

# Malaises et maladies

## L'équilibre nerveux de mon enfant

Deuxième partie

par Céline Arsenault

Nous vivons à une époque où notre système nerveux est très sollicité aussi bien pour les adultes que pour les enfants. Le mois dernier, dans la première partie de l'article, nous avons vu que certains nutriments sont nécessaires au bon fonctionnement du système nerveux, que la santé de l'intestin est en lien direct avec l'équilibre du cerveau, que le bruit engendre beaucoup de stress et finalement que l'usage immodéré de la télévision et des jeux vidéo irritent aussi le système nerveux de nos enfants provoquant irritabilité, agressivité et troubles de concentration.

Dans la même continuité, on peut ajouter que l'alimentation raffinée telle qu'on la connaît aujourd'hui nuit à l'organisme pour deux raisons. Premièrement parce qu'elle génère des carences en nutriments très importantes et deuxièmement parce qu'elle nous expose à des quantités astronomiques de molécules chimiques à travers les additifs, les colorants et les résidus de pesticides, d'herbicides et d'insecticides de toutes sortes. Le docteur Russell L. Blaylock, ancien professeur en neurochirurgie à la *Medical University of Mississippi*, a publié un livre (*Excitotoxins : The Taste That Kills*, Health Press, 1997) qui fait mention de quelque 500 références scientifiques afin de démontrer comment un excès d'acides aminés libres excitateurs comme l'acide glutamique (MSG ou glutamate monosodique) et l'acide aspartique (aspartame) dans notre alimentation sont sources de sérieux désordres neurologiques chroniques et d'une quantité d'autres symptômes aigus. Selon ce chercheur, les enfants seraient plus sensibles, car leur cerveau est en développement. Les excitotoxines comme le glutamate de sodium et l'aspartame traversent la barrière placentaire et peuvent causer des changements dans le développement du cerveau qui peuvent entraîner l'autisme, des troubles d'apprentissage, l'hyperactivité et la schizophrénie. Une lecture attentive des étiquettes nous permet facilement d'éviter au moins ces deux produits, le glutamate monosodique et l'aspartame. De plus, les aliments biologiques permettront de réduire au maximum l'exposition à des pesticides, herbicides et autres, tout en assurant des aliments de meilleures qualités nutritionnelles. Un retour à la cuisine, pour mijoter plus souvent des petits plats à partir d'aliments frais, permettra aussi d'éviter les molécules de synthèses.

La consommation régulière de boissons gazeuses est un autre piège à éviter. Les enfants consommeraient deux fois plus de boissons gazeuses que de lait, et les experts en nutrition de l'OMS (Organisation mondiale de la santé) font un lien évident entre cette habitude et l'obésité qui afflige les enfants. Les écoles américaines sortent désormais les boissons gazeuses des écoles afin de diminuer l'épidémie d'obésité chez les enfants. En 2003, il s'est consommé au Canada 3,5 milliards de litres de boissons gazeuses, soit une moyenne de 111 litres par personne! Ce qu'on peut leur reprocher... c'est d'exister sous cette forme ! L'acide phosphorique stimule les enfants, les rendant irritables et nerveux. Le phosphore en excès débalance le calcium. Il irrite les muqueuses digestives, il est très acidifiant et déminéralisant. Les sucres altèrent la glycémie et l'équilibre du système nerveux. Ils épuisent les réserves de chrome. Ils élèvent le taux de sensibilité aux infections et ils contribuent à faire proliférer les levures nuisibles dans l'intestin. La caféine stimule et épuise les glandes surrénales. Nous pouvons constater facilement ce que la puissance du marketing alimentaire peut nous faire dépenser et consommer dans l'illusion que nous en retirons de bons bénéfices !

On ne peut passer sous silence l'influence des métaux lourds sur le fonctionnement du cerveau. « Selon des études effectuées au cours de la dernière décennie, même de faibles taux de mercure dans le sang de la mère ou le lait maternel peuvent affecter le développement du cerveau de l'enfant, menant à des problèmes d'apprentissage et causant une intelligence inférieure<sup>1</sup>. » Tous les jours nous sommes confrontés à des expositions aux métaux lourds que ce soit par la pollution, les amalgames dentaires, l'alimentation, certaines médications et même certains vaccins puisque l'industrie utilise des préservatifs comme le thimérosal (un dérivé de mercure) ou encore des adjuvants d'immunité comme l'hydroxyde d'aluminium dans la fabrication de leurs vaccins. Nous devons donc limiter l'exposition aux métaux lourds lorsque nous en sommes capables. Notre corps peut en gérer une certaine partie mais notre tolérance est dépendante de notre individualité biochimique. Certaines personnes n'éliminent pas aussi bien les métaux lourds que d'autres.

---

1. Contamination au mercure, Ottawa révisé ses recommandations sur la consommation de poisson. *Le Soleil*, le dimanche 21 novembre 2004, p. A 3.

D'autres facteurs pourraient être énumérés mais l'essentiel est de réaliser que lorsqu'un enfant est nerveux, hyperactif ou qu'il souffre de trouble de concentration, ce n'est pas un hasard ni une malchance et ce n'est surtout pas pour faire enrager ses parents ou ses professeurs. Les enfants vivant ces conditions souffrent de leur difficulté et ils ont besoin d'aide. Une médication peut soutenir temporairement l'enfant mais il y a tant d'éléments à équilibrer dans sa vie pour le remettre dans son plein potentiel. Et je n'aborde pas ici l'équilibre relationnel qui a toute son importance. Nos enfants sont souvent ballottés à gauche et à droite et plusieurs d'entre eux sont en manque de leurs parents. Le temps vécu en leur présence est trop court. Nous devons changer notre mode de vie et nos habitudes de vie si nous désirons cultiver la santé et l'harmonie. Il y a un adage populaire qui dit *que ce qu'on apprend pas par la sagesse, s'apprendra par la souffrance...* c'est une question de choix de vie.

---

ARSENAULT, Céline. « L'équilibre nerveux de mon enfant » (1<sup>re</sup> partie), *La Jasette officielle, Le magazine des jeunes familles*, vol. 5, n° 4, septembre 2005.

---