

ANNEXE

LA DIÈTE PAUVRE EN PHOSPHATES (H. HAFER)

Face à la hausse impressionnante des cas de TDAH (troubles déficitaires de l'attention avec ou sans hyperactivité) ces dernières années, on se pose tous la question de savoir si une composante alimentaire ne pourrait expliquer cette épidémie. Les hypothèses de sources environnementales, sociales et psycho-affectives sont largement évoquées par ailleurs. Je me concentre ici sur l'alimentaire.

J'ai exposé dans *Du gaz dans les neurones* l'hypothèse de la dysbiose^{*} intestinale majeure chez ces enfants. J'y ai résumé la pratique de la doctoresse Natasha Campbell, qui s'inspire du régime des glucides spécifiques (RGS^{*}) d'Elaine Gottschall. Avec pas mal de succès, mais sans résultat systématique. J'ai pu repérer que les insuccès de cette méthode étaient fréquents chez les gamins que je qualifie de canaris^{*}. Le cas de certains enfants échappaient à ces deux analyses.

Grâce à Hertha Hafer, pharmacienne allemande et créatrice de ce qu'on appelle la diète Hafer, nous avons peut-être trouvé une voie supplémentaire. Pour avoir soigné son fils par cette approche, elle a pu valider le fait que certains humains sont plus sensibles aux phosphates que la moyenne. L'intoxication aux phosphates qui en résulte se traduit par diverses manifestations, en majorité nerveuses et violentes. La solution est donc de travailler sur les doses de phosphate ingérées par l'enfant au quotidien.

L'historique personnel de la découverte de madame Hafer en 1976, ses recherches et la pratique de pédiatres et de psychiatres qui suivent sa diète font l'objet de son livre, heureusement traduit en français¹.

Vous vous y nourrirez des recherches, des hypothèses (très pointues) quant à l'impact physiologique d'excès de phosphates sur les personnes

¹ « La drogue cachée : les phosphates alimentaires (cause de troubles du comportement, de difficultés scolaires et de délinquance juvénile) », aux éditions du Madrier - www.culturactif.ch/editions/madrier.htm - dieter-o-buhler@bluewin.ch - 33 CHF.



fragiles. Vous y lirez de poignants témoignages de renaissance à la vie normale...

Je résumerai ci-après la pratique au quotidien, à l'intention des parents qui veulent soulager leur petit de ce tourbillon intérieur et qui voudraient calmer le jeu au sein de la famille.

Cette piste-ci est particulièrement séduisante, car la résolution des troubles est vraiment très rapide. Chez les patients de la doctoresse Campbell, selon ses dires, les premiers signes de mieux-être surviennent après un premier mois de régime et se stabilisent en deux ans. Avec FAILSAFE, la méthode pour les canaris, il faut tenir un régime de quatre semaines et procéder à un test de provocation qui peut être douloureux pour l'enfant. Ici : quatre jours de diète et hop ! c'est parti.

Principe

Certaines biochimies sont incapables de métaboliser de hautes doses de phosphates alimentaires (chimiques ou naturels). Ce désordre profond est entretenu par l'absorption d'acide citrique et malique qu'ils soient naturels ou artificiels.

Selon cette approche, l'équilibre est obtenu en pratiquant, outre l'éviction des acides citriques et maliques, une restriction massive des apports de phosphates, qu'ils soient alimentaires chimiques (comme l'émulsifiant E322 ou les phosphates contenus dans les levures chimiques) ou alimentaires naturels (le jaune d'œuf, le lait animal) ou encore extérieurs (les phosphates des eaux de distribution ou des systèmes d'adouçisseurs d'eau). Les sources seront détaillées plus loin.

Une autre solution est de contrer l'action des phosphates par une intervention chimique chaque fois qu'un repas riche en phosphates est inévitable. Hafer suggère la prise de calcium-acétate (Ca-Ac). C'est certes plus doux que l'hydroxyde d'aluminium utilisé avant les années '80, mais c'est tout de même jouer au jeu de fléchettes avec le microcosme humain, si formidablement complexe. Ne serait-ce pas plus judicieux de rééquilibrer leur alimentation vers un plus juste rapport magnésium/calcium ?

Quels troubles? Le SPO...

Selon Hafer, l'intoxication aux phosphates serait à la source du SPO, le syndrome psycho-organique, aussi intitulé dysfonction cérébrale minimale.

La littérature scientifique américaine en décrit les manifestations : hyperactivité, faiblesse de concentration et distraction, incapacité de contact ou manque de relation avec les congénères, fixation sur des habitudes, agressions, grande activité motrice (incontrôlée), manque de contrôle des impulsions, déviations émotionnelles (mauvaise humeur et réactions changeantes, labilité élevée, éviction des contacts physiques), parfois pitrerie exacerbée. Ce syndrome est plus généralement reconnu comme TDA/H aujourd'hui, mais le SPO est bien plus parlant.

Qui

Selon Hafer, vingt pourcent de la population enfantine serait touchée par l'intoxication aux phosphates. Les garçons sont majoritairement victimes : à cinq contre un par rapport aux filles. Mmmm... relativisons. On peut imaginer que vingt pourcent des enfants scolarisés posent un problème comportemental et qu'une grande partie d'entre eux trouverait une solution alimentaire. Parmi ces derniers, une série d'enfants peuvent être simplement victimes de dysbiose (la voie Campbell) ou réactifs aux colorants, aux glutamates ou aux levures (la voie FAILSAFE).

Comment repérer un intoxiqué aux phosphates?

Je citerai ici les critères qui, à mes yeux, permettent de différencier les intoxiqués aux phosphates des enfants hypernerveux qui ressortissent plus du protocole Campbell ou FAILSAFE. Chez eux aussi, on retrouve les cernes foncés sous les yeux, la digestion défaillante, les angines et bronchites à répétition que cite Hafer dans son ouvrage.

* Selon Hafer, un historique de drogue ou d'alcool chez le père serait un indice. Non pour des raisons affectives ou émotionnelles, mais parce que cette sensibilité aux phosphates est héréditaire. Le refuge dans l'alcool ou les paradis artificiels est souvent la seule façon de trouver

le calme intérieur chez une victime de SPO.

- * Selon le docteur Frédérique Caudal, pédiatre à Dijon, qui utilise la diète Hafer pour certains patients, les troubles nerveux et les douleurs ont commencé chez le nourrisson quelques semaines après le sevrage maternel.
- * Plus âgé, l'enfant montre une attirance particulière pour le vinaigre de vin (précisément, pas de cidre).
- * Le comportement alterne entre violence et apathie. L'enfant ne tient pas en place, ne tient pas sa parole, est incapable d'obéir malgré sa bonne volonté.
- * Il peut connaître des céphalées déjà très jeune.
- * Il fait des grimaces involontaires, incontrôlables.
- * Ces enfants sont souvent déscolarisés, car ils sont ingérables par l'instituteur. Ils sont « poussés par quelque chose de plus fort qu'eux » (en anglais: « *they act like driven* »). Vous connaissez certainement l'enfant qui veut obéir, mais qui vous rétorque: « *l'autre ne veut pas* ». On ne peut voir à l'œil nu l'influence de l'acide phosphorique du coca sur le comportement d'un gamin tant qu'il est globalement intoxiqué. Il faut d'abord « nettoyer les circuits », ce qui permettra d'observer plus finement quels aliments déclenchent les réactions.

Comment repérer un adulte intoxiqué aux phosphates

On analysera leur historique en tant qu'enfant et on évaluera si, à l'adolescence, des troubles majeurs ont surgi par rapport à leurs congénères.

Outre l'analyse de leur historique infantile, le dr Caudal nous signale que ces adultes ressentent des maux de tête violents après avoir bu du vin blanc d'Alsace, dont les terres sont très phosphatées.

Comment valider l'intoxication

Si vous soupçonnez un enfant d'être un SPO/phosphate, comment valider cette piste ?

Selon Hafer, le pH salivaire, évalué à jeûn (le matin ou deux heures après une prise alimentaire), indiquerait une sensibilité dès qu'il dépasse la valeur de 7. Il peut parfois passer en zone franchement alcaline (jusqu'à 9). Le pH ordinaire doit être entre 6.5 et 7.

On peut aussi faire boire aux enfants ce que, selon le docteur Caudal, ils appellent « la potion magique » : du vinaigre de vin dilué dans de l'eau. S'ils le boivent volontiers, ils sont probablement intoxiqués car l'acide acétique est l'antidote des phosphates.

Le vinaigre de cidre ne convient pas. Il contient de l'acide malique, qui perturbe autant la biochimie que les phosphates ; tout comme l'acide citrique (jus de citron et d'agrumes) qui est un autre grand interdit dans cette cure.

On peut aussi pratiquer une cure d'éviction (p. 75) en l'adaptant aux phosphates.

La diète pauvre en phosphates

Organisez pour l'enfant une assiette pauvre en phosphates, en acide citrique et en acide malique pendant une semaine. Observez les changements. Si vous avez un doute, pratiquez le test de provocation en lui donnant le huitième jour des doses élevées de phosphates.

Ne commencez la diète que si le test de salive et de potion magique est positif. Ceci dit, réduire les phosphates provenant des aliments de dépannage est tout à fait sain. Les phosphates sont cruciaux pour l'organisme humain. Certes. Il n'est toutefois pas nécessaire d'en absorber trois fois la dose prévue par la nature...

C'est pour des raisons de calme familial que je vous invite à ne pas plonger dans une énième diète sans vous assurer que vous êtes sur la bonne piste.

Pendant le test, ne cumulez pas tous les conseils glanés au long de vos recherches. Ne testez QUE les phosphates.

Si possible, ne continuez pas à prendre de compléments alimentaires pendant le test, ils risquent de fausser la donne. Refrain connu pour tous les tests d'éviction.

Les phosphates se trouvent au naturel dans certains aliments. La réactivité est en tout point similaire aux phosphates artificiels. Selon Hafer, il s'agit des aliments suivants, quelle que soit leur production, bio ou pas, maison ou pas :

- * le jaune d'œuf
- * les oléagineux
- * tous les laitages de vache, de chèvre ou de brebis à l'exception du beurre et de la crème ; les laits de chèvre et brebis étant encore plus riches en phosphates que le lait de vache ;
- * le lait de soja ;
- * le lait d'oléagineux (amande, noisette etc)

Il faudrait aussi évaluer l'apport de phosphates par adoucisseur d'eau, et par médicaments interposés (voir la notice).

La liste positive

Cette assiette comprendra donc :

- * tous les fruits (sauf les agrumes, riches en acide citrique),
- * toutes les boissons saines à l'exception des jus d'agrumes et du jus de pomme à cause de sa teneur en acide malique,
- * le lait de riz, d'avoine ou d'épeautre (aucun lait d'oléagineux comme le lait d'amandes ou de noisettes),
- * le lait de coco,
- * tous les légumes frais
(les petits pois et les haricots en quantité très modérée car ce sont des légumineuses),
- * les pommes de terre,
- * toutes les céréales raffinées, telles quelles (le riz) ou sous forme de farine (les biscuits et gâteaux doivent impérativement être faits maison, la farine ne peut pas être complète, car elle serait trop riche en phosphates)
éviter le riz incollable car il est enrobé de phosphates à cet effet
- * le pain doit être confectionné à la levure de boulanger ou, mieux, au levain vrai. Pas de levure chimique aux phosphates

- * toutes les viandes et les volailles
(en évitant les charcuteries, souvent phosphatées, et les viandes préparées comme les hachis et les farcis — les poissons sont omis),
- * le bouillon de viande et de volaille exclusivement s'il est fait maison,
- * les blancs d'œufs (avec une tolérance pour un seul jaune d'œuf par jour maximum),
- * toutes les huiles
(en évitant les margarines, trop riches en lécithine),
- * en assaisonnement de vinaigrette, le vinaigre de vin
(à l'exclusion du vinaigre de cidre ou du jus de citron),
- * le beurre fermier et la crème non traitée ni stabilisée
(en évitant tous les autres produits laitiers au début de la cure)

Le cas des desserts : n'en privez pas les petits pendant la cure. Les douceurs doivent répondre à certaines règles simples (mais contraignantes pour les acheteurs de produits de dépannage).

Gâteaux et biscuits. Ils doivent contenir le moins de jaunes d'œufs possible. Ils doivent être fabriqués sans lécithine ni poudre de lait ni levure chimique.

Dans *Desserts Ressourçants en Famille*, livre où je transmets des recettes simplifiées pour les parents peu cuisiniers qui devraient soigner un enfant hyperactif/hypernerveux, j'utilise le bicarbonate de soude ou la crème de tarte comme agent levant. Ils doivent être exempts d'oléagineux. Les desserts dans ce livre sont réalisés avec de la farine d'épeautre claire. La farine doit être ordinaire, car les mélanges à gâteaux prêts à l'emploi contiennent des phosphates. Le chocolat est exclu. La noix de coco râpée est autorisée, ce qui permet de réaliser de délicieux *Rochers de coco* aux blancs d'œufs.

Liste négative

Parmi les nourritures vraies sont donc exclus les poissons, les agrumes, les jaunes d'œufs, les laitages, les oléagineux (noix & Cie), les châtaignes et les légumineuses (lentilles, soja & Cie). Parmi les plastiproduits, on peut surfer les rayons en étudiant les étiquettes, car il faudra éviter les sources de phosphates via les additifs et ajouts alimentaires.

- * L'acide phosphorique ou citrique du cola et de TOUTES les boissons gazeuses sucrées.
- * Les sels de fonte de TOUS les fromages fondus ainsi que tous les additifs E450 (de a à c).
- * Les phosphates indiqués comme E338 à E341.
- * Les émulsifiants des glaces industrielles, des margarines, en gros tous les aliments contenant de la lécithine (de soja ou du jaune d'œuf, c'est l'additif repéré par le numéro E322), comme quasi tous les chocolats tout venant.
- * Les produits industriels contenant des amidons de type E1410, E1414 et E1442.
- * Les levures chimiques (qui contiennent des pyrophosphates).
- * Outre les émulsifiants, on utilise l'ion phosphate dans les anti-agglomérants, les gélifiants, les conservateurs, les épaississants, les stabilisants. Voir la liste en tableaux sur mon blog www.taty.be.

Après la semaine de test

Si le résultat est positif dans la semaine, il faudra continuer la diète longtemps, en l'adoucissant. Hafer propose sagement de mettre toute la famille au même régime, afin que l'enfant ne se sente pas à nouveau exclu du groupe.

Hertha Hafer insiste sur le fait que c'est un désordre installé à vie (« génétiquement codé »), alors que le docteur Caudal affirme que certains de ses patients sont « guéris » de cette sensibilité.

En diète permanente, il ne s'agit pas d'éliminer totalement les phosphates naturels. Il s'agira de les sous-doser. La doctoresse Caudal nous suggère d'adapter les doses au quotidien. Dans les recettes pour des crêpes ou des gâteaux, par exemple, on peut intégrer un œuf au lieu de quatre. On peut limiter les yaourts à 100 ml par jour et par enfant ou le camembert à un huitième de portion par jour (pas les deux ensemble, ça tombe sous le sens).

Gérer les écarts : l'antidote

Si l'enfant doit manger « comme tout le monde » lors d'une fête, d'un anniversaire ou à la cantine, on utilisera en antipoison de la dolomite (une

forme d'argile). Celle-ci est riche en calcium et en magnésium, mélange qui provoque la précipitation des phosphates en composé neutre. On dilue la dolomite dans une compote de fruits, par exemple.

Un autre antipoison est l'acide acétique du vinaigre de vin, sous la forme de la potion magique précitée.

Le protocole de la doctoresse Caudal

En France, la diète est peu connue. Depuis 2003, le docteur Frédérique Caudal (Dijon) la pratique avec succès dès lors qu'elle repère un enfant intoxiqué aux phosphates dans sa patientèle. Passionnée de biochimie depuis ses études de médecin, elle a peaufiné ses connaissances par un diplôme en micronutrition à la Faculté de Poitiers en 2008. Sa thèse portait sur ce sujet (disponible en téléchargement via mon blog www.taty.be). Depuis dix ans, elle a réuni 450 dossiers d'enfants soignés par cette diète. Aucun de ses confrères pédiatres français ne semble intéressé par cette piste.

S'inspirant du livre *La solution magnésium* du docteur Mousain-Bosc, préfacé par le docteur Curtay, la doctoresse Caudal ajoute au protocole ci-dessus la complémentation au quotidien de hautes doses d'oméga-3 et de magnésium.

Le protocole doit être tenu six mois selon elle, durée après laquelle elle observe que les enfants ne sont plus sensibles aux phosphates ; alors que, selon Hafer, cette hypersensibilité aux phosphates est génétiquement codée.

La première surprise du docteur Caudal : dès les premiers bénéfices de la diète, ce sont les enfants eux-mêmes qui se prennent en charge. Ils reconnaissent que c'était « l'autre » qui désobéissait, qui tapait, qui rageait. « L'autre » n'est plus actif en eux.

La deuxième surprise : ce phénomène est réversible. Après six mois de diète pauvre en phosphates et de surcharge en oméga-3 et magnésium, la pédiatre a pu observer que les enfants ne rechutent pas dans leurs anciens troubles lorsque, par hasard, ils boivent un coca ou un jus d'orange ou qu'ils mangent un morceau de cake tout venant, tous aliments trop riches en phosphates — et cela, sans avoir pris les précautions nécessaires.