

# Les 4 perturbateurs neurologiques alimentaires

Dans cette expérience, nous vous invitons à exclure de façon stricte un ou plusieurs de ces perturbateurs et d'en observer les changements (comportement, attention, disparition de douleur abdominale ou autre trouble digestif). Puis, réintroduisez, sans transition, le dit perturbateur et observez à nouveau s'il y a des changements ou non de comportements ou des symptômes.

## 1. LES ADDITIFS ALIMENTAIRES

### C'est quoi ?

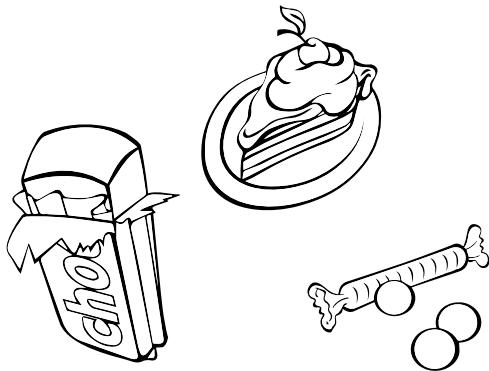
Acidifiants (E 338 à 342) - Aspartame (E 951) - Anti-oxydants (E310 à 312, E321-322) - Caséinates de sodium ou de calcium - Colorants (E102 à 133, E 142 - 151-154-155-180) - Conservateurs (E210 à 219, E250 à 252) - Diglutamate de calcium (E626) - Diglutamate de magnésium (E625) - Extrait de levure - Gélatine -Glutamate d'ammonium (E624) -Glutamate monopotassique (E622) - Glutamate Monosodique ou GMS (E 621) ou Acide glutamique (E620) - Guanylate disodique (E627) (*utilisé comme exhausser de goût*) Huile ou graisse végétale hydrogénée - Huiles de maïs -Levure rajoutée -Phosphates (E 450 à 452, E 541 à 545, E1410 et 1442) (*utilisés comme émulsifiants, stabilisants, correcteurs d'acidité*) - Protéines hydrogénées

### Où se cache-t-il ?

Dans tous les préparations industrielles.

**Détox :** au moins une semaine





## 2. LE SUCRE

### C'est quoi ?

Un excitant qui se comporte comme une drogue avec un syndrome de manque : agitation, hyperactivité, agressivité...

### Où se cache-t-il ?

Biscuits, céréales, céréales du petit-déjeuner, chocolat, confiseries, desserts, produits de boulangerie, viennoiseries

### Sucres autorisés : fruits

**Détox :** au moins une semaine

## 3. LA CASÉINE

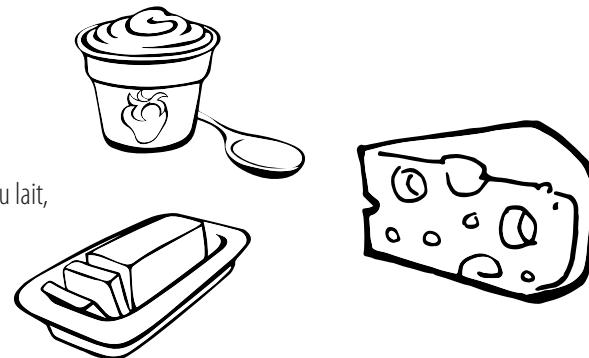
### C'est quoi ?

C'est une des protéines de lait de vache.

### Où se cache-t-il ?

Beurre, lait de vache ou chèvre/brebis, yaourts, crèmes desserts, fromage, toutes les préparations industrielles contenant du lait, lait en poudre, protéines de lait, lactose (béchamel, biscuits et toutes préparations en sauce).

**Détox :** au moins 2 semaines



## 4. LE GLUTEN

### C'est quoi ?

C'est une protéine contenue dans les céréales : blé, avoine, orge, seigle, épeautre, blé kamut

### Où se cache-t-il ?

Tous les produits à base de ces céréales (blé, avoine, orge, seigle, épeautre, blé kamut), tous les produits de boulangerie non spécifiés sans gluten, pains, viennoiseries, biscuits, quasi toutes les préparations industrielles. Tous les plats préparés contiennent de la farine, amidon ou gluten ajouté.

**Solutions :** pain & pâtes sans gluten, craquelles avec farine sans gluten (sarrasin, riz, maïs, châtaigne, quinoa), céréales au riz ou quinoa soufflé ou pétales de maïs sans sucre ajouté...



**Détox :** au moins 3 semaines