

ANNEXES

LA DIÈTE PAUVRE EN PHOSPHATES (H. HAFER)

Face à la hausse impressionnante des cas de TDA/H (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.

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. Selon Hafer, l'intoxication aux phosphates serait à la source du SPO, le syndrome psycho-organique, aussi intitulé dysfonction cérébrale minimale dont il a été question plus avant (p. 16). 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 français: « *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.

Vous vous y nourrirez des recherches, des hypothèses (très pointues) quant à l'impact physiologique d'excès de phosphates sur les personnes fragiles. Vous y lirez de poignants témoignages de renaissance à la vie normale...