

La connection par le régime

S’il est de plus en plus convenu que la pollution n’est pas anodine et que son impact profond peut faire flamber des cas de polyallergies ou d’hyperactivité, il n’est pas encore commun d’imaginer que le régime alimentaire puisse jouer un rôle dans ces flambées. Dans d’autres ouvrages de la même collection, j’ai déjà exposé à quel point changer de régime peut alléger des symptômes autres que digestifs, comme l’asthme ou les troubles articulaires. Figurez-vous que l’hypernervosité répond merveilleusement aussi. C’est logique, chez les enfants, le cerveau est touché en priorité par cette pollution insidieuse.

La plupart des psychothérapeutes et des neurologues n’intègrent aucun changement nutritif dans leur pratique. Il n’est généralement même pas suggéré aux parents de guérir leur enfant de la malbouffe ou de la suralimentation sucrée.

À l’autre extrémité de l’échelle, certains auteurs, qui sont en général eux-mêmes des parents d’enfants nerveux ou autistes après vaccins,

recommandent à tous les autres parents des régimes stricts pour en avoir vu les effets prodigieux sur leur petit. Hélas ! Envisagent-ils seulement que la médecine est un art subtil et que chaque situation est singulière ? Leur enthousiasme est contre-productif : ils découragent parfois d’autres parents qui se sont donnés à fond... en vain.

Trouvons le juste milieu entre ces postures de l’extrême.

De nombreuses pistes sur le net vous aideront à convaincre vos proches du bien-fondé d’une réforme

“ L’alimentation n’est qu’une des clés du bien-être. Une réforme alimentaire qui ne serait pas accompagnée d’un travail simultané sur l’un ou l’autre des points d’entrée de l’équilibre sera peut-être peine perdue.

alimentaire sur les troubles nerveux. Vous y trouverez de poignants et ahurissants témoignages sur les rémissions rendues possibles par un régime bien mené, témoignages rédigés par des parents d’enfants autistes ou victimes de TDA/H. La rumeur a mal répercuté leur discours : il est tenu pour acquis que l’autisme « se guérit en mangeant sans gluten et sans laitage ». L’approche de ces médecins est plus subtile.

Petite incise quant aux sites comme www.enfanthyperactif.com. Gardez un peu de bon sens. Ne suivez pas à la lettre ce qu’affirme la maîtresse du site, Elke Arod, en particulier. Non médecin, elle en prend le rôle. C’est dommage ! Son protocole, apparemment calqué sur celui du défunt DAN ! américain (Defeat Autism Now !) surutilise les complexes multivitaminés et les compléments alimentaires, ce qui est inutile chez les intoxiqués aux phosphates et carrément délétère chez les canaris.

Mieux connue en Suisse, en Allemagne ou en Suède, la diète Hafer calme depuis plus de trente ans les enfants hypernerveux, parfois violents que sont les intoxiqués aux phosphates (p. 29). De beaux témoignages là aussi.

Je ne vous invite à consulter des sites que pour vous convaincre de l’efficacité d’une réforme alimentaire. Si votre petit est un canari de la modernité, il ne doit suivre en pratique ni le DAN ! ni enfanthyperactif.com, mais bien une autre piste.

Depuis plus de quarante ans et dix ans respectivement, la fondation américaine Feingold et l’équipe australienne d’allergologues du RPAH, relayés par Failsafe (p. 81), obtiennent de remarquables résultats chez des enfants hyperactifs/kinétiques ou polyréactifs, par une réforme alimentaire basique, hors médicaments,

“ Je voudrais faire valoir auprès des enseignants et des parents que les troubles d’enfants atypiques ou hypernerveux répondent très bien à une réforme alimentaire qui peut être douce.