Une courte vidéo de 5 minutes, sous-titrée en français, expose les résultats d'un test édifiant : pendant deux semaines, des enfants d'une école australienne ont consommé une alimentation dépourvue des additifs relevés dans ce topo. Leur comportement s'est grandement amélioré, les parents tout autant que les enseignants s'en sont félicités. Imaginez le résultat s'ils avaient tous été des petits canaris, si sensibles aux additifs, et si les parents et profs avaient aussi épuré l'environnement ménager comme on le fera ici.

Adresse de la vidéo: www. youtube. com/watch?v=yKIekpshWqc.
Merci à Sue Dengate, pour cette vidéo. Les images de la vidéo avec sous-titres est de qualité médiocre, mais le contenu est passionnant.

L'hypersensibilité alimentaire

Des enfants peuvent manifester des troubles d'immunité, de digestion ou d'hyperactivité pour de multiples raisons, dont la première — le répétera-t-on jamais assez ? — est toujours une série de carences nutritionnelles basiques. Et dont la seconde pourrait être une ou des intolérances* alimentaires. Je dédie ce tome-ci à ces enfants atypiques, souvent polyréactifs, qui ne répondent pas positivement à l'éviction des aliments signalés comme réactogènes* en général (gluten, laitages, sucre, soja & C^ie). Ils manifestent d'ailleurs d'autres bizarreries, que je partagerai dans les pages qui suivent. Chez eux, les éléments freins sont différents de ceux qui affectent les autres sujets.

Comme pour tous les mangeurs, la solution à moyen et long terme passe toujours par une alimentation riche en nutriments, dense et variée de jour en jour, exempte des antinutriments courants — cette assiette que j'appelle « Ressourçante » dans tous mes topos (p. 180).

*** Réactogène - objet d'intolérance.** *Ma qualification propre pour tout aliment ou produit responsable d'intolérance ou d'allergie retardée. Intolérance (alimentaire). Hyperréactivité alimentaire, dérivant d'une dysbiose intestinale. Phénomène différent des allergies réelles. Se dit aussi « allergie retardée ».*

Signes qui peuvent indiquer une solution alimentaire

On pensera la réforme alimentaire chez un enfant qui présente de nombreux signes physiques ou psychiques parmi les suivants, signe qui peuvent être tamponnés lorsque l'on a repéré comment rétablir l'équilibre nutritionnel. Je relève ici les troubles habituellement observés chez les victimes de TDA/H, ils sont communs à tous les petits sujets à des « dysfonctions minimales », que ces derniers ressortissent du programme canari, du régime antidysbiose ou de la diète Hafer.

- ☐ impatience : agité, irritable, ne supporte pas la contrainte, tolère peu la frustration, a un comportement destructif, pleure facilement
- ☐ attention : est facilement distrait, ne finit pas les projets, n'écoute pas les histoires jusqu'au bout, ne suit pas les consignes
- ☐ sommeil : rechigne à aller se coucher, s'endort difficilement, gigote dans son sommeil, fait des cauchemars fréquents
- ☐ agression compulsive : interrompt les cours, ne respecte pas la discipline, n'est pas conscient du danger, répète des actions de manière compulsive, se bat et se dispute avec ses congénères, ne se contrôle pas