

Troubles de l'apprentissage : l'alimentation, coupable ?

Et si le développement de nos ados était influencé par une alimentation truffée de substances que notre corps ne reconnaît pas et que nos enzymes ne savent digérer, engendrant de multiples troubles du comportement et de l'apprentissage qui laissent nombre de parents désemparés ?

C'est avant tout par la nourriture que l'être humain assure sa survie depuis toujours. Or notre alimentation s'est considérablement modifiée au point de devenir, principalement au cours du demi-siècle dernier, l'otage de techniques ultraperformantes, capables d'assurer rapidement la production, la conservation et la distribution des aliments et qui ont permis de repousser à ses ultimes retranchements le spectre de la faim sur l'ensemble de la planète.

Le contrat initial reliant l'homme à son environnement est en voie de disparition car il s'est transformé dans une telle proportion que notre corps a de plus en plus de peine à le reconnaître.

Il est donc impératif de retrouver nos racines nutritionnelles, de réfléchir sérieusement à l'état actuel de l'alimentation et de nous poser les bonnes questions.

Connaissons-nous la vraie nature des aliments que nous consommons quotidiennement ainsi que leurs conséquences sur notre corps et notre cerveau ? Pourquoi acceptons-nous si facilement de perdre l'art de bien nourrir notre corps au nom du confort tout relatif de la rapidité et de l'esthétique de notre assiette ?

L'alimentation actuelle, une bombe à retardement ?

On entend souvent les parents se plaindre que les enfants et les adolescents « n'aiment que ce qui n'est pas bon pour la santé » : les « trucs trop sucrés », les pizzas, les hamburgers, les sodas alcoolisés produits à leur intention, sans comprendre que des jeunes en pleine santé, bourrés d'énergie et avides de découvertes, ne peuvent se soucier de qualité nutritionnelle que si on les y intéresse par des voies qui sont les leurs.

Donnons à nos jeunes l'éducation alimentaire que leur corps attend et qui les aidera à grandir sans accroc.

Pour construire ses symphonies immortelles,



© Piotr Marcinski/Fotolia.

Les aliments dénaturés et chargés de substances préjudiciables dont se gavent les jeunes créent chez eux de nombreux troubles affectant notamment leur vie sociale et scolaire.

Mozart ne disposait que de sept petites notes de musique. Il devait donc trouver une logique parfaite. Notre corps doit faire de même, mais à une tout autre échelle. Pour fonctionner et atteindre une harmonie complète, il ne dispose que des 20 acides aminés que lui fournit notre nourriture, ainsi que de vitamines et minéraux, et doit gérer 60 000 milliards de cellules, véritables « centrales énergétiques » d'un organisme vivant, capable de répondre aux échanges nécessaires à son développement et d'assurer les défenses qui stopperont toute intrusion d'éléments indésirables.

Malheureusement, les techniques de production visant de hauts rendements ont dénaturé

la composition des aliments, notamment céréalières et animaux, leur faisant perdre leurs propriétés initiales et les ont chargés de substances préjudiciables à la santé telles que les amidons modifiés, le gluten ou la caséine, qui touchent de plein fouet les adolescents en créant chez eux des symptômes incompréhensibles, tels que fatigue insurmontable, difficultés d'apprentissage, de langage, de concentration, de compréhension ainsi qu'un mal-être général.

L'offre alimentaire industrielle

La majorité des vaches laitières ne broutent plus, puisqu'elles sont nourries à 100 % de diverses farines et de l'ensilage du maïs, non reconnus par leur organisme. Tous les garde-fous ont donc explosé. Les viandes de bêtes de boucherie engraisées trop rapidement par des aliments inadaptés et abondamment boostées par les hormones, les vaccins et les antibiotiques se dégradent alors rapidement à la cuisson et ne sont que difficilement reconnaissables par nos enzymes.

Les fruits, les légumes et les céréales subissent les effets d'une tendance similaire. Leurs qualités nutritionnelles ont été ramenées au profit que l'on peut tirer de leur taille, de leur poids et de leur aspect. En plus d'être abondamment arrosés de pesticides et nourris de matières organiques inadaptées, ils sont souvent cueillis trop tôt, ce qui réduit leur processus de maturation et fait qu'ils se dénaturent rapidement à l'intérieur du corps.

Témoignage Emmanuel, 20 ans (France)

J'étais tout le temps fatigué, impossible de récupérer malgré les longues nuits de sommeil ! J'avais des douleurs dans les articulations, je déprimais, je n'arrivais pas à me concentrer. Je me sentais perpétuellement dans les vapes. J'ai compris que le problème venait de mon alimentation, mais que faire ? C'est alors que je suis tombé sur le site de Stelior, où on m'a orienté vers une thérapeute nutri-détoxicologue qui m'a prescrit un traitement et un changement alimentaire : les tests avaient révélé une intolérance au gluten. Depuis que je suis ses conseils, je ressens un bien-être profond et je suis de nouveau moi-même. Et je profite mieux de la vie.



© L'VESIGN/Photo12

Mal métabolisés, les peptides du gluten et de la caséine présents dans les céréales et le lait vont entraîner des dérèglements touchant entre autres l'apprentissage, la mémoire, la concentration, l'humeur, le sommeil, etc.

Une sorte de « cosmétologie » s'est ainsi instaurée, dont l'objectif est de conférer bonne mine et longue conservation aux produits proposés aux consommateurs. Bananes, pommes, poires et agrumes sont trempés dans diverses mixtures chimiques, tandis que le « bon pain français » dénué d'additifs, se raréfie au profit de pains pouvant en contenir quatorze ! Que dire enfin du fromage râpé sans fromage ? Qu'il contient de l'eau, des matières grasses, des protéines laitières, du sel, des arômes ainsi qu'une dizaine d'additifs !

Quant aux plats cuisinés du commerce, ils sont gorgés d'additifs, de stabilisants, de colorants et d'épaississants destinés à en améliorer l'apparence et le goût, et sont non seulement incapables d'apporter les nutriments essentiels à l'organisme d'un adolescent, mais favorisent une stimulation incessante de nos émonctoires – les organes d'élimination des toxines – qui tentent alors désespérément de se débarrasser de ces substances qui leur sont étrangères.

Nos outils biologiques ne sont dès lors plus à même d'assurer convenablement l'assimilation des aliments le long du tube digestif, ces derniers se transformant en déchets favorisant la putréfaction intestinale et entravant gravement le fonctionnement de l'organisme, au point d'aboutir à un effondrement du système immunitaire.

Enfin, nous subissons l'assaut d'innombrables perturbateurs endocriniens, des produits exogènes, c'est-à-dire étrangers au métabolisme humain, pouvant entraîner des effets adverses chez l'homme et affecter notablement sa santé et même nuire à la croissance de notre jeunesse et à la procréation. Ces perturbateurs endocriniens agissent aussi très

fortement sur les pulsions alimentaires et les addictions telles que la boulimie, les drogues ou l'alcoolisme.

Les sources d'exposition sont multiples et variées – chimie pharmaceutique et industrielle, pesticides, parapharmacie, pharmacie vétérinaire. Il nous faut aussi nous intéresser à notre bouche, qui souvent contient des amalgames chargés de certains métaux traces toxiques, notamment le mercure, le plomb et le cadmium, dont la quantité importe peu puisqu'ils fonctionnent en synergie, ce qui multiplie leur nocivité. On a également constaté chez ces trois métaux la capacité extrêmement néfaste de s'accumuler dans la chaîne alimentaire et dont les effets se manifestent durant de nombreuses années.

L'accumulation des toxiques exogènes (provenant de l'environnement) et endogènes (produits par notre corps) affaiblit l'organisme en bloquant ses multiples réactions vitaminiques, chimiques, enzymatiques et neurologiques. Apparaissent alors des perturbations au niveau des neurotransmetteurs qui entraînent des troubles comportementaux et du fonctionnement cérébral, notamment chez les adolescents.

Ce que les analyses nous apprennent

Il n'y a pas si longtemps, le corps pouvait encore s'accommoder d'une alimentation approximative, mais aujourd'hui, la détérioration de notre système de défense s'accroît dangereusement devant la multitude des toxiques qui envahissent notre environnement et les pratiques sanitaires fondées sur le profit. Nous avons donc largement atteint la cote

d'alerte et devons impérativement agir, notamment au niveau individuel, en protégeant nos enfants et adolescents et en leur relayant les informations dont ils auront besoin dans le futur.

Les découvertes du professeur Karl L. Reichelt, de l'hôpital d'Oslo, en Norvège, ainsi que plus de 200 publications scientifiques, montrent que le système enzymatique, perturbé par tous ces toxiques, dont le gluten, la caséine et les amidons modifiés, ne dégrade pas entièrement les protéines des céréales et du lait. Celles-ci se transforment alors en peptides, dits « opiacés ou opioïdes », car leurs résidus présentent des caractéristiques et des propriétés similaires à celles de l'opium. Ces peptides se retrouvent dans le système sanguin et peuvent ensuite atteindre le cerveau, en suivant un processus similaire.

En occupant et saturant les récepteurs des cellules nerveuses, les peptides provenant du gluten et de la caséine, mal métabolisés, vont entraîner des dérèglements, en particulier chez les jeunes du fait de l'action des métaux lourds qui ont endommagé les jonctions serrées de la paroi intestinale (MMP) en créant des lésions et des inflammations (travaux du professeur Boyd Haley, plus de 300 publications).

Ces phénomènes provoqueront des pathologies, dont la liste non exhaustive qui suit parle d'elle-même : hyperactivité, troubles scolaires, difficultés d'apprentissage, de mémoire et de concentration, dyslexie, troubles de l'humeur, dépression, manque de confiance en soi, somnolence, troubles du sommeil, énurésie, divers degrés d'autisme accompagnés de TIC (troubles involontaires convulsifs) et de TOC (troubles obsessionnels compulsifs), troubles du langage, épilepsie, schizophrénie, violence et divers autres troubles psychologiques, souvent accompagnés de pathologies physiques : digestives, respiratoires, inflammatoires (maladie de Crohn, cœliaque, rectocolite ulcéreuse...), ORL, allergiques, oculaires et dermatologiques, telles que l'acné des ados.

Or, pour que les adolescents conservent l'intégrité de leurs capacités physiques et psychiques, ainsi que leurs défenses immunitaires, leur intestin doit être en bonne santé et réaliser un équilibre entre les familles bactériennes qu'il héberge, afin qu'une bonne segmentation et une bonne absorption des aliments aient lieu et que la transformation des vitamines, surtout la B12, puisse s'effectuer correctement. La B12 joue en effet divers rôles essentiels, aussi bien au niveau du métabolisme que des comportements.

L'éducation alimentaire des jeunes

Il y a plus de deux mille ans, Titus Lucretius Carus formula un dicton plein de sagesse : « *Un homme mange ce qui pour un autre est poison.* » Évitez donc de suivre les innombrables conseils diététiques généralisés et tournez-vous vers des solutions personnalisées.

Acceptez l'idée d'un changement alimentaire s'inspirant des résultats de la recherche scientifique récente et demandez les quelques analyses spécifiques qui vous permettront de définir le profil sanitaire individuel de vos adolescents.

Méfiez-vous de la publicité qui conseille une diminution draconienne des graisses, ce qui entraîne dans la foulée les bonnes graisses comme les oméga-3, détériore l'équilibre du rapport oméga-3/oméga-6, nécessaire à la santé cardiovasculaire, et nuit gravement à la souplesse membranaire de nos cellules, à la production de la myéline des gaines nerveuses et à la rétine des yeux, au fonctionnement des prostaglandines 1-2-3 ainsi qu'à la tubuline des neurotransmetteurs. En écoutant le chant des sirènes, nous risquons de participer à la montée en puissance des maladies cardiovasculaires qui nous menacent quasiment tous, y compris les adolescents, et de manière encore plus aiguë s'ils suivent un traitement à la Ritaline (amphétamine utilisée pour traiter l'hyperactivité et le sevrage des cocaïnomanes).

Il importe que nous nous tournions à nouveau vers des aliments lactofermentés qui nous apportent les lactobacilles nécessaires à notre défense immunitaire. La lactofermentation des aliments de bonne qualité, c'est-à-dire sans recours à des additifs artificiels ou au lactose, permet de conserver leurs propriétés intrinsèques et de nourrir notre flore symbiotique, dont le rôle majeur est de défendre l'organisme en éliminant la flore indésirable tout en favorisant l'assimilation et la transformation de certaines vitamines.



Tournons-nous vers des aliments de qualité, lactofermentés, bénéfiques pour notre santé physique et mentale.

Le lait, un des aliments les plus consommés aujourd'hui sous toutes sortes de formes (fromage, yaourt, beurre, glaces, crèmes...) particulièrement chez les adolescents qui s'en gavent, s'est considérablement modifié et n'est plus reconnaissable biologiquement par le métabolisme à tous les âges de la vie. Chez l'adolescent, les morphines du lait peuvent être à l'origine d'échecs scolaires. Or le lait animal n'est nullement l'unique source de calcium, comme l'ont montré des études effectuées en Asie où, bien que ne consommant jamais de lait, les populations ne souffrent pas de problèmes osseux.

Personnalisons !

Grâce à la science et aux analyses, on comprend aujourd'hui qu'il est incohérent de suivre des conseils alimentaires pouvant servir à tout le monde. Pour atteindre une bonne santé, il est indispensable, notamment pour nos adolescents, de bien connaître son profil individuel et savoir que celui-ci est influencé par notre mode de vie et notre bagage enzymatique, souvent endommagé. En d'autres termes, il ne suffit pas de suivre des conseils notoirement

excellents mais de s'interroger sur le fonctionnement de nos organes personnels et d'agir en conséquence.

L'équilibre alimentaire comprend tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement du métabolisme : sucres, graisses, protéines, etc. mais leurs effets varient selon chaque individu. L'équilibre des produits alimentaires sera atteint pour autant que leur qualité nutritionnelle soit respectée et que chaque ingrédient qui les compose puisse être reconnu et assimilé par l'organisme qui les ingère ■



► **Elke Arod.**
Nutridiéticienne détoxico-
logue, présidente de
l'Association Stelior.

Association Stelior

Stelior bénéficie d'une importante participation bénévole et de la collaboration de thérapeutes diplômés, visant par des conseils thérapeutiques et alimentaires à informer, traiter et prévenir les troubles du métabolisme et du comportement.

Elle dispense également des cours de cuisine sans gluten et sans caséine pour enfants, adolescents, adultes et professionnels, allant de la simple cuisine à la gastronomie (cours dispensés par le chef Claude Legras, meilleur ouvrier de France).

Stelior organise enfin des séjours en France ou à l'étranger, destinés à l'accompagnement de jeunes souffrant de troubles divers, souvent lourds de conséquences.

L'Espace Santé Stelior, c'est :

- une école de formations diplômantes en nutri-détoxicologie, orthognatie, toxicologie, audio-phono-psychologie, homéopathie, herboristerie ;
- un centre de consultation thérapeutique ;
- une école de cuisine sans gluten et sans caséine ;
- un centre de conférences.

Espace Santé Stelior

CP 21 - CH-1247 Anières - Suisse

Tél. : 0041 22 751.36.36 (ou 751.20.36)

Sites

www.stelior.com

www.hyperactif.net

www.sansgluten.org

www.intolerancegluten.com

Témoignage Thoerig, 18 ans (Suisse alémanique)

Je suis intolérant au lactose et au gluten. Avant mon changement alimentaire, j'avais des maux de tête, j'étais dans un brouillard mental constant, comme hors du monde, déconnecté, j'étais fatigué même après 9 heures et plus de sommeil.

Maintenant, tout cela a disparu. Je dors mieux, je n'ai presque plus de boutons et j'ai plus d'endurance physique. Ma dyslexie a diminué : mes notes, ma mémoire et mon élocution se sont améliorées. Je suis content d'avoir fait le changement alimentaire car, depuis, je revis, je suis moins enfermé sur moi-même et j'ai plus confiance en moi. Je recommence à sortir avec mes ami(e)s, à voir du monde et à suivre des activités.