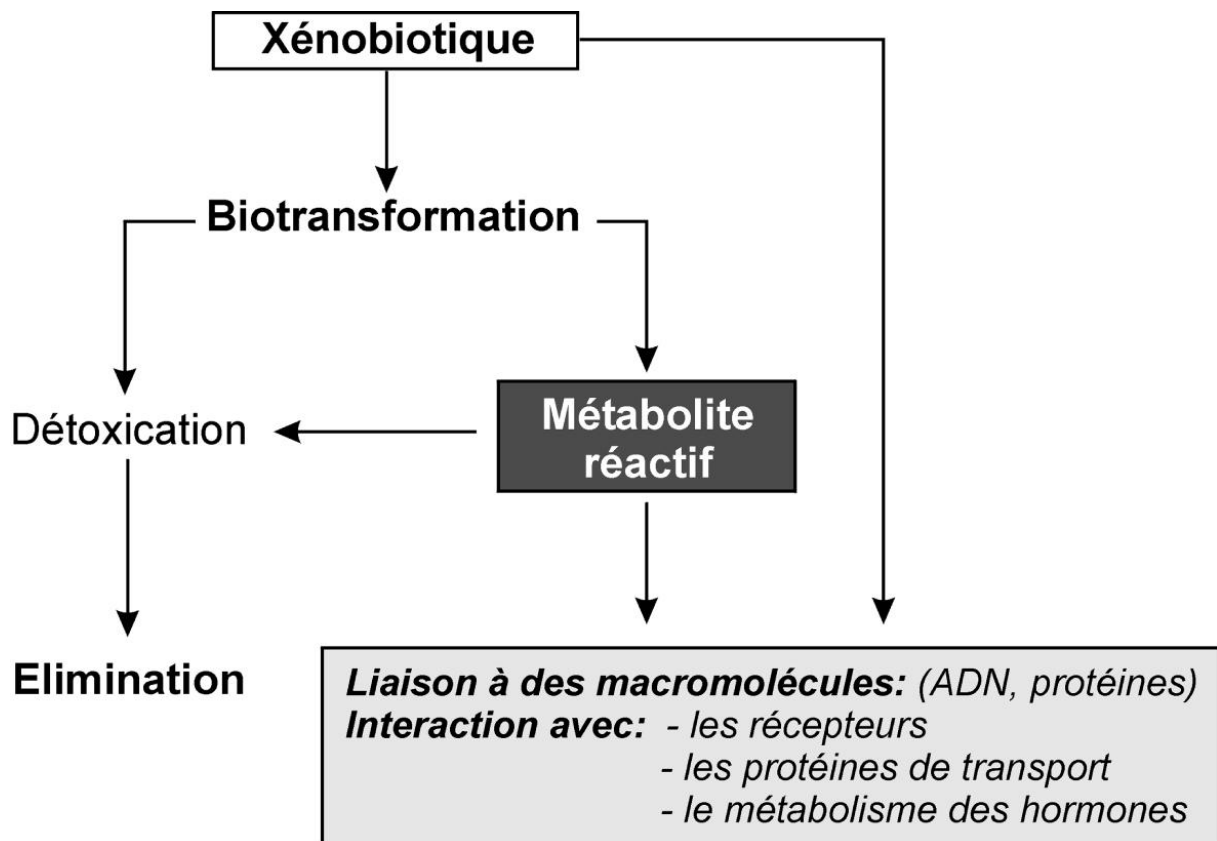
D'autres recherches, comme celles du docteur Baylock en 2007, mettent le doigt sur la dangerosité de certaines substances sur la santé, en particulier le glutamate monosodique qui aurait la propriété de détruire les neurones et d'amplifier l'évolution de certaines tumeurs. Cet exhausteur de goût est présent dans presque la totalité des aliments transformés.

Ces résultats alarmants posent aujourd'hui un problème de santé publique et amène un questionnement sur l'innocuité des produits présents dans notre assiette.

Il semblerait que certains d'entre nous sont beaucoup plus réactifs aux substances étrangères à l'organisme dits **xénobiotiques**.

Les xénobiotiques sont composés de molécules de faible masse musculaire comme les médicaments, les composants de la fumée de cigarette, les polluants atmosphériques, les additifs alimentaires etc.

L'organisme doit rendre ses substances solubles afin de pouvoir les éliminer ou neutraliser les réactifs de ces dernières. Le foie, pour effectuer ce travail de détoxification, sollicite de nombreuses enzymes appelées enzymes du métabolisme des xénobiotiques (EMX).



http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/222/Chapitre_14.html

Ce capital enzymatique diffère d'une personne à l'autre et dépend des facteurs génétiques, environnementaux et physiopathologiques. L'équilibre des voies de détoxification dépend du taux de ses enzymes et ISO enzymes.

L'alimentation joue un rôle primordial dans ce processus :

- soit en apportant des composés pré-cancérogènes

- soit en modifiant l'expression des EMX dans un sens favorable ou défavorable

Une famille d'enzymes et isoenzymes cytochrome P450, extrêmement importante dans l'activité de détoxification de l'organisme, elle code pour une trentaine de gènes différents.

Un xénobiotique deviendra alors toxique, si les voies de détoxification sont très actives au contraire si les voies de détoxification sont inactives.

Les aliments sont incriminés comme des éléments causaux dans 35 % des cancers.

Selon des études menées sur le cancer du colon, les résultats impliquent plusieurs mécanismes possibles :

- soit les sujets sont plus exposés aux xénobiotiques ;
- soit leur capacité d'activation des xénobiotiques est augmentée ;
- soit leur capacité de détoxification est plus faible ;
- soit leur capacité de réparation de l'ADN est plus faible.

Il a été retrouvé les mêmes résultats dans des études portant sur des cancers du sein et du pancréas.

L'expression des EMX, peut être modulée par l'alimentation. Elle peut interagir sur les facteurs génétiques ou modifier la capacité des xénobiotiques à se transformer en substance cancérigène dans les urines. Des travaux de recherche en chimio-prévention de certains cancers par les aliments en cours de réalisation, comme par exemple les recherches concernant la possibilité des crucifères comme les brocolis ou de Bruxelles d'induire certaines enzymes antioxydantes comme la glutathion-S transférase ou la glutathion peroxydase, enzymes majeures de la détoxification hépatique.

De nombreuses études ont été effectuées auprès d'enfants atteints d'hyperactivité de troubles de l'attention TDH/A. Ces enfants polyréactifs auraient une sensibilité biochimique les rendant réactifs à une gamme étendue d'agresseurs domestiques, médicamenteux et alimentaires même à doses minimales. Certains auteurs considéreraient cette hyperactivité comme un syndrome psychologique. Le cerveau serait inhibé et perturbé dans son fonctionnement biochimique. Selon une étude du Center of Disease control and prevention aux Etats Unis, 7,8 % de la population scolaire étaient concernés en 2003 et 11 % en 2011. En France, le TDHA concerne 5% des enfants de 6 à 12 ans.

Pour Tay Lauwers, dans son ouvrage « Les canaris de la modernité », ces désordres « ressemblent à un puzzle gigantesque dont les pièces sont constituées de bagage génétique, de l'environnement psychique, affectif, de pollution ambiante, d'équilibre nutritionnel et de bien d'autres facteurs ».

Trouvez les intrus de notre assiette susceptibles d'induire une réactivité ou des polyréactivités, relève du parcours du combattant. De nombreuses substances peuvent générer une réactivité du système immunitaire et des troubles du comportement :

- une alimentation carencée ou trop riche en sucres ;
- une dysbiose intestinale (certaines bactéries pathogènes étant très réactogènes comme par exemple le candida albicans....) ;
- Une réaction aux phosphates, amines ou aux salicylates, naturellement présents dans certains aliments
- une réaction au gluten, laitages, œuf, soja etc.

- une réaction à des additifs, colorants, arômes, antioxydant, butylates, phosphates, sulfites et bien d'autres encore...

En résumé et pour faire simple, la réactivité à ces substances, comme nous l'avons évoqué ci-avant, dépend essentiellement de la capacité de notre foie à détoxifier et bien sûr, cette capacité dépend de la dose journalière de xénobiotiques absorbés. Selon une étude américaine, un enfant absorberait plus de 100 composés toxiques par jour !! Ce n'est pas la dose individuellement présente dans chaque aliment qui est toxique mais l'accumulation des doses....

« Mauvais détoxifieur » de naissance ou incapacité passagère ?

Comment savoir si nous sommes réactifs à telle ou telle substances ? Parfois même à plusieurs en même temps ?

Taty Lauwers nous livre quelques signes spécifiques d'un enfant « mauvais détoxifieur » qu'elle appelle canari :

- les soucis ont commencé dès la naissance, que le nourrisson soit allaité ou non ;
- l'enfant présente des troubles nerveux en nombre et en intensité supérieure à la normale s'aggravant fortement à l'adolescence ; en cas d'intolérance aux phosphates, on observe une alternance entre des phases d'agressivité incontrôlables et des phases d'apathie et de renfermement.
- l'enfant souffre souvent d'eczéma, urticaire, asthme, de céphalées ou de réactions cutanées sans qu'elles ne soient nécessairement allergiques ;
- Il est souvent tantôt sujet à la constipation, tantôt à la diarrhée et manifeste des formes d'intolérances alimentaires multiples (il chipote dans l'assiette) ;
- Il est indisposé par les vapeurs d'essence, les solvants, certains parfums qui peuvent donner jusqu'à la nausée ;
- Il est souvent blême, les traits tirés, les yeux cernés ne disparaissant pas après une bonne nuit de sommeil, et souffre souvent déjà jeune d'inflammations chroniques ;
- Il est souvent prédisposé aux mycoses, champignons et le régime sans gluten -sans laitage- sans sucre donne des effets mitigés ;
- Les dents posent souvent problème malgré une bonne hygiène dentaire (il souffre de carences importantes...) ;
- On retrouve souvent des antécédents d'allergie chez l'un des deux parents et chez l'enfant lui-même (acariens, graminées etc.).



Chez l'adulte, une collection de symptômes peuvent pointer un mauvais détoxifieur :

- Hypersensibilité au stress ;
- TOCs ;
- Sautes d'humeur pouvant aller jusqu'à des crises de colère sans raison et passage à vide avec quasi dépression ;
- tendance à parler à tort et à travers et à interrompre l'interlocuteur ;
- addiction au travail ;
- troubles du sommeil ;
- irritabilité excessive ;
- émotivité importante ;
- troubles de la concentration et de l'attention (le sujet passe d'un projet à l'autre sans déterminer) ;
- tendance aux allergies (78 %)
- hypersensibilité à la présence des parfums, de solvants, d'essences ou à la fumée du tabac ;
- besoins incontrôlables de manger du sucre et du pain ;
- tendance à hausser la voix dans les situations stressantes ;
- congestion des sinus, troubles cutanés allant de l'urticaire jusqu'aux boutons de réactions alimentaires ;
- maux de têtes migraines ;
- douleurs musculaires ;
- Epuisement chronique à ne pas confondre avec le burn out (le mauvais détoxifieur ne peut pas repérer d'élément déclencheur et ne se rappelle en généralement plus du début des troubles tant ils remontent loin).



Tous ces symptômes doivent pas être tous présents pour que l'on soupçonne une mauvaise capacité de détoxification du foie, mais ils doivent être majoritairement présents.

Il n'existe malheureusement pas de tests cliniques permettant de repérer un sujet sensible, mais simplement déterminer les facteurs de risque. Il n'existe pas non plus de tests fiables pour valider à quelle catégorie alimentaire ou substance l'enfant réagit car il s'agit d'intolérances et non pas d'allergie vraie.

Taty Lauwers, propose une diète d'élimination éliminant les freins principaux comme seule alternative fiable. Elle consiste à éliminer dans un premier temps les principales substances à haut potentiel réactogène pendant 15 jours puis d'effectuer une réintroduction progressive substances par substances en essayant de déterminer pour chaque individu spécifique le seuil de tolérance de l'organisme à ces dernières. C'est un travail long et fastidieux.

En 1970, Benjamin Feingold, médecin américain, associant le TDHA à une intoxication alimentaire, a mis au point un régime alimentaire pour traiter ces derniers, sans salicylates et sans additifs. Il avait obtenu alors 50% de guérisons chez ses patients. Il s'agissait de supprimer pendant 2 à 4 semaines selon le degré de sensibilité les additifs et les salicylates puis de réintroduire un à un les substances en observant les effets. Malgré les résultats contradictoires révélés par d'autres études sur le sujet, le Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation a reconnu l'amélioration par ce régime sur le comportement des enfants. En 2007, une étude effectuée par l'université de Southampton, versus placebo menées sur 300 enfants de 3 et de 8-9 ans ont confirmé que certains additifs augmentaient l'hyperactivité chez les enfants (E 110, 112, 124, conservateurs et Benzoate de sodium E 211).



Inspiré de cette première expérience, le département d'immunologie du Royal Prince Alfred Hospital de l'université de Sidney en Australie, ajouté à ce régime l'éviction temporaire des amines et du glutamate pour traiter les allergies alimentaires et les maladies cœliaques.



Il est très important de noter qu'il s'agit d'**exclusions temporaires** et il convient de faire attention à l'enfermement dans un système d'exclusion alimentaire qui serait délétère pour l'organisme.

Taty Lauwers dans son ouvrage « Les canaris de la modernité » offre une synthèse de toutes ses approches en tentant de déterminer lesquels de ses réactogènes se révèlent être des freins principaux :

Pour cette dernière par ordre de réactivité on trouvera 3 principaux réactogènes :

- 1) Salicylates
- 2) CAPEBE (Colorants artificiels, arômes, butylates, exhausteurs de goût, phosphates et édulcorants)
- 3) Amines

Viennent ensuite les additifs secondaires : sulfites, propionate, benzoate.....



Elle pointe également du doigt les solvants, parfum d'ambiance et produits mentholés, substances réactives, inhalées dans la plupart des environnements domestiques comme produits à éliminer également lors de cette période d'éviction.

Revenons sur ces substances et leur impact sur l'organisme

La plupart des contaminants modernes se comportent comme des pseudos-hormones avec un effet rétroactif sur le système nerveux et le système immunitaire. Ils introduisent alors un véritable chaos hormonal, nerveux et immunitaire.

Ils peuvent être à l'origine de troubles convexes comme une dysbiose intestinale, une glycémie instable et des intolérances alimentaires. A l'inverse une dysbiose intestinale et

une glycémie instable peuvent être à l'origine d'une hyperperméabilité intestinale, rendant la barrière intestinale perméable à ces réactogènes en favorisant leur passage dans le sang :

- Soit par manque d'enzymes digestives
- Soit par carences en nutriments co-facteurs
- Soit par une inflammation de la muqueuse intestinale par des facteurs endogène ou exogène
- Soit par un déséquilibre hormonal

A l'instar de ce que préconisait le Dr Kousmine, la prise en charge de la toxi-infection intestinale devra être envisagée avant tout le reste.

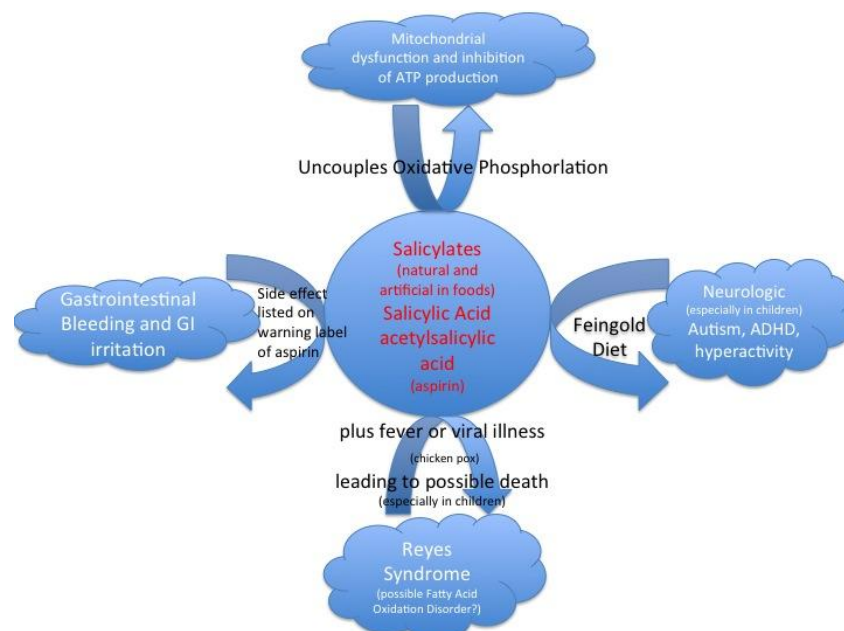
Une étude allemande montre que 98% des personnes allergiques ont une porosité intestinale. L'intestin habite 2 kg de bactéries. La translocation des bactéries, levures et autres pathogènes dans le sang entraîne un surcroît de travail de détoxification hépatique, déjà affaibli chez les mauvais détoxifieurs.

Rappelons que la réactivité du niveau de la saturation de l'organisme et qu'il est différent pour chacun d'entre nous.

Les salicylates

Ils entravent le métabolisme de l'insuline, de l'histamine et des voies de détoxification. Ils inhibent également le métabolisme de certains minéraux comme le zinc.

Les plus puissants sont dans les médicaments : AINS, Aspirine, Pentasa....) et dans les cosmétiques avec arôme de menthe ou tout autre arôme bio, huile essentielle ou autres.



<https://babyfoodsteps.wordpress.com/2011/07/25/s-is-for-salicylate/>

En phase d'éviction (2 semaines) :

Eviter tous les fruits frais et secs sauf la banane et la poire pelée pauvres en salicylates ;
Eviter les graines germées, riches en salicylates, amines et moisissures ;
Eviter les tomates, aubergines, poivrons, courgettes, brocolis, chicons, endives et cressons et peler les autres légumes (les salicylates se trouvent sous la peau) ;

Consommer le cœur des légumes à feuilles ;

Eviter le miel, la noix de coco, les olives, sésame, noix ainsi que toutes les huiles végétales sauf le sésame, le tournesol et l'huile de carthame.

Eviter tous les oléagineux ainsi que la châtaigne sauf la noix de cajou.

Eviter le thé, très riche en salicylates et limiter le café à 1 tasse par jour.

Les épices sont riches en salicylates mais consommés en très petites quantités ne doivent pas être éliminés complètement car ce sont des atouts importants pour conserver l'équilibre hormonal.

Les CAPEBE

Voici la liste essentielle des produits à éviter impérativement en phase d'éviction :

- **Colorants artificiels** : E 102-104-107-110-122-123-124-127-129-131-132-133-150-151-155 et un colorant naturel E160b
Ils peuvent induire hyperactivité, asthme, rhinites, eczéma, troubles de la vue, insomnies, cancers du foie et des reins chez le rat, troubles gastriques, troubles thyroïdiens (E 127), tératogène et mutagène (E 123 interdit en France).....
- **Arômes artificiels** : tous en particulier la vanille
- **Butylates** (Antioxydants, BHA, BHT, TBQ) présents dans les huiles végétales et les produits conditionnés avec ces graisses. E 319 à E 320
Ils peuvent induire hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, troubles du métabolisme du cholestérol et du foie, cancers, troubles de la reproduction et sanguins...
- **Exhausteur de goût ou glutamates**, se trouvant dans la majeure partie des produits préparés, depuis la soupe jusqu'aux surimi.... E 620 à E 625
Ils peuvent induire des troubles de la sensibilité, des douleurs cardiovasculaires, des crises d'asthme. Le E 621, glutamate monosodique serait selon les études du Dr Blaylock en 2007, très neurotoxique et pourraient l'être également pour bon nombre d'autres cellules de l'organisme. Il serait donc à éviter à tout prix selon Corrine Gouget.
- **Phosphates** E 338 à E 341, E 343 (études contradictoires à leur sujet, donc principe de précaution), E 450 à E 452 (Hyperactivité, troubles de l'absorption des nutriments au niveau intestinal, troubles digestifs, baisse de la fertilité chez le rat)
- **Edulcorants artificiels** : E 950 à E 955
Ils seraient cancérigènes et pourraient induire des hypoglycémies, des hausses de cholestérol, dommages testiculaires chez le rat, allergie, génotoxicité, attaque du système immunitaire, du foie et des reins (Sucralose E 955).



Additifs secondaires à éviter si possible dans la phase d'éviction :

- **Benzaotes** dans les boissons gazeuses, les sirops des médicaments : E 210 à E 213
Ils induiraient : hyperactivité, asthme, irritation oculaire, urticaire, troubles digestifs, trouble de la croissance, insomnies, troubles du comportement, atteintes neurologiques, leucémies, troubles de la reproduction par atteinte testiculaire chez l'embryon....

- **Sulfites** dans les fruits secs non bio, les charcuteries, les bières, les vins.... E 220 à E 228
Ils induiraient : allergies, troubles digestifs, irritation des bronches, inhibition de la vitamine B1, nausées, asthme, élimination du calcium, génotoxique, maux de tête.
- **Nitrates et Nitrites** dans les charcuteries et dans les fromages fondus entre autres. E 249 à E 252. Le E 251 étant autorisé dans la réglementation bio.
Ils induiraient essoufflement, vertiges, maux de tête, cancer...il inhiberait le transport de l'oxygène dans le sens
- **Propriates** se trouvant dans les moisissures de presque tous les produits de boulangerie (sauf bio) et dans le lait en poudre : E 280 à E 283
Très controversé, il est naturellement présent dans les produits laitiers et ne pourrait être dangereux qu' à forte dose. Il serait responsable du pied d'athlète.
- **Sorbates** se trouvant dans les yaourts ou les fruits, les sauces des boissons. E 200 à E 203
Ils perturberaient le fonctionnement enzymatique de l'humain et pourraient provoquer des malformations congénitales. Il induirait asthme, urticaire, rhinites, troubles digestifs.
- **Gallates**, anti-oxydants présents dans les huiles végétales, les margarines, les fritures, les soupes en sachets, les chewing-gums, les biscuits : E 310 à E 312
Ils induiraient hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, troubles digestifs, infertilité, infection du foie et des reins, lymphomes, cancer et diverses réactions allergiques. Ils diminueraient la production de globule rouge.
- **Robonucléotides**, exhausteurs de goût : E 627, E 631 et E 635
Ils se transforment en acide urique dans les tissus, pouvant provoquer de la goutte. Ils induiraient hyperactivité, asthme, réactions cutanées, insomnies, allergies et irritation des muqueuses.



Les cosmétiques et produits ménagers

Eviter tous les cosmétiques contenant des arômes et colorants ainsi que les produits ménagers contenant des colorants, arômes, conservateurs et produits mentholés ainsi que tous les produits aromatisés. Attention également aux dentifrices et aux huiles essentielles.

Les médicaments (à éviter si possible pendant la phase d'éviction)

- Aspirine, AINS, anti COX 2
- IAMO et ISRS (antidépresseurs)
- Benzodiazépines et barbituriques
- Lotion contre l'acné
- Antiverrues
- Crèmes mentholées
- Sirop pour la toux aromatisés et colorés

Compléments alimentaires

Vérifier la composition et éliminer les produits aromatisés ou utilisant des colorants.

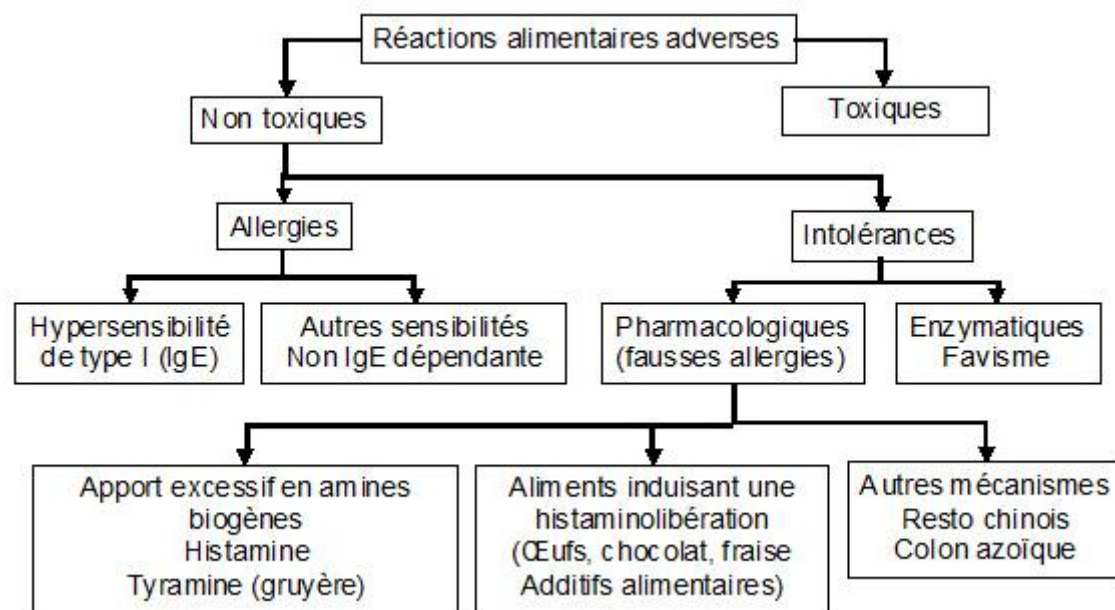
Eviter pendant cette phase :

- Levure de bière
- Jus d'herbe frais ou en gélule (type Green Magma)
- Gélules de poisson
- Probiotiques
- Prudence avec les plantes détoxifiantes (diviser la dose par 10 chez un mauvais détoxifieur)

Les amines alimentaires

Ils posent un problème chez les sujets fragilisés quant au métabolisme de l'histamine (responsable d'allergies, de poly-allergies et de migraine). Les symptômes surviennent lorsque la présence d'histamine est supérieure à la capacité métabolique d'élimination de cette dernière par le foie.

Il est impossible d'éliminer les amines. Mais ces derniers s'expriment surtout lorsqu'on réchauffe les plats ou lorsqu'ils sont conservés longtemps au réfrigérateur ou congélateur. Ils sont également présents dans les eaux chlorées.



<http://fr.food-intolerance.ca/24/quelles-sont-les-differences-entre-une-intolerance-alimentaire-une-allergie-alimentaire-ou-encore-une-hypersensibilite-alimentaire/>

Les aliments qui en contiennent le plus sont :

- Viande de conservation
- Poissons
- Abats
- Bananes
- Avocats
- Fruits exotiques
- Chocolat

- Fromages affinés
- Agrumes
- Vin de tout type

La cure d'éviction « Mes nerfs en paix » de Tay Lauwers

Le principe de cette cure d'éviction de 15 jours est à la fois test de confirmation qu'outil de correction des troubles.

Il est recommandé de suivre cette cure avec un suivi par un nutritionniste ou un thérapeute bien formé à cette approche difficile et fastidieuse.

Petit déjeuner

De préférence salé, avec du pain de préférence biologique, complet ou de campagne ou des galettes de sarrasin pour les sensibilités au gluten avec :

- Soit du fromage
- Soit des œuf coque, brouillés ou mollets
- Soit un peu de charcuteries artisanale sans nitrite ni sulfite

Si l'enfant ne peut se passer de sucre, il pourra prendre un muesli maison avec des flocons de céréales non sucrées avec un yaourt au lait entier et un peu de sucre complet et éventuellement quelques morceaux de poire ou de banane poêlée, déglacée au jus d'ananas.



Tableau des aliments autorisés pendant ces 15 jours de cure d'éviction

Aliments	Autorisés	A éviter ou précautions
Boissons	Eau plate ou pétillante Tisane Café (1 tasse par jour) Décaféiné Lait pasteurisé	Pas de thé ou tisane à base de plantes riches en salicylates Le lait cru est un remède trop puissant. Eviter le lait UHT.
	Lait Avoine, Epeautre, Riz,	Eviter amande, châtaigne

	soja si absence d'allergie	
Farineux	Tous si non transformés	Limitez le gluten à 3 fois par semaine sauf si intolérance. Chez les dysbiotiques, pas plus de 2 cuillères à soupe de riz Basthmati par repas Eviter les farines de châtaigne, amande et noix ainsi que les farines au blé germé (amines + fibres insolubles)
Fruits frais et secs	Banane ou poire pelée 1 fois par jour maxi	Réintroduction progressive en phase 2 en commençant par l'ananas en boîte.
Laitages	Entier, de ferme ou bio et sans additifs, pasteurisés.	Lait végétaux sauf amande et châtaigne si intolérance aux produits laitiers. Pas de lait UHT.
Légumes	Quasiment tous frais ou surgelés (nature).	Exclure tomates, aubergines, poivrons, courgettes, brocolis, chicons, endives, cresson. Eviter les surgelés en sauce, préparés ou les conserves.
Légumineuses	Toutes sont autorisées	Sauf chez les plus fragiles. Pas de soja si allergie.
Matières grasses	Beurre, graisse de canard Huile de colza, carthame, tournesol bio	Eviter l'huile de coco, sésame, noix, olives
Oléagineux	Noix de cajou seulement	Tous les autres
Condiments et épices	Tous à petite dose	
Sucre	Sucre complet, Sirop de blé ou de riz Dessert maison au sucre complet	Pas de sucre si glycémie instable. Pas de miel ou autre produit sucré autre que le sucre complet pour les autres.
Viande-Volaille-Poissons-oeufs	Alterner les sources de protéines : viande de boucherie, volaille, poisson, fromage, légumineuse, œufs....	Pas de viande ou poisson préparé. Diminuer la consommation d'abats et de poisson surtout si sensibilité aux amines.

En phase 2, on réintroduit progressivement, un à un les aliments supprimés pendant la première étape. En respectant une rotation des produits afin de ne pas dépasser le seuil de

tolérance de l'organisme. Le principe de rotation alimentaire vaut pour tout type d'aliment que ce soit la rotation des farines, des protéines, des produits laitiers.....

L'exposition aux additifs et autres produits toxiques (CADEPE), devra être exceptionnelle mais malgré tout indispensable car elle permet au système immunitaire de reconnaître la substance et au foie de synthétiser des enzymes du métabolisme de xénobiotiques (EMX) permettant leur élimination.

Tout comme le système immunitaire, doit être en contact avec les microbes pour fabriquer des anticorps et pouvoir se défendre, l'organisme doit être exposé à très faible dose aux toxiques environnementaux afin de favoriser l'adaptation de l'organisme à ces derniers, en métabolisant des EMX. Les évictions durables et définitives ne sont indispensables qu'aux allergies vraies. En ce qui concerne les intolérances et les toxiques, chacun de nous doit trouver son propre seuil de tolérance afin de ne pas mettre en difficulté son système de détoxification et assurer les besoins nutritionnels journaliers.

Le Dr Seignalet disait qu'il y a deux manières de s'encrasser :

- Soit trop consommer par rapport nos capacités d'élimination ;
- Soit consommer peu mais mal éliminer.

L'alimentation idéale reste propre à chacun et demande au thérapeute nutritionniste une analyse fonctionnelle fine et rigoureuse afin de mettre en lumière les freins métaboliques qui gênent le fonctionnement de l'organisme et génèrent un cortège de symptômes chroniques et invalidants.

Bibliographie

Les canaris de la modernité Taty Lauwers Edition Alladin

Additifs alimentaires Danger Corrine Gouget Edition 2015

Aliments fonctionnels Marcel Roberfroid Tec et Doc Ed 2002

Régime d'élimination Failsafe : hôpital Royal Prince Alfred de l'université de Sidney en Australie, département immunologie

http://www.sosmcs.org/uploads/1_failsafe.pdf

Les approches complémentaires du TDHA

<http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=trouble-deficit-attention-hyperactivite-pm-approches-complementaires>

