



## **Autisme 2002 : Mercure, métaux lourds... toxicités**

### ***Diète spéciale pour enfant spécial*** **Comprendre et appliquer une diète sans gluten et sans caséine**

Dr Lisa S. Lewis

Quiconque a passé quelque temps auprès de parents d'enfants autistes est certain d'une chose : il s'agit d'un groupe de personnes bien informées, bien avisées sur le plan médical. Dans bien des cas, des personnes n'ayant aucune formation scientifique ou médicale se transforment en quelques mois en chercheurs attentifs. Pourquoi donc ?

En général, lorsqu'un parent apprend que son enfant est atteint d'un trouble de nature autistique, il ressent d'abord un choc et considère la nouvelle avec incrédulité. Mais cette étape passe rapidement, car lorsque ceci se produit, il a déjà accompli un cheminement typique. Ce cheminement a peu changé depuis onze ans, alors que mon mari et moi avons commencé à chercher ce qui n'allait pas chez notre enfant. Ce cheminement va comme ceci :

- Tests d'audition
- Consultation en neurologie
- Consultation en psychologie
- Évaluation pédagogique
- Enfin... le diagnostic

Dans notre cas, l'étape finale du diagnostic n'a été réalisée qu'après notre propre lecture du DSM IIIr (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, édition courante à cette époque). C'est seulement après avoir posé nous-mêmes un diagnostic que nous avons trouvé un professionnel pour nous le confirmer. La question doit donc se poser : **Pourquoi les médecins ne sont-ils pas plus utiles ?**

J'aimerais croire que les médecins sont aujourd'hui plus avisés que ceux que nous avons consultés en 1991, et j'admets qu'on m'accuse souvent de dénigrer les médecins. Il y a de plus en plus de médecins qui sont prêts à écouter les nouvelles théories et à essayer de nouveaux traitements, mais malheureusement, je reçois encore chaque semaine des douzaines de lettres qui décrivent toutes la même vieille attitude du médecin allopathe. Autrement dit : rien ne peut être fait pour aider votre enfant sauf une thérapie intensive d'analyse comportementale appliquée.

Je crois que l'une des raisons qui fait que de plus en plus de médecins ont l'esprit ouvert est que, avec l'accroissement récent du nombre d'enfants autistes ou présentant des TED, plusieurs d'entre eux ont des parents qui sont eux-mêmes médecins ! Il est probablement plus facile d'avoir l'esprit ouvert quand c'est l'avenir de votre propre enfant qui est en jeu, sans égard à l'endoctrinement éducatif et professionnel que vous avez reçu.

Il est maintenant fréquent d'entendre les gens parler de « changement de paradigme », mais il s'agit d'un phénomène plutôt récent. La première fois que j'ai entendu parler de ce concept, j'étais étudiante au doctorat, et on m'a demandé de lire un livre intitulé *The Structure of Scientific Revolutions* par Thomas Kuhn.

Selon Thomas Kuhn, pour qu'un changement de paradigme se produise, il faut souvent une crise. Je crois que l'importante augmentation de cas d'autisme a provoqué une telle crise. Enfin, les scientifiques proposent de nouvelles idées et de nouvelles théories. On offre enfin aux parents d'autres traitements fondés sur l'idée que l'autisme est une maladie biologique et non une maladie mentale.

Parmi ces nouveaux traitements, les interventions alimentaires paraissent enfin presque « respectables ». Pourtant, la plupart des parents trouvent ces alternatives sans l'aide de leur médecin. Fort heureusement, la création d'Internet a rendu cette tâche plus facile que par le passé.

Dans le cas de notre enfant, nous avons commencé à réaliser que quelque chose n'allait pas lorsqu'il a eu environ 20 mois. Il ne perdait pas nécessairement d'habiletés, comme cela se produit parfois, mais il avait cessé d'acquérir des habiletés et des mots nouveaux. Nous avons entrepris un programme d'intervention précoce avant même d'être certains de la nature du problème, à l'aide de l'orthophonie, l'ergothérapie, la thérapie par le jeu et une forme d'analyse comportementale appliquée (ABA). Malgré cela, nous pouvions constater plus d'agressivité, de violentes colères, une grande hyperactivité et une perte de sommeil. À l'âge de 3 ans et demi, nous savions ce contre quoi nous nous battions, et à 4 ans, Sam était inscrit dans une excellente école (fondée sur le comportement) pour autistes.

Nous étions heureux parce que nous savions que maintenant les « experts » allaient nous aider à régler ces problèmes. Quelle ne fut pas notre surprise de constater que, malgré leurs années d'expérience, une approche ABA stricte et un programme à domicile, les éducateurs et les thérapeutes ne pouvaient pas nous aider beaucoup.

Sam continuait à améliorer ses apprentissages cognitifs, mais c'était un petit dictateur pas facile à vivre.

Un jour, en revenant du travail, j'ai regardé l'émission « Oprah » et j'ai vu quelque chose qui ressemblait à une réponse— le docteur Doris Rapp qui parlait d'allergies alimentaires. Son exposé m'a convaincue que Sam avait des allergies alimentaires. J'ai immédiatement coupé le lait et les produits du blé et nous avons vu une amélioration incroyable. Parce que Sam fréquentait une école comportementale où tout était consigné,

je me suis rendu compte qu'il ne s'agissait pas seulement d'une impression. Les agressions passèrent de plus de dix à pratiquement aucune en l'espace d'une semaine. D'autres changements, plus difficiles à attribuer à la diète, mais reliés dans le temps, se sont également produits. Par exemple, la propension de Sam à renverser les pronoms disparut du jour au lendemain.

Nous avons décidé de faire passer des tests d'allergie à Sam pour confirmer ce que nous savions déjà, mais à notre grande surprise, nous avons trouvé que Sam n'était allergique à AUCUN aliment ! Qu'est-ce que cela pouvait bien vouloir dire ? Une investigation sur Internet (tout nouveau à l'époque), nous a permis de trouver les résultats des recherches de deux scientifiques européens : Karl Reichelt (Norvège) et Paul Shattock (G.B.). Selon les théories de ces deux chercheurs, nous devons retirer de la diète deux protéines, la caséine (présente dans les produits laitiers) et le gluten (présent dans le blé, le seigle, l'avoine et l'orge). Pourquoi ?

### **Reconnaissez-vous ces traits ?**

- Isolement dans un monde bien à eux
- Comportements répétitifs, par ex. , se bercer
- Préoccupations bizarres
- Problèmes gastro-intestinaux
- Insensibilité à la douleur
- Insécurité dans la posture
- Réactions inappropriées : rire ou pleurer sans raison apparente

Bizarrement, bien que la plupart des parents reconnaîtront dans cette liste les symptômes de l'autisme, je l'ai trouvée dans un livre sur les héroïnomanes ! La question est maintenant la suivante : « Pourquoi les autistes agissent-ils comme des toxicomanes ? »

- Panksepp (1980) propose l'idée qu'un niveau élevé d'opioïdes se produit naturellement dans leur système nerveux central.
- Gillberg trouve des opioïdes dans le liquide céphalorachidien.
- Reichelt trouve des opioïdes dans l'urine.
- Shattock et Cade confirment les recherches de Reichelt.
- Friedman trouve d'autres composés d'opioïdes.
- Seul un laboratoire n'en a pas trouvé.

### **D'où proviennent ces opioïdes ?**

- La caséine du lait et le gluten des céréales produisent des peptides opioïdes lorsqu'ils ne sont que partiellement digérés.
- Ils perdent leur activité opioïdes une fois complètement digérés.
- Défaut génétique ? Trouble du métabolisme ? Dysfonctionnement du système immunitaire ? Quelque chose empêche une digestion adéquate et permet la rétention de l'activité biologique.
- Le surplus passe dans l'urine (« excès d'opioïdes »).

Si nous considérons ces faits comme avérés, une question persiste : comment les peptides s'évadent-elles des intestins pour se retrouver dans la circulation sanguine ? La paroi intestinale n'est pas imperméable, mais si l'intestin est endommagé, il peut présenter de grands espaces entre les cellules. Il s'agit d'une situation assez fréquente, mais rarement testée. Lorsque l'intestin est semi-étanche, il permet le passage de bactéries, de toxines et d'aliments. Les vitamines et les minéraux peuvent passer trop rapidement dans le système pour être absorbés adéquatement, et si les peptides ne sont pas décomposés adéquatement, elles passeront, elles aussi, dans le sang. En plus des problèmes causés par le passage des peptides et l'absorption inadéquate des vitamines, la table est ainsi mise, c'est le cas de le dire, pour les allergies alimentaires.

De plus, plusieurs enfants autistes souffrent d'infections ou de prolifération de champignons. La présence de champignons dans l'intestin est normale, mais ceux-ci sont habituellement contrôlés par la flore intestinale. Ceci présume d'un système immunitaire sain qui maintient l'équilibre. Lorsque l'équilibre n'est pas maintenu, les champignons prolifèrent aux dépens des « bonnes » bactéries. Un surplus de déchet de champignons peut être absorbé et causer des ravages dans le système nerveux central. Plusieurs choses peuvent causer ce déséquilibre, mais le coupable le plus vraisemblable serait la sur-utilisation des antibiotiques.

### **Comment assembler tous ces morceaux ? Un modèle se profile.**

- L'enfant est génétiquement prédisposé à une réponse inadéquate du système immunitaire.
- Une certaine « charge » déclenche cette réponse anormale. Ce pourrait être les vaccins, ou une composante des vaccins.
- L'enfant est souvent malade à cause d'une déficience immunitaire.
- Les antibiotiques administrés contre les infections sont souvent viraux.
- La flore intestinale est détruite; une prolifération de candida cause des dommages à l'intestin.
- Le mercure contenu dans les vaccins pourrait inhiber les enzymes nécessaires à la décomposition des peptides.
- Impossibilité de traiter certaines protéines comme le gluten et la caséine, peut-être à cause d'une déficience en enzymes.
- Les peptides inadéquatement digérés s'échappent de l'intestin dans la circulation sanguine.
- Neurotransmetteurs mimétiques; signaux brouillés.

### **La théorie d'un excès d'opioïdes a-t-elle été « prouvée » ?**

La théorie d'un excès d'opioïdes n'a pas encore été prouvée, si vous entendez par là des études d'épreuves à double insu contrôlées contre placebo. Cependant nous disposons de bonnes données (<http://osiris.sunderland.ac.uk/autism/treat.html>), et de suffisamment d'observations anecdotiques pour convaincre les plus sceptiques. Cette théorie « explique » les symptômes, mais n'est pas nécessairement exacte.

Quelle qu'en soit la raison, pour plusieurs enfants la diète « fonctionne » SANS AUCUN

DOUTE, c'est dire qu'il s'agit d'une intervention importante. Tous les parents d'enfants autistes devraient essayer cette diète pour leur enfant. Les plus susceptibles d'y répondre présentent les caractéristiques suivantes :

- Utilisation précoce et excessive d'antibiotiques
- Apparition tardive de l'autisme après une période de développement normal
- Insensibilité à la douleur
- Constipation ou diarrhée
- Diète très limitée

Les symptômes que la diète peut améliorer sont variés et incluent, sans y être limités :

- La capacité de se concentrer
- L'échange de regard
- L'agressivité
- Les problèmes gastro-intestinaux
- Le langage
- Les troubles du sommeil
- L'apprentissage de la propreté
- Le comportement

Une fois que vous aurez décidé d'essayer cette diète, vous aurez plusieurs sources de renseignements sur son application. Mon livre *Special Diets For Special Kids* comprend un exposé plus détaillé des raisons qui motivent cette diète, plusieurs recettes et trucs de cuisine pour alimenter toute votre famille. Les ressources sur Internet sont pratiquement illimitées, par exemple [www.autismndi.com](http://www.autismndi.com), [www.gfcfdiet.com](http://www.gfcfdiet.com) (en anglais) et <http://pages.infinit.net/autisme>.

Bien que je ne puisse en être certaine, je crois que plus de la moitié des enfants ayant des TED répondront bien à cette diète, et de ceux-ci, au moins un tiers présenteront une amélioration incroyable. Pour les enfants soumis à cette diète avant l'âge de deux ans, la guérison totale est envisageable. Ce ne sont pas tous les enfants qui y répondront, et chez ceux qui le feront, il y aura de grandes variations. Mais pourquoi ne pas l'essayer si votre enfant peut en bénéficier ?

Certains prétendent que la diète est difficile à suivre, et elle l'est souvent au début. Avec le temps, cependant, on s'habitue très bien à vivre avec une diète sans gluten et sans caséine. Peut-on en dire autant d'un enfant autiste ?