

LA CONNEXION PAR LE RÉGIME

Nicolas assieds-toi Nicolas demande pardon à la dame Nicolas reviens Nicolas j'ai dit de rester assis Nicolas ça suffit Nicolas parle au lieu de crier...

Cette salve de rappels à l'ordre, que j'ai entendue dans un bus parisien sur trois arrêts seulement, n'est qu'un des mille et un exemples que je rencontre en déplacement : au restaurant, dans les parcs publics, en train. Ces cas concrets me serrent le cœur. Ils m'ont poussée à transmettre aux parents d'enfants dits intenable un début de piste alimentaire. Le papa si patient et son mioche, tout sourire et tout prêt à obéir pendant deux secondes et pas plus, suscitaient les regards obliques et les soupirs à peine étouffés d'un public agacé ou faussement indifférent. J'aurais bien voulu tendre une main secourable vers le papa et lui souffler à l'oreille quelques trucs de base au plan alimentaire, comme lui révéler que son moutard était dopé à quelque chose d'alimentaire. Le petit Nicolas qui mettait de l'animation dans le bus s'abreuvait en continu d'un soda supersucré, pour passer ensuite à une sucette phosphorescente.

J'aurais bien voulu rétorquer à la pimbèche persifleuse assise à ma gauche, que, non, pas du tout, cette graine de prédélinquant n'est pas juste le résultat inévitable d'une éducation bâclée, abandonnée à la télévision non-stop, que non, non et non, tout cela n'est pas le fruit pourri de parents démissionnaires qui l'ont eue trop facile, la vie, et qui n'ont pas connu la guerre, et qui ne savent pas ce que c'est, élever des gosses par douzaine, comme jadis, à la schlague, je vous montrerais bien moi...

Laissons de côté cette philosophie d'abribus, pétrie de fiel et de rancœur. Bon nombre de ces bambins nerveux, hyperactifs*¹ ou hyperkinétiques réagissent, de par une incessante guérilla de tout leur organisme, à une forme de pollution subtile. Selon le profil, les sujets réagiront aux excès de sucres, au gluten ou aux laitages, aux phosphates, à certains additifs, aux salicylates, que sais-je encore ?

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 *Gloutons de*

¹ Pour le profane, l'appellation d'enfant *hyperactif* est encore souvent de mise, raison pour laquelle je m'y tiens dans ce livre.

gluten et dans *Nourritures vraies*, 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.

Quantité d'enfants sujets à des problèmes émotionnels ou de comportement, de manque de concentration et de sautes d'humeur étaient auparavant diagnostiqués comme « hyperkinétiques ou hyperactifs ». Ils sont désormais regroupés sous l'intitulé TDA/H ou Troubles du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité. Un temps, il fut aussi question de SPO (syndrome psycho-organique), ou de Dysfonction Cérébrale Minimale. Ce dernier terme me semble plus précis que le libellé d'hyperactif, surtout si l'on pense à l'un de ces petits qu'on a déjà pu croiser, plus hypotonique qu'agité. Mais bon, l'académie a choisi TDA/H...

Quoi qu'il en soit, le cerveau est dénutri, son fonctionnement est inhibé ou perturbé par un mal fonctionnement biochimique, le bambin a du gaz dans les neurones...

Aux États-Unis, ces enfants composaient environ 7,8 % de la population scolaire en 2003, date de mes premiers articles sur le sujet. En 2011, ce chiffre est passé à 11 % (site du CDC, *Center for Disease Control and Prevention*, organisme officiel américain).

Il est techniquement possible d'augmenter l'attention et de diminuer l'impulsivité de ces enfants par la grâce d'un médicament connu. Outre que ce médicament ne fonctionne que dans un cas sur deux, que sa durée d'efficacité est limitée dans le temps, il n'est pas dénué d'effets secondaires. On peut comprendre les parents qui réfléchissent à deux fois et souhaitent agir autrement, de manière plus naturelle.

J'ouvre ici une nouvelle porte de sortie pour les parents à bout : essayer la voie douce d'une réforme alimentaire si la famille se sent d'attaque pour un petit travail de refonte alimentaire.

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