

QUESTIONS ET REPONSES LES PLUS FREQUENTES

Les questions les plus fréquentes concernant l'autisme et son traitement.

Le texte ci-dessous n'est pas un conseil médical.

Tout changement dans le régime alimentaire de la personne souffrant de l'autisme doit être suivi par son médecin traitant ou par un diététicien.

Q : Je ne crois pas que mon enfant souffre d'allergies ou que des allergies peuvent être la cause de l'autisme. Donc pourquoi changer le régime alimentaire ?

R : Depuis des décennies des parents ont observé et rapporté l'existence de l'interaction entre le régime alimentaire et l'autisme. La recherche scientifique a démontré que certains aliments ont une influence sur le développement du cerveau de certains enfants et provoquent des symptômes d'autisme. La source n'est pas de nature allergique. Le fait est que certains enfants n'arrivent pas à scinder certaines protéines.

Q : Que se passe-t-il quand ils absorbent ces protéines ?

R : Des chercheurs en Grande Bretagne, en Norvège et aux USA (Université de Floride), ont trouvé des peptides (produits du scindement des protéines) qui ont des propriétés d'opiacés. Ces peptides se retrouvent dans les urines d'un grand pourcentage d'autistes. Ces opiacés sont des drogues qui ressemblent à la morphine et qui ont une action sur le cerveau.

Q : Quelles sont les protéines incriminées ?

R : Principalement deux types. Le gluten qui se trouve dans les céréales et la caséine qui se trouve dans le lait.

Q : Mais le froment et le lait sont les aliments de base que mon enfant mange de préférence. Si je lui enlève le pain les pâtes, le spaghettis et les pizzas , et les produits laitiers va-t-il périr de faim ?

R : Il existe une bonne raison à la préférence que votre enfant montre pour ces aliments. Comme ces aliments se comportent comme des opiacés il rendent votre enfant dépendant comme s'il prenait des drogues.

Ce est une erreur de croire que votre enfant va mourir de faim avec un changement de régime sans gluten ni caséine. Après peu de temps la gamme des nouveaux aliments qu'il va manger sera une surprise bien agréable.

Q : Mais si le lait est exclu , d'où va venir l'apport en calcium ?

R : Les enfants entre un et dix ans d'âge ont un besoin en calcium entre 800-1000mg par jour. S'ils boivent trois verres d'une contenance de 240 grammes par jour de lait de substitution comme celui de riz, soya ou de pommes de terre cela leur est amplement suffisant comme apport en calcium. Au cas où il ne boivent qu'un verre de lait de substitution par jour (330 mg) le supplément en calcium peut provenir de nutriments additionnels.

On trouve ces nutriments sous différentes formes, liquides, solides ou encore en poudre, vous les trouvez chez votre pharmacien. Il existe aussi des substituts de lait enrichi en calcium (voir les emballages). Ces produits se trouvent dans les magasins bio.

Q : Ces produits de substitution sont-ils chers ?

R : Oui, pour la grande majorité, si on achète des produits tout prêts à l'utilisation. Cependant en cuisinant avec des produits de bases pour confectionner des plats le coût redevient raisonnable. D'ailleurs des livres de cuisine spéciaux pour des plats sans gluten ou caséine existent chez les libraires.

Q : Mais le lait n'est il pas indispensable à la santé de mon enfant ?

R : Les américains sous les efforts du lobbying de la American Dairy Association croient que le lait est un aliment indispensable et qu'il faut en gaver les enfants. La réalité démontre que les gens peuvent se passer de lait de vache dans le régime alimentaire. A preuve les laits de substitution pour les bébés dans le tiers monde où le lait de vache est rare.

Quand le lait est exclu, cela veut dire aussi tous les produits à base de lait, la crème, les fromages, le beurre , le yaourt, les flans, et les produits incorporant des produits laitiers sont interdits.

Q : Les régimes sans gluten et sans caséine semblent difficilement réalisables et demandent beaucoup de travail. Sont-ils réellement nécessaires ?

R : Ce qu'il faut comprendre c'est que pour certains enfants les aliments avec du gluten et de la caséine sont toxiques pour le cerveau. Pour certains enfants il est important d'éliminer le gluten et la caséine. Vous comme parent vous ne donneriez pas consciemment des produits toxiques à votre enfant, mais par ignorance il se pourrait bien que cela soit le cas. Il est fort probable que les personnes souffrant d'autisme en consommant ces aliments ont des troubles du développement du cerveau.

Q : Eliminer les deux types d'aliments me semble énorme, et j'ai peur que mon enfant ait une réaction négative. Ne peut-on pas commencer en douceur ?

R : Beaucoup de parents préconisent de commencer par enlever le lait pour ensuite enlever les produits à base de gluten. Le gluten prendra plus de temps pour être éliminé et la préparation des plats de substitution est plus longue et demande une éducation de votre part. Quelques médecins préfèrent l'approche systématique afin de mieux noter les réactions de l'enfant et aussi d'éviter des phénomènes de refus. Toutefois les experts sont unanimes que les deux protéines se ressemblent tellement qu'il est préférable d'éliminer les deux à la fois si possible.

Q : Comment puis-je savoir si cela s'applique à mon enfant ?

R : Il existe des tests de peptides, toutefois le temps d'attente pour les réponses est long. Des tests de routine fiables ne sont pas encore sur le marché. Les chercheurs sur l'autisme sont d'accord que ceci pose des problèmes, donc une période d'essai est recommandée. Evidemment un résultat de laboratoire est plus convaincant pour un médecin, toutefois les améliorations observées sur l'enfant peuvent le cas échéant convaincre un médecin, et éventuellement un époux sceptique, du bien fondé du régime alimentaire. Beaucoup d'enfants qui ont l'habitude de manger de grandes quantités de produits à base de froment, montreront des changements déjà en quelques jours. Le régime doit être strict. Plus d'un parent a observé qu'une amélioration n'intervient que lorsque toute source de gluten ou de caséine est éliminée du régime. Les améliorations observées sont habituellement le regard attentif, la socialisation et l'expression verbale, ces améliorés sont les indicateurs et confirment que le régime est un facteur capital. Autres signes révélateurs : les changements de selles et les habitudes de sommeil.

Q : Quand mon enfant était sevré du lait il y avait des améliorations observables, mais alors il se mit à manger beaucoup de produits à base de froment, peut-être pour remplacer les opiacés qui lui manquaient. Est-ce que je vais voir des améliorations en le sevrant du gluten ?

R : Les enfants qui absorbent beaucoup de gluten devraient montrer des améliorations quand ceux-ci sont enlevés du régime. Des parents rapportent que l'amélioration était plus visible avec le sevrage du lait, et d'autres avec celui du gluten. Malheureusement le gluten prend plus de temps pour son élimination du corps que la caséine. Les tests d'urine sur les peptides indiquent que la caséine est totalement éliminée en trois jours tandis que pour le gluten cela peut prendre jusqu'à huit mois. Si le nouveau régime est suivi d'une crise de renfermement ou de détérioration comportemental, maintenez le régime , vous êtes sur la bonne voie. Tout ceci semble beaucoup de peine pour un

résultat incertain, mais dans la vie de votre enfant s'est probablement l'action la plus importante pour sa santé mentale.

Q : Les seuls aliments sans gluten ou caséine que mon enfant veut manger sont les pommes frites et les beignets de poulet. Qu'en pensez-vous ?

A : Les beignets sont souvent enrobés de farine et de panure. Souvent les pommes frites sont enduites de farine afin qu'elles restent détachées. Ceci est particulièrement vrai pour les mets préparés en avance et en vente au super marché. Lors de repas pris hors du domicile les pommes frites peuvent être contaminées dans des huiles de cuisson et par le passage en cuisson de rondelles d'oignon enrobées de farine. Vous pouvez toujours faire les beignets de poulet avec une farine d'ersatz et dans de l'huile fraîche , la même chose pour les pommes frites. Rajouter du sel, par la suite ce qui augmente le goût.

Q : Quoi d'autre contient du gluten ?

A : En dehors des céréales et l'alcool de grain une grande quantité d'aliments emballés. Voir les notices sur les emballages. A cause d'un désordre digestif nommé la maladie de celiac , l'absence en gluten est spécifiée sur les emballages de nombreux produits.

Q :Depuis que j'ai enlevé le gluten et la caséine, j'ai remarqué que d'autres aliments tel que les tomates, le maïs, les pommes, le soya, les bananes causent des problèmes comme des joues très rouges ou fesses irritées. Je pensais que ces enfants ne pouvaient pas avoir des allergies ?

R : Beaucoup ont des allergies, ou des symptômes analogues comme de la fièvre, rhume des foins asthme, ou encore de l'eczéma. Il se peut que même des aliments classiques causent des allergies qui ne se manifesteront pas sur les tests cutanés. Dans ces cas une autre partie du système immunitaire semble être impliquée.

Alors si ces aliments ne contribuent pas à l'autisme sont-ils acceptables ?

R : Oui. La recherche actuelle démontre que de nombreux facteurs contribuant à l'autisme sont attribuables au dysfonctionnement du système immunitaire. Cela conduit non seulement à des problèmes de digérer et scinder le gluten et la caséine, mais aussi de scinder des aliments contenant des phénols sulfures transférases , et une réaction suractivée aux autres allorgènes. Souvent lors de l'élimination du gluten ceci ressort d'une façon plus évidente, car le gluten masque ces phénomènes. Une autre possibilité est que le syndrome de l'intestin perforé permet le passage d'autres aliments dans le système sanguin. Pour les enfants qui réagissent à ce régime

les allogènes semblent ajouter un stress additionnel sur le système immunitaire, et ont souvent été la cause d'une détérioration du comportement social.

Q : Mai le système immunitaire de mon enfant semble normal, il n'est presque jamais malade .

R : Ce que nous décrivons n'est pas une déficience immunitaire mais un dysfonctionnement du système. Beaucoup d'enfants (mais pas tous) ont un historique d'otites et de vomissements étant bébés (en relation avec l'intolérance au lait), ou des diarrhées chroniques, constipation , selles fragmentées. D'autres parents rapportent que leur enfant autiste est le membre de la famille qui semble le plus robuste. Dans ce cas l'hypothèse est que le système immunitaire est trop agressif et se retourne contre le système nerveux. Ceci pourrait expliquer la présence de l'antimyeline, anticorps chez certains enfants, et pourquoi il existe des problèmes allergiques qui ne réagissent pas à des régimes alimentaires.

Q : Quel est la cause de ce problème ? L'autisme semble beaucoup plus commun maintenant qu'il y à quelques années

R : Les chercheurs ne sont pas certains, mais il semblerait que dans beaucoup de cas des prédispositions génétiques ou des environnements toxiques , combinés avec un déclencheur qui stresse le système immunitaire, tel qu'un vaccin ou un virus, sont en cause. Dans plusieurs cas l'usage prolongé d'antibiotiques semble être l'agent déclencheur.

Q : Alors si je ne peux lui donner ni du lait ni du froment, et si d'autres aliments causent des allergies, que puis-je lui donner ?

R : La plupart des aliments sont parfaitement acceptables comme le poulet, porc. mouton, bœuf, poisson, blancs d'oeufs, riz, pommes de terre, légumes, tapioca, maïs , les graines d'amarante, noisettes, et fruits. Vous trouverez, en cherchant, beaucoup de possibilités et variétés de nourritures qui conviennent.

Q : Comment puis-je savoir quand un aliment est allergène ?

R : Essayez un régime par élimination. Par exemple , sortez les tomates pendant plusieurs jours, puis réintroduisez-les et observez les changements de comportement. S'il y a changement, éliminez à nouveau les tomates. Et ainsi de suite pour chaque aliment suspect. Soyez systématique et rigoureux dans les essais.

Q : Je suis déjà anxieux sur l'alimentation de mon enfant et ses allergies. Si le jus de pomme et les bananes sont les fruits qu'il préfère, et qu'il réagit négativement, que dois je lui donner ?

R : Les fruits contiennent de l'eau, du sucre, des fibres et des vitamines. Il faudra trouver d'autres fruits qui conviennent.

Q : Je pensais que les cinq groupes de nourritures étaient si importants ?

R : Ces groupes sont les viandes, les poissons, les fruits, les légumes, les graminées. C'est vrai pour une personne ne souffrant pas d'intolérance alimentaire. Tout comme une personne qui mange de façon équilibrée n'a pas besoin de prendre des vitamines, une personne avec un régime particulier peut suppléer à la carence en vitamines et minéraux par un apport supplémentaire.

Q : Si j'ai bien compris je dois donner à mon enfant des suppléments de vitamines ?

R : Absolument. Mais il faut choisir des préparations sans gluten. Il existe toute une gamme de préparations en pharmacie. Beaucoup d'enfants autistes ont eu des améliorations significatives avec des apports de vitamine B6 et de magnésium. Le Dr Bernard Rimland du Autism Research Institute en Californie recommande un minimum de 300mg de B6 et de 100mg de magnésium par jour. Pour les personnes souffrant d'un intestin à fuites (Micro perforations) l'absorption de la vitamine B6 se fait mal.

Q : De quoi d'autre mon enfant a-t-il besoin ?

R : Il y a six principes de base dont une personne a besoin: l'eau, les protéines (et les acides aminés) les carbohydrates, les lipides (acides gras), les vitamines, et les minéraux. En plus les aliments contiennent des molécules de la phytosynthèse qui aident la protection contre les maladies. Il est conseillé de consulter un nutritionniste concernant l'usage de suppléments comme le pycnogénol pour un enfant même à régime alimentaire réduit. Les enfants qui suivent pendant plus d'une année un régime alimentaire à base de poulet, huile de canola , pommes de terre, riz, boissons enrichies de calcium, et les multi vitamines avec minéraux ont des résultats de tests sanguins qui sont bons.

Q : Comment puis-je savoir si mon enfant va réagir à un régime alimentaire ?

R : Le meilleur indicateur est quand l'enfant se limite par lui-même à certains aliments comme le lait et les produits à base de froment. Ceci n'indique pas le besoin d'uniformité d'alimentation , mais bien une condition de drogué. Les symptômes sont divers, boulimie, grignotage constant. Autre indication, le refus de se nourrir accompagné de

vomissements. Les parents ont du mal à mettre l'enfant sur un régime alimentaire à cause d'inquiétudes de réaction aux aliments de substitution. Les autres symptômes d'un manque en vitamines ou de l'intolérance alimentaire sont les dermatites, migraines, peau sèche, des crises de colère , joues et oreilles rouges, selles anormales, sommeil agité ou encore des convulsions.

Q : Qu'en est il des levures ?

R : Candida comme les autres levures vivent dans notre corps. Il semblerait que chez les individus souffrant d'un dysfonctionnement immunitaire celles ci pourraient proliférer dans l'intestin et être la cause de nombreux problèmes comme la fatigue, le besoin en sucre, migraines et troubles du comportement.

Q :Comment pouvons-nous savoir ce qui est vrai ?

R : Jusqu'à une époque très récente nous n'étions pas sûrs. Le Dr. William Shaw au Kansas a trouvé des niveaux anormaux de métabolites mycologiques (les produits de dégradation des levures) dans les urines de groupes d'individus à problèmes dont les autistes. Sa première publication fut dans le Journal of Clinical Chemistry en 1955 vol. 41, no. 8 . Il travaille sur d'autres études concernant les effets des thérapies anti-fongicides des acides organiques urinaires d'enfants autistes. Ces tests sont faits par le Laboratoire Great Plains.

Q : Les levures causent-elles l'autisme ?

R : Cette découverte n'est qu'une autre conséquence du dysfonctionnement du système immunitaire des autistes. Toutefois l'usage en bas âge d'antibiotiques est en toute probabilité le facteur déclencheur chez les enfants à prédisposition d'autisme. La théorie est que le candida aggrave la condition de perméabilité de l'intestin, qui à son tour laisse passer le gluten et la caséine (avant leur digestion) dans le réseau sanguin ; il est donc en partie responsable du comportement d'autisme. De nombreux parents rapportent, que leurs enfants avec ADD ou ADHD ou avec autisme, ont des améliorations quand traités pour candida.

Q : Quel est le traitement contre candida ?

R : Une possibilité est de vous mettre en rapport avec votre pédiatre pour un traitement à la nystatine, qui est un fongicide nonsystémique (non absorbé par le système sanguin). Ce médicament est considéré sans danger, même pris pendant plusieurs mois. Pour un enfant de 12 à 17 kilo demandez à votre médecin une prescription de nystatine en poudre (125000 unités par cc) dans des gélules , commencez par une dose de 1 cc

4X par jour. Votre pharmacien probablement possède le produit avec une base sucrée ; attention le sucre nourrit les levures.

Les probiotiques comme acidophilus, la bactérie naturelle du yaourt sont d'autres excellents combattants contre candida, et on peut les trouver en poudre chez les spécialistes bio nutritionnels. Attention, ceux à base de lait ne conviennent pas. Bifidus et bifidobactéria fonctionnent dans le grand intestin et sont bénéfiques dans la destruction des pathogènes comme la salmonelle clostridium et candida albicans. FOS (fructooligosaccharides) est désirable comme supplément, car cela nourrit le bifidobactéria.

Q : Les probiotiques sont-ils des flores intestinales bénéfiques ?

R : Oui, ils sont en compétition avec candida pour les sucres. Acidophilus est éliminé de votre intestin quand vous prenez des antibiotiques.

Q : Est-ce la raison pourquoi il faut prendre du yaourt avec les antibiotiques ?

Exactement. Au fait en 1950 au début des antibiotiques oraux , les scientifiques étaient au courant du problème candida. Et les cachets étaient enduits de la nystatine . Après quelques années la FDA a décidé que les deux produits devaient être prescrits et pris séparément.

Q : Une amie a essayé la nystatine sur son enfant qui l'a rejeté en vomissant. Si ce produit est tellement fiable pourquoi cette réaction ?

R : L'enfant a probablement eu la réaction de la nécrose de candida. Quand le candida meurt il relâche des toxines dans le sang ce qui peut provoquer la nausée, le vomissement et la diarrhée. Dans ces cas il faut commencer avec des doses plus petites et graduellement augmenter les quantités, en consultation avec le médecin.

Q : Mon médecin n'a jamais entendu parler de tout ceci et il est très sceptique. Que faire ?

R : Le scepticisme est une bonne chose chez un médecin ou un scientifique. Toutefois eu égard aux preuves préliminaires sûres et non invasives, se sera à vous d'éduquer votre médecin. Pour un médecin c'est toujours préférable de se fier aux publications scientifiques officielles, mais encore faut-il qu'il ait le temps, et le désir de les lire. Pour un parent c'est normal qu'il veuille avancer pour venir en aide à son enfant, et ne pas attendre les essais fastidieux de statistiques à doubles placebos aveugles. Comme ces approches ne nécessitent aucune drogue invasive, ou des traitements onéreux votre médecin devrait être compréhensif. Expliquez-lui que vous voulez essayer ce

traitement pendant quelques semaines, et que vous rapporterez des constatations objectives sur les changements de votre enfant lors du suivi de régime.