

TATY LAUWERS

LES TOPOS EXPERTS

Repenser l'assiette du mangeur atypique



trouver
l'aiguille
dans la botte
de foin

INTRO

Ce topo expert s'adresse aux praticiens qui auraient été intrigués par le concept de canaris de la modernité, exposé dans le topo éponyme. Je leur propose de repérer le petit pourcentage de mangeurs au sein de leur patientèle qui ont une biochimie atypique au point que les traitements et les diètes habituels ne leur sont pas bénéfiques, quand ils ne leur sont pas délétères. Petit pourcentage ? Dans ma génération (70 ans), on repère une personne sur cent qui serait un canari de la modernité ; chez les trentenaires : un peu plus ; chez les jeunes et ados, en 2024, on arrive à une proportion d'un sur dix qui serait victime de ces carences de naissance. Ce sont des évaluations sur le terrain, par des praticiens anglophones au principal. A cela s'ajoutent ceux que j'appelle les "mangeurs au métabolisme atypique" ou MMA. Mon hypothèse perso: 10% de la population sont des personnes hypersensibles, parmi lesquels 10% sont des mangeurs atypiques. On déduirait que 60 000 Français sortent des clous de la nutrithérapie classique ou de la diététique conventionnelle.

Ces estimations au doigt mouillé sont utiles pour dresser un tableau général. Souvent, ces personnes sont victimes d'hyperactivité ou d'hypotonie dans l'enfance, devenant une forme de déprime à l'âge adulte ; elles sont aussi victimes de surréactivités chimiques (à des produits de synthèse, mais pas tous ; à des produits naturels parmi les plus sains qui soient, un comble !).

Des profanes curieux trouveront aussi leur miel dans ce livre,

souvent en projetant ces infos sur leur propre cas ou celui de leur enfant.

Il convient d'avoir d'abord lu le topo profane *Canaris de la modernité* où j'envisage le cas de plus en plus fréquent d'enfants nerveux ou hypotoniques, trop maigres ou trop gros, trop obéissants ou intenable – toujours dans l'excès, dans les marges -- alors qu'ils ne sont pas nécessairement victimes d'une mauvaise éducation ou d'un excès de sucres et de gras.

Dans ce topo-ci, je traiterai aussi des adultes. Primo, j'envisagerai ces personnes qui, nées avec une carence génétique spécifique (ou plusieurs), vivent dans cette biochimie très particulière depuis longtemps. Je connais bien le phénomène, j'en suis une. En conséquence de cette méconnaissance par moi-même, mes parents ou les médecins, j'ai vécu malade depuis ma naissance. Je suis quasi un Reader's Digest des maladies... Je n'ai découvert ces particularités qu'à l'âge mûr. En les prenant en compte dans mon audit de vie, j'ai découvert – enfin ! – ce que signifiait se lever frais et dispos. Typiquement, ces patients malades sont renvoyés chez eux comme simulateurs, car leurs plaintes ne correspondent à aucun protocole, leurs marqueurs sanguins n'indiquent aucun trouble. Les mangeurs atypiques regroupent plusieurs catégories, parmi lesquelles les canaris de la modernité n'en sont qu'une. J'ai fait l'erreur dans le premier livre d'être trop généraliste, j'ai pu affiner mon observation depuis lors. Secundo, je prendrai en compte ces mangeurs qui, adultes, se sont fragilisés au point qu'ils vivent les mêmes carences. Je les nommerai « canaris de passage ». Pages suivantes, on découvrira un encart illustratif : « Périple d'un mangeur au métabolisme atypique (MMA) »

Dans le topo profane, j'ai rassemblé les hypothèses et les pistes alimentaires de mieux-être qu'ont explorées avec succès les allergologues du Royal Prince Hospital australien. Le régime qu'ils ont développé, qui n'avait pas d'intitulé, avait un effet remarquable sur le bien-être des victimes de sensibilités chimiques multiples, chez les enfants hyperactifs/kinétiques et dans les cas de « candidose ». Le

terme « candidose » sera entre guillemets pendant tout l'ouvrage, pour des raisons expliquées page xx.

C'est une maman australienne, Sue Dengate, qui a traduit les informations pragmatiques, à l'intention des profanes. Elle a intitulé le régime Failsafe, je l'ai européanisé en « Mes nerfs en paix » (détails dans le topo profane). Les allergologues du RPAH ont défini quelques sources d'intolérance catégorielles, après des dizaines d'années d'observation et de contrôle rigoureux sur le terrain : en particulier, ils pointent certains poisons domestiques (médicaments et compléments, cosmétiques, produits ménagers). Au plan purement alimentaire, ces praticiens n'excluent pas l'hypersensibilité au sucre, au gluten ou aux laitages, mais ils la placent au second rang après ces intrus dans notre assiette qui sont, dans l'ordre de préséance qu'ils soulignent : colorants artificiels, nitrates et nitrites, préservateurs (notamment BHT BHA), glutamates de sodium, arômes artificiels, salicylates et amines alimentaires.

Précisons, sans diaboliser l'une ou l'autre catégorie de produits ou d'aliments : les mangeurs à biochimie atypique ne sont pas malades d'être sensibles; elles seraient devenues hypersensibles à cause de leur métabolisme de « mauvais détachefeur » ou de leurs carences génétiques de naissance.

Pour le RPAH ou Sue Dengate, tout mangeur atypique est un canari de la modernité selon ma terminologie ; et doit suivre le même programme. Je me permets de ne pas être d'accord : j'ai arrêté les audits nutritionnels il y a plus de dix ans, mais à l'époque j'ai pu repérer des mangeurs hypersensibles dont la solution n'était pas l'éviction de la liste susmentionnée. Ce sont eux que j'appelle « mangeurs à la biochimie atypique » (voir encart page xx).

4ème de couverture du livre profane: «Certains enfants, polyréactifs, déclenchent des réactions aigües à des doses minimes de polluants, à l'instar des canaris qui servaient de signal d'alarme aux mineurs qui les emmenaient sous terre pour détecter les gaz toxiques. Le fonctionnement biochimique particulièrement sensible de ces enfants atypiques se manifeste par des formes d'intolérances alimentaires qui sont parfois tellement subtiles qu'elles en paraissent indétectables.



Chez eux, il ne suffit pas d'éviter le gluten, les laitages, le soja, etc., car d'autres ingrédients intrus parasitent leur bien-être, comme certains solvants, plusieurs additifs ou la catégorie des salicylates — ces composés que l'on peut retrouver dans des aliments très sains, comme les fruits, le thé, le miel, les amandes, même frais, même bio !

Ce topo décrypte ces multisensibilités par lesquelles l'organisme des jeunes enfants proteste contre les agressions d'agents jusque-là insoupçonnables. Comment repérer ces enfants qui jouent malgré eux ce rôle de « canaris de la modernité » en réagissant les premiers à des réactogènes subtils ? Comment les identifier correctement pour les aider en adaptant leur alimentation, en combinaison avec leurs éventuels traitements ?»

Dans ce topo expert, j'exposerai comment repérer l'état de canari (chez l'enfant ou chez l'adulte), en soulignant comment on peut trop facilement confondre avec d'autres diagnostics, comme hypoglycémie, candidose systémique, burn-out, etc. On verra aussi qu'il existe d'autres cas de figure que les canaris de la modernité : les mangeurs à biochimie atypique en général. Il faut les différencier, car si les premiers réagissent à merveille au régime Mes nerfs en paix, les seconds ne répondent pas à un protocole particulier. Ils sont pourtant aussi victimes de défauts génétiques de naissance. Je n'ai pas assez d'expérience pour ces personnes-là. Lorsque j'audiais, je me contentais de les aider à s'observer, s'écouter, affiner leurs choix et surtout se faire confiance. Car ces choix de vie ou alimentaires sont souvent opposés aux croyances communes... Je soulignerai le piège de voir des canaris partout, au risque de louper un MMA qui ne serait PAS canari mais hypersensible à autre chose. Parmi les MMAs, je repère outre les canaris: les histadéliques (histamine) et les les pyroluriques (deux catégories selon Pfeiffer), les réactifs aux phosphates selon Hafer, les haut potentiel/hypersensibles (observation perso). Il y en a bien d'autres, que les chercheurs finiront par étudier un jour...

Je ferai aussi la synthèse des probables mécanismes physiologiques, sans m'emberlificoter dans des détails biochimiques. Les plus pros d'entre les lecteurs complèteront la base physiologique chez un grand professionnel : Chris Masterjohn (docteur en nutrition, très pointu) qui est, à ma connaissance, le seul pro qui comprenne réellement les mangeurs à biochimie atypique. Normal : il en est un. Il étudie ces cas sous le libellé "polymorphisme génétique".

Et enfin l'on verra quels régimes sont efficaces à moyen et long terme pour les canaris de la modernité ou les mangeurs à biochimie atypique.

Un cas de figure. Jeannot a une hygiène de vie très saine : il évite les polluants domestiques et les additifs. En quête permanente de mieux-être, il a suivi une Cure Antifatigue (ma propre cure équivalant à l'alimentation vivante) ; il a aussi testé une cure aux jus frais – hélas ! sans grand succès. Il en est même sorti fatigué, le tube digestif en fanfare. Etonnant, au regard des témoignages de ses copains. C'est

“ Les victimes de sensibilités chimiques multiples que seraient ces cas d'hyperactivité dans l'enfance et de déprime ou « candidose » à l'âge adulte seraient aussi victimes de sensibilités à des « poisons » alimentaires que l'on soupçonne rarement. Les réactions alimentaires aux salicylates ou aux amines pourraient être des signes de sensibilités croisées à diverses substances chimiques comme les phénols, les crésols, le formaldéhyde, le paradichlorobenzène, les dioxines etc.

probablement que notre ami fait partie de la cohorte réactive aux anti-inflammatoires naturels, ce qui marque son état de canari de la modernité. Eviter les polluants et les additifs est le premier pas pour un détoxifieur pathologique comme un canari, mais il n'est pas suffisant.

Les salicylates, hautement anti-inflammatoires, sont présents dans des médicaments et des cosmétiques, mais il en existe une version nature ! Quelques exemples ? Les amandes et consoeurs, le thé, les fruits, la famille coco, la réglisse... Tous

produits survantés en alimentation saine, mais trop riches en salicylates pour un intolérant qui s'ignore. Lorsque le mangeur-canari est fragilisé, il développe parfois une hyperréactivité aux amines, via des carences en nutriments et enzymes utiles à la décomposition l'histamine. On trouve des amines dans les viandes de conservation (charcuterie, bœuf trop longtemps reposé avant la vente, etc.), dans les poissons (tous), dans les bananes ou avocats, dans le chocolat, etc. Il serait vain de leur conseiller une diète classique, comme celle que le praticien conseille à tous ces patients avec succès, sans envisager de réduire ces éléments, simultanément. Le temps de relancer la machine, et non à vie, bien sûr. Ces aliments entretiennent une fragilité, mais n'en sont pas la source.

Les référents en profilage alimentaire, repérés sur le site officiel <https://www.profilagealimentaire.com>, sont tous avertis de la piste des canaris de la modernité. Tous n'ont pas choisi de l'inclure dans leur pratique. A voir au cas par cas.



PÉRIPLÉ D'UN MANGEUR AU MÉTABOLISME ATYPIQUE (MMA)

L'audit nutritionnel d'un de ces mangeurs atypiques, hypersensibles, est des plus difficiles. J'illustre par un parcours classique et le retour d'une de ces MMA.

Nous sommes quelques uns à vivre dans des métabolismes qui ne ronronnent pas très doux. Je disais en forme de blague aux médecins qui assistaient à mes séminaires que nous avons "un autre cycle de Krebs que vous". Ce qui est erroné, bien sûr, mais signalait l'attention nécessaire à nos réactions si particulières, à nous les petits canaris de la modernité. En gros, il y a trop souvent des poussières dans le carbu - ce qui s'énonce plus sérieusement (et se teste en génomique): les circuits métaboliques peuvent être perturbés par un défaut de naissance (sur- ou sous-méthylation, défaut mitochondrial dont on a déjà repéré des centaines de variantes, absence de certains enzymes comme l'amylase, etc.). Ce défaut génétique de base peut passer sous les radars pendant des années et ne se manifester qu'à la faveur d'un gros choc: émotionnel, physique ou psychique. Cela peut se produire jeune, mais aussi à l'âge adulte. J'indiquerai en fin d'encart mon hypothèse des sources à l'âge adulte.

Les canaris dont je traite dans le livre éponyme sont victimes tout jeunes de cette manifestation, et répondent bien à un protocole particulier. Les mangeurs atypiques, eux, doivent parfois trouver

une autre approche, qui leur est très spécifique. Comme je l'ai déjà exprimé, je n'ai pas encore trouvé de dénominateur commun si ce n'est l'écoute attentive de ses propres réactions.

Voici l'historique typique d'une victime de défaut de méthylation (un des multiples cas possibles parmi les mangeurs à biochimie atypique). Ce défaut de méthylation génère des métabolites toxiques endogènes: comme un processus ne peut être mené à bien selon les règles prévues par la nature, des métabolites intermédiaires sont produits sous une forme que le foie ne peut traiter. D'où la forme d'empoisonnement subtil et progressif que vivent ces mangeurs. Ils peuvent bien éviter tel ou tel produit, je suis au regret de leur annoncer que 80% des toxiques qui les encombreront sont générés par eux-mêmes (données chez Bruce Ames, un des rois de la biochimie, USA).

C'est chez Chris Masterjohn, docteur en nutri, que j'ai compris le phénomène. Comme il est lui-même victime de multiples défauts métaboliques génétiques, il vit de l'intérieur la réalité de cette intoxication endogène; réalité qu'à ma différence, il peut très bien expliciter au plan biochimique.

Très souvent, le premier diagnostic, à la volée, pour expliquer les malaises que nous vivons, canaris de naissance ou déglingué adultes: c'est de l'hypoglycémie. Hypothèse confortable, mais un peu trop rapide. Car, bien sûr, ce n'est pas nécessairement la tenue d'une cure de type *Décrochez des sucres* (ma version du LCHF) qui éliminera la poussière dans le carbu (métaphore obsolète, me dit mon garagiste, mais j'aime et voilà). Si j'étais chercheur, je donnerais toute mon énergie à comprendre pourquoi/comment ce sont surtout les surdosages en protéines et en minéraux qui peuvent aider la plupart des MMA.

La plupart! Car certains ont précisément un défaut dans la gestion des acides aminés, ou des purines: une cure cétogénique ou carnivore leur serait désastreuse... On verra ici que, pour les MMAs, je n'ai qu'une solution, à savoir s'écouter, s'observer attentivement.

Adulte, le désordre se généralise et commence à se manifester par des inflammations chroniques dont la médecine classique ne comprend pas l'étiologie. Ces MMA sont diagnostiqués "pseudo-quelquechose" comme c'est le cas pour Pierrot, taxé de "pseudo-cholangite": il montre tous les signes de la cholangite, mais les marqueurs sanguins ne sont pas présents. Le médecin se gratte la tête. Ils sont souvent pris pour des illuminés par la médecine classique. Pour les femmes de ce profil, la dégringolade arrive après le premier enfant, surtout lorsqu'elle mène une vie très active (le fameux double emploi). L'organisme est alors bien plus épuisé que celui de leurs copines de profil ordinaire.

En route pour le périple de notre ami MMA.

An 1. Une personne A qui est née avec un défaut génétique subtil (comme le défaut de méthylation) s'est presque habituée à une vie de troubles nerveux, inflammatoires, digestifs divers dus à ce défaut de naissance.

Si j'avais pu, à l'an 1, convaincre la personne A de lire et de suivre "nourritures vraies", ce serait drôlement plus simple, car ce sont les MMA, canaris en particulier, qui ne supportent pas les cochonneries de la vie moderne, telles que je propose de les éviter dans ce topo-là. Ils prospèrent en mode ressourçant, sans exclusion, en se limitant à pratiquer les rotations alimentaires de jour en jour. Simples à expliquer, ces rotations sont un peu fastidieuses à mettre en place, mais sont prodigieuses dans leur effet sur ces profils pseudo-allergiques. Contrairement à ce que l'on croit, ces mangeurs-là se fragilisent à pratiquer l'éviction du gluten et des laitages.

An 2. Elle découvre une autre hygiène de vie, en pleine nature, et une autre forme d'alimentation, principalement basée sur des évictions individuelles, par tâtonnements. Ce n'est pas une vie, d'autant plus que les exclusions s'entraînent mutuellement et qu'elle va finir par ne plus rien digérer. Elle bricole un peu avec le sans-gluten sans-laitages sans-sucre. Il est normal qu'elle bricole: pas de jugement ici, personne ne lui a rien appris sur son cas. Elle survit, mieux qu'avant, mais c'est toujours une survie.

An 3. Elle découvre peut être la macrobiotique, la cétogénique, le zero-carb même. Miracle! Tout va mieux... tant qu'elle ne mange pas autrement. Les dîners en famille avec additifs, sucres et tout le bastringue provoquent des catastrophes, incomparables à ce qu'elle avait l'habitude de vivre avant, quand son corps était bétonné par les inflammations diverses.

Si elle a été tentée par l'alimentation vivante, le crudivorisme, tout va mieux pendant deux semaines pour le mangeur A; et puis cata. Généralement, ces personnes là n'insistent pas trop dans la voie du cru, car elles en sentent vite les limites.

Elle a même parfois testé la cure du foie de l'imposteur "docteur" Clark, elles'est encore plus vidée au plan organique. Ou elle fait des lavements au café, technique hyperbrutale pour libérer la vésicule (ce qu'elle aurait pu faire en douceur en phyto, la vésicule étant l'organe clé chez une partie de ces mangeurs).

A ce stade déjà, quand un praticien la reçoit, il est très difficile de combler les manques qui se sont installés depuis deux ans. Nous, coachs et référents en profilage alimentaire, ne pouvons rien au plan médical. On ne peut que chercher avec les MMA les catégories alimentaires et domestiques (huiles essentielles, parfums, etc.) qui les aggravent. C'est déjà un grand pas, car auparavant ils étaient dans un marée de confettis: "*parfois je supporte le chocolat parfois pas*" (même marque), ou alors "*on m'a dit d'arrêter plic et ploc ou plouc...*".

Ici, au moins on peut tâcher de repérer des catégories entières comme les salicylates, les amines, les oxalates, les sulfites etc. Ou les carences en protéines animales, si typiques de ces profils qui en ont souvent un besoin supérieur à la normale.

An 4. La personne A tombe ensuite sur la piste des enzymes: "*j'ai compris, il me manque des enzymes digestifs*" (il y en a d'autres, mais on se concentre ici sur la piste alimentaire). Grâce à un médecin holistique, elle découvre qu'elle ne souffre pas d'une carence en enzymes, mais bien d'un défaut enzymatique de naissance, comme si son corps ne savait pas produire certains sons de la langue française: son organisme ne code pas les enzymes nécessaires, ou

ne les code que quand il est au repos, sans stress, à la campagne, sans pollution électromagnétique et chimique. Elle commande aux States les enzymes pour décomposer l'histamine ou les phénols ou que sais-je. Cela la soulage (pas toujours). Mais elle devra prendre ces enzymes à vie.

Enfant, elle n'a pas senti l'effet de ces carences, car la vie et l'amour des parents est plus forte que tout. Ado, on a mis ces débuts de délire organique sur cette période critique ("*c'est normal: déprime, rages de colère, anorexie*", etc.).

An 5. La personne A commande même le test génétique 123me. com aux Etats-Unis, test qui confirme qu'elle porte une série de gènes de malcodage. Cela lui fait une belle jambe qu'on ait reconnu son défaut de naissance, car la médecine et la nutri n'ont strictement aucune solution. J'ai rencontré ce cas au cours des séminaires: une biochimiste brillante, très clairement MMA, se trouvait gros jean comme devant en me montrant ses résultats 123me. Selon ce qu'en m'a dit un médecin français, l'Inserm a aussi repéré ce type de biochimie aussi. Leur conseil: "*Il faudra travailler à moins polluer, pour éviter ce phénomène... à la prochaine génération*". Gros jean comme devant, vous disais-je.

Des équipes de la mouvance HPU (qui traitent des désordres de ce type sous le nom de pyrolurique) ont fait le même constat, mais n'ont pas de solution plus probante. Je résume: "*Arrêtez tous les compléments et les médicaments, mangez sainement*". Point à la ligne. C'est en tout cas ce qui ressort des témoignage des mangeurs que j'avais envoyés chez eux, en Hollande.

Quelques médecins fonctionnels américains suggèrent, en toute bonne foi, de prendre des donneurs de méthyl, de faire une détox' des métaux lourds, d'ajouter du glutathion, etc. ... avec la conséquence qu'ils aggravent certains de ces pauvres malades chroniques. Voilà qui fait cher la consultation. Quasi tous ces canaris adultes pourraient écrire une encyclopédie avec le nombre de médecins et de diagnostics qu'ils ont accumulé depuis qu'ils cherchent. Ils ne sont pas tous des simulateurs — il y en a, certes.

Ils sont pour la plupart des gens intelligents, honnêtes, volontaires. J'ai mal au coeur de voir le déni des médecins, surtout spécialistes, bien que je les comprends: ils sont dans un échec thérapeutique flagrant, dur pour l'ego du tout puissant médecin. J'ai très mal au coeur (mais ça n'aide personne) de voir qu'une société arrive à rendre ses membres malades par ses négligences environnementales, mais n'a pas de solution pour les requinquer.

Quelques cas anecdotiques autour de moi indiquent des canaris de naissance requinqués, mais l'alimentaire n'est jamais la seule voie d'entrée. J'en suis un exemple: je suis en meilleure santé à 62 ans qu'à 30. Mais ça tient à un fil, ça flanchouille très vite. Si d'autres mangeurs au métabolisme atypique en renaissance veulent témoigner, je suis amateur!

NB 2023. On observe une nouvelle vague d'épuisements chroniques depuis deux ans. Parmi ces épuisés chroniques, certains se pensent "canaris de la modernité". Ils n'ont peut-être pas tort. Les innombrables cas de sujets en "covid longs" depuis 2021 sont en réalité assez mal documentés dans la mesure où l'on ne sait pas s'ils ne sont pas plutôt des victimes d'injections expérimentales. Ils pourraient bien être la manifestation brutale d'un de ces défauts de naissance, gardé sous le boisseau jusque là et révélé par une cascade de chocs: emprisonnement chez soi, panique entretenue par les medias, haine nourrie entre amis et familles (de vax ou pas vax, de tenants du passeport social ou pas, etc.). Je n'exclus pas comme source cette injection dont il s'avère que, parmi les 70% de personnes injectées par des doses non placebo, un cinquième vit des effets collatéraux physiologiques. Doses placebo: 30% de doses ne contiennent aucun principe actif selon le cas documenté au Danemark, par les instances officielles; pourquoi ne serait-ce pas similaire dans les autres pays européens qui prendraient la peine de faire la même investigation?

Discerner la réalité sera une épreuve: défaut de naissance ou défaut acquis? Il se peut que ces personnes, qui n'ont pourtant pas de défaut de métabolisme de naissance, ont développé des hyperréactivités et des carences enzymatiques diverses à la faveur de mégastress, comme je l'ai exposé dans le topo profane *Quand j'étais vieille* et dans le topo expert compagnon *En finir avec le burn-out*. Les mégastress récents (gestion de la crise covid, voir para précédent) ne seraient pas anodins, dans ces cas.

Désordres concomitants

L'essentiel en approche naturelle, comme tout soignant de ce type le sait, est de repérer la source des problèmes. La biochimie atypique étant peu connue, il est commun de se tromper dans ces cas et de soigner un mangeur à biochimie atypique pour les troubles dont il se plaint ; or ceux-ci ne sont chez lui que la conséquence de son état et non la source. Qu'observe-t-on typiquement chez eux ? Des déficiences en nutriments essentiels, des carences en acides gras, une dysbiose, une surcharge du quotidien en amidons et en sucres, des carences en neuromédiateurs, une glycémie instable. Soigner ces désordres ne donnera qu'un effet temporaire. Tout se passe comme si l'on faisait baisser la fièvre pour arrêter une grippe. La fièvre n'est que la réaction d'un organisme qui lutte contre un virus.

Voyons ces désordres concomitants un à un.

Dysbiose intestinale

Dans le cas des sujets fragilisés au plan digestif comme les canaris ou les mangeurs atypiques, la plupart des thérapeutes antidysbiose n'arrivent pas à leurs fins à l'aide de leurs subtils outils (compléments comme les probiotiques, ou le régime-type des nutrithérapeutes).

Normal, s'ils ne prennent pas en compte les flambées organiques permanentes dues à des réactivités particulières, peu connues en Naturoland (cosmétiques, pollution en général, additifs, salicylates alimentaires, etc.).

Normal, s'ils n'évaluent pas qu'à un tel degré de fragilité chez un canari, la plupart des compléments ne sont qu'agression sur l'organisme, qui ne dispose peut-être pas ou plus des outils métaboliques pour les dégrader.

Normal, s'ils utilisent la même marque de probiotiques pour tous les mangeurs : nous n'avons pas tous la même population bactérienne, par nature, et l'on voudrait qu'un même produit fasse effet chez tout un chacun ?

Normal, si l'on considère que les canaris réagissent au dixième de la dose habituelle; que, parfois même, ils manifestent des réactions carrément inverses à la norme (s'endormir avec du coca par exemple).

Normal, s'ils n'envisagent pas que la dysbiose est secondaire à la mauvaise détoxification par le foie. On verra au chapitre 2 « Mécanismes possibles » ce qu'il en est.

La formidable doctoresse Campbell, neurologue à la base, avec qui j'ai échangé par mail vers 2000 sur ce sujet, mérite un coup de chapeau, car elle est à ma connaissance la seule de son domaine à n'utiliser que le minimum minimorum en matière de compléments alimentaires : Bétaïne HC + pepsine pour la digestion. Et basta. Le reste provient de l'assiette repensée, sous la forme du régime GAPs, dérivé du SCD américain, si efficace pour les maladies graves de l'intestin (Crohn, RCUH). J'ai hélas ! échangé en vain, car la piste des canaris ne l'a pas tentée.

Les curieux liront avec intérêt ma traduction d'un long et passionnant article de la doctoresse Campbell sous le titre « Méandres du cerveau et méandres intestinaux : le lien méconnu » -> https://taty.be/dugaz/B8lestopos_taty_gaz_GAPcampbell.pdf. Cet article est aussi dans le topo expert traitant de la dysbiose *Sortir de la cacophonie gastrique* (pages 53 à 57).