

MEFIEZ VOUS DES PROMESSES DE REGIMES MIRACLES

« anti dys, anti TDA/H et anti TSA » !

- Par le Dr Régine Salvat, biologiste médicale -

Je n'en peux plus de voir diffuser du grand n'importe quoi sur le net et sur des groupes concernant les enfants avec troubles divers des apprentissages ! Et je dis « Stop aux intox ! », à la désinformation de ces publications qui prétendent que la suppression de certains aliments pourra « faire des miracles » - ou, à l'inverse, que certains apports (fort précis) vont être bénéfiques. Prêts à tout tenter, en désarroi, des parents prennent pour vraies certaines « intox » largement partagées, relayées, via le net...

Désolée, mon coup de gueule exprime mon indignation face à des procédés qui s'engouffrent dans la détresse humaine. Les convaincus pourront me fustiger, je ne changerai pas de position, celle de mettre en garde contre des allégations au mieux fantaisistes, au pire délétères pour la santé. Car, comme en tout domaine, il y a derrière ces recommandations des sources de profits. C'est une certitude. Et qui dit profit, dit « procédés discutables ». S'il est certain qu'une alimentation variée, équilibrée, est importante pour notre santé, pour le bon fonctionnement cérébral...s'il est vrai que limiter certains aliments, manger bio le plus possible sont de bons conseils, LES PUBLIS AFFIRMANT QUE SUPPRIMER LE GLUTEN, SUPPRIMER LE LACTOSE, SUPPRIMER TOUT SUCRE RAPIDE VONT GUERIR OU FORT ATTENUER CES TROUBLES SONT UNE VASTE FUMISTERIE. Aucun essai thérapeutique, aucune publication scientifique et médicale de source contrôlée ne le prouve. Par contre, des industriels surfent sur ces affirmations pour vendre pléthore de produits « sans », puis des groupes et des personnes peu scrupuleuses (naïves ??) vont relayer ces infos.

SUPPRESSION D'ALIMENTS

LACTOSE

Il existe de réelles « intolérances au lactose », liée à une digestion difficile de ce sucre dans l'intestin, par déficit (manque) de l'enzyme intestinale, la lactase, qui permet sa digestion. Parfois de naissance et donc permanente, cette intolérance est le plus souvent temporaire, lorsque les cellules intestinales ne peuvent plus fabriquer la lactase, par exemple après une gastroentérite qui les a irritées. Elle se manifeste par des troubles intestinaux. En aucun cas elle n'est associée à des « troubles des apprentissages ».

Il faut savoir que la fabrication de lactase diminue de la petite enfance à l'âge adulte et qu'elle est moindre chez certaines populations ethniques (cause génétique). Enfin, il existe des maladies rares où cette enzyme est inactive mais, étant graves, ces maladies sont diagnostiquées dès la naissance.

La synthèse de la lactase est favorisée par l'ingestion régulière de laitages. Supprimer tout apport en lactose, s'il n'y a pas d'intolérance avérée, c'est risquer de déclencher des troubles digestifs lors de la réintroduction de laitages... S'il est logique et raisonnable de supprimer les laitages quelques jours après une gastroentérite, le temps de permettre aux villosités intestinales de se remettre ainsi qu'à la flore intestinale malmenée par des antibiotiques de se réinstaller, supprimer tout laitage chez un enfant non intolérant (des épreuves médicales permettent de porter le diagnostic) est inutile, voire délétère pour la santé de la personne. Le diagnostic d'intolérance au lactose est médical, des signes digestifs nets peuvent la faire suspecter.

GLUTEN

Il existe de réelles « intolérances au gluten », on parle de maladie cœliaque. Elle correspond à une intolérance à la gliadine, une protéine contenue dans nombre de céréales. Le gluten attaque la paroi intestinale et provoque de sérieuses lésions. Elle peut se manifester à tout âge mais reste rare chez les enfants. Les signes sont avant tout digestifs, de façon nette, mais des signes psychomoteurs pourront apparaître du fait de carences diverses dont vitaminiques liées à la malabsorption intestinale. Ainsi, on pourra voir des troubles cognitifs se manifester mais ils sont acquis, secondaires à cette intolérance présente. En aucun cas il ne s'agit dans ces situations de « troubles dys ou TDAH ou du spectre autistique » constitutionnels tels que médicalement définis.

Remarque : les farines récemment produites contiennent des glutens de structure très longue pour rendre plus élastiques et gonflantes les pâtes à pain... à la « demande » des consommateurs (les glutens des « années cinquante », les farines anciennes, étaient bien plus courts). Ainsi, ces « nouveaux glutens » sont plus indigestes pour certaines personnes. Il faut, dans ce cas, favoriser des aliments et pains dits bios, de circuit court, aux farines anciennes.

Le diagnostic d'intolérance, maladie coéliquaue, est médical donc biologique (présence d'anticorps anti-transglutaminase et biopsie intestinale). Supprimer les apports de gluten s'il n'y a pas de maladie coéliquaue médicalement avérée et donc de carences secondaires à une malabsorption intestinale est absolument sans intérêt pour des enfants avec des troubles des apprentissages congénitaux. Si ce n'est celui de ponctionner votre porte-monnaie... et d'obliger à une vigilance de choix permanente.

SUCRES (et sucreries)

Réduire les apports en sucres dits « rapides », comme le saccharose, le sucre des sucreries, est bien sûr un bon conseil. Pour chacun de nous. Il ne va pas réduire ou guérir les troubles des apprentissages. Par contre, éviter son ingestion excessive du petit-déjeuner aux repas et goûters va diminuer, chez certains enfants et personnes, une décharge non appropriée d'insuline, l'hormone pancréatique destinée à réguler notre taux de sucre sanguin (glycémie). Si la sécrétion d'insuline est inappropriée (trop élevée), il y aura risque d'hypoglycémie et donc, diminution de la vigilance et de l'attention. En effet, certaines personnes ont un terrain prédisposé à ce type de pépin, sans être diabétiques (intolérance au glucose, hyper insulínisme), c'est assez répandu sans être diagnostiqué parfois.

Il faut songer à favoriser à chaque repas des apports de sucres dits lents, car à d'abord digérer, libérés doucement. Ce sont les céréales dans leur ensemble (oups, vous avez dit gluten ?!) et les amidons donc les « féculents ». Leur énergie est doucement libérée, pas de risques de sécrétion inappropriée d'insuline. L'un des « meilleurs » est la farine de maïs...vive les pains au maïs et les pop-corns ! Songer à donner aux enfants des goûters (matin et aprèm) pour « recharger les batteries énergétiques » car l'activité cérébrale, de nos neurones, est la plus grande consommatrice d'énergie ! Sous forme de barres de céréale non sucrées ou de Craquette au beurre...Evidemment, si l'enfant n'est pas diabétique, il peut se régaler d'une barre de chocolat.

Réduire les sucreries, ce n'est pas les supprimer en totalité !

APPORTS DE DIVERS ALIMENTS

VITAMINES

Sans carence prouvée, avérée, si l'enfant a une alimentation variée dont fruits et légumes frais, il n'y a absolument aucune raison de supplémenter l'alimentation par des pilules « mélanges de vitamines » ! Au contraire, certains excès de vitamines sont toxiques.

FER, OMEGA 3 etc...

Surcharger l'organisme en fer, sans carence avérée (anémie ferriprive) n'est pas recommandé. Ce doit être une décision médicale.

Varié les huiles de bonne qualité, riches en oméga 3 et oméga 6, et acides gras polyinsaturés est recommandé pour tous. On les trouve dans l'huile de colza, l'huile de noix, de lin, de tournesol, etc...nombre de « bonnes huiles » alimentaires... à varier chaque jour. Et comme tout, sans excès ! Nul besoin d'ajouter des capsules d'oméga 3 à l'alimentation quotidienne...

Tout régime dit cétoène (avec apports importants de matières grasses et sucres limités) doit être réalisé sur prescription et surveillance médicale. Proposé dans certaines épilepsies et maladies rares métaboliques.

Petit tour d'horizon, je m'arrête là car c'est un livre qu'il faudrait écrire !

En résumé, gardez l'esprit critique et ne croyez pas toutes les promesses et affirmations qui vous promettent la lune, un réel effet de mode lié à des lobbies aux profits juteux. Le bon sens devrait guider vos menus : variés, équilibrés...tout simplement- sauf si une cause médicale diagnostiquée interdit certains aliments. Attention à l'éviction totale du lactose, du lait, chez des enfants non intolérants car vous les rendrez de fait sensibles à la présence de lactose ! Car ils ne fabriqueront plus de lactase...Ne vous laissez pas piéger par de la « désinformation » (La désinformation est un ensemble de techniques de communication visant à donner une fausse image de la réalité, dans le but de protéger des intérêts privés et/ou d'influencer l'opinion publique.)

Publié le 20 août 2017 - Groupe Discussions Parents Professeurs

(Diffusion autorisée par l'auteure)