

# dossier Intolérance aux phosphates et hyperactivité des enfants

- 19 ● Phosphates et hyperactivité : les vertus insoupçonnées du «sans phosphates»
- 20 ● Dr Frédérique Caudal : «Enfants hyperactifs : un régime sans phosphates et... sans médicaments !»
- 23 ● Le témoignage de Cécile, maman d'un petit garçon intolérant aux phosphates

# Phosphates et hyperactivité

## Les vertus insoupçonnées du «sans phosphates»

Les additifs phosphatés sont présents dans quasiment tous les produits industriels. On connaît les non vertus et parfois la toxicité de tous ces colorants, émulsifiants et autres stabilisants...

Et si ces additifs phosphatés, précisément, créaient une intolérance, chez les enfants par exemple, dont les conséquences seraient comportementales, de type hyperactivité ?

Il est des pédiatres ou des médecins qui avant de sortir le lourd attirail du méthylphénidate se demandent si l'hyperactivité que présente l'enfant venu les voir en consultation ne viendrait pas d'une intolérance alimentaire... Cela peut paraître de prime abord absolument sans rapport, mais il semble qu'il existe réellement un lien entre ce que l'on appelle très officiellement le trouble du déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH) chez l'enfant et l'intolérance aux phosphates. Le Dr Frédérique Caudal, dont nous livrons l'interview ensuite, est de ces pédiatres. Elle soigne depuis dix ans ces enfants, sans aucun traitement médicamenteux. Sans Ritaline donc, qu'elle soit sous sa forme à libération immédiate ou prolongée (et autres Concerta et Quasym, respectivement formes à libération prolongée et modifiée), ce qui est plus que rassurant quand on sait les dommages de ce produit.

Ce psychostimulant, dont la structure chimique est apparentée à celle de l'amphétamine, est indiqué dans le TDAH chez l'enfant de 6 ans et plus, dans le cadre d'une prise en charge globale, «lorsque des mesures correctives psychologiques, éducatives, sociales et familiales seules s'avèrent insuffisantes», souligne l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament, ANSM, dans son tout récent rapport présentant un état des lieux sur l'utilisation et la sécurité d'emploi du méthylphénidate\*. Son utilisation en France, «restée presque confidentielle jusqu'en 2004», est «depuis en constante croissance». On peut s'en inquiéter... Ce sont les 6-12 ans qui en consomment le plus. Mais tandis que ces petits patients diminuent depuis 2005, les ados s'y mettent, les 12-18 ans étant en progression. Le méthylphénidate fait l'objet d'une surveillance renforcée en pharmacovigilance comme en addictovigilance. Ses effets indésirables sont loin d'être



anodins. L'ANSM est donc très prudente. En plus de ses recommandations aux professionnels de santé, elle a édité une brochure à l'attention des parents dont l'enfant s'est vu prescrire par le médecin le méthylphénidate. Où l'on apprend qu'une «attention particulière doit être portée sur certains effets graves». Qu'en est-il ? Le méthylphénidate présente rien moins que des risques neuropsychiatriques (entre autres : tics moteurs et verbaux, agressivité, agitation, anxiété, hallucinations, signes de type paranoïaque, signes évoquant une dépression, sautes d'humeur...), des risques de retard de croissance et de diminution de poids, ainsi que des risques cardiovasculaires et cérébrovasculaires. Belle chimie !

Alors, bien sûr, tous les enfants diagnostiqués hyperactifs ne sont pas des intolérants aux phosphates, mais, dans tous les cas, si on pouvait oublier définitivement cette cauchemardesque Ritaline... ■

\* «Méthylphénidate : données d'utilisation et de sécurité d'emploi en France», ANSM, juillet 2013



Frédérique Caudal

## Interview

# «Enfants hyperactifs : un régime sans phosphates et... sans médicaments !»

Le Dr Frédérique Caudal est pédiatre. Elle a découvert les travaux de la pharmacienne allemande Hertha Hafer établissant un lien de cause à effet entre l'intolérance aux phosphates alimentaires et hyperactivité des enfants fin 2003. Depuis maintenant 10 ans, elle obtient d'excellents résultats dans sa pratique auprès de ces enfants avec la diète «Hafer», sans aucun recours à la tristement célèbre Ritaline.

**On connaît les ravages de la nourriture industrielle : trop de sel, trop de sucre, additifs divers... Mais on connaît peu ce lien, établi il y a maintenant près de 40 ans par Hertha Hafer, entre l'intolérance aux additifs alimentaires phosphatés et les graves troubles du comportement de l'enfant, s'accompagnant de difficultés scolaires, résumés sous le terme de trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité, TDAH. Qu'en est-il exactement ?**

Je précise avant tout que les phosphates en tant que tels sont nécessaires à la croissance et au bon fonctionnement de l'individu. Il existe un taux normal, c'est leur excès qui est préjudiciable à certains enfants. Or, les additifs alimentaires phosphatés sont présents partout : ils ont augmenté, depuis leur introduction dans les biens de consommation dans les années 1960, de 300% ! Pour les enfants intolérants, c'est une véritable intoxication. La réaction chimique est quasi immédiate. Si l'enfant ingère un produit contenant des additifs phosphatés, les problèmes de concentration et autres migraines commencent à apparaître au bout de 20 minutes s'il s'agit d'un liquide (un soda par exemple), et de 30 minutes avec de la nourriture solide (un cake industriel, par exemple).

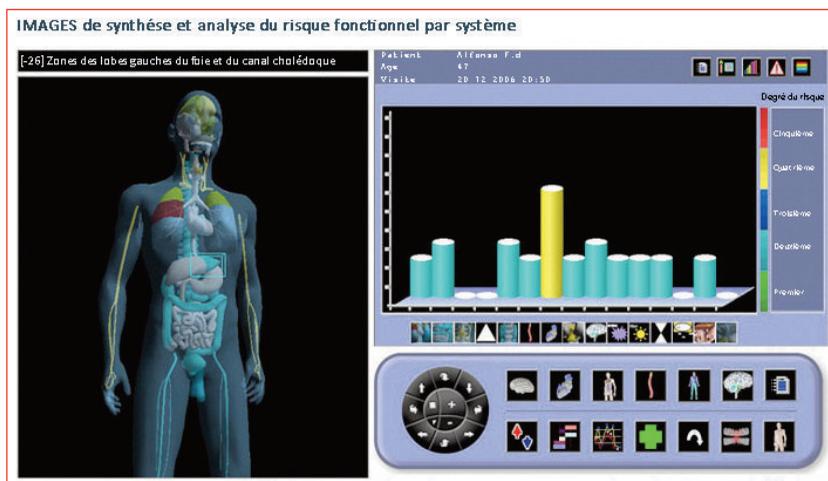
À l'inverse, quatre jours sans aliments phosphatés suffisent pour que l'enfant retrouve un comportement normalisé. Puis, une charge en omega 3 et 6 mois de charge en magnésium font que la récupération est complète ; une expérience de dix années dans ce domaine me permet de l'affirmer.

Ce, bien entendu, sans avoir jamais recours à un traitement

médicamenteux de type méthylphénidate.

Rien de miraculeux dans tout cela : il suffit simplement de diminuer les aliments contenant naturellement du phosphate et d'éliminer tous les aliments et autres boissons industrielles contenant des additifs phosphatés, ce que j'appelle la «diète Hafer», du nom de celle qui l'a proposée. Hertha Hafer, pharmacienne allemande, a découvert en 1972 ce lien de cause à effet entre intolérance aux phosphates alimentaires et hyperactivité avec difficulté de concentration chez son fils adoptif, Michael. Son ouvrage, paru en 1976 «La drogue cachée - les phosphates alimentaires», décrit les problèmes de comportement de Michael, apparus au cours de sa première année d'école, et ce qui a permis à Hertha Hafer d'établir ce lien.

Elle est «tombée», en 1975, sur un article décrivant le régime alimentaire Feingold, développé par l'allergologue américain Ben F. Feingold. La lecture de son livre, «Pourquoi votre enfant est hyperactif ?», lui a fait prendre conscience d'une relation entre certaines substances alimentaires et le comportement des enfants. Dans un autre article qu'elle lut dans Newsweek, les mères en Californie parlaient de l'hyperactivité de leurs enfants comme de la «maladie du hot-dog». Son expérience dans la recherche scientifique lui a suggéré que les phosphates étaient les substances présentes dans les hot-dog pouvant être responsables d'un tel impact sur les enfants. Elle a commencé à étudier cette question plus à fond et après moult observations et expérimentations, ses soupçons ont été confirmés : l'élément commun à de nombreux aliments qui déclenchaient les problèmes de comportement de ● ● ●



*Images du système de Dépistage et Diagnostic Fonctionnel Assisté par Ordinateur, DDFAO*



Michael étaient les phosphates alimentaires ajoutés depuis plus d'un demi-siècle indistinctement à de nombreux aliments.

Hertha Hafer a ainsi modifié le régime alimentaire de Michael : son comportement s'est amélioré de manière remarquable, sans avoir besoin de traitements médicamenteux.

Hertha Hafer a décrit une hyperactivité liée à l'intolérance aux phosphates chez 10 à 20% des garçons et chez 5% des filles.

Ce livre d'Hertha Hafer a été traduit en français par Luce Péclard en 1984, et reste édité en français.

### **Comment cet excès de phosphates alimentaires aboutit-il au trouble du comportement ?**

Ces troubles se produisent chez des enfants minces ou musclés (prédominance de fibres musculaires rouges) et jamais chez des obèses qui ne sont pas génétiquement sensibles à l'excès de phosphates.

Cet excès provoque une saturation du cerveau limbique, émotionnel, et diminue la sécrétion de la noradrénaline (par les corticosurrénales) qui fait fonctionner le cerveau frontal. Celui-ci ne peut donc plus assurer le contrôle... un peu comme si le cheval était lancé et qu'il n'y ait plus de cavalier pour le contrôler.

### **D'où vient cette hypersensibilité de certains enfants aux phosphates alimentaires ?**

C'est génétique. Cet aspect m'a été conforté par le système DDFAO, Dépistage et Diagnostic Fonctionnel Assisté par Ordinateur, mis au point par le Dr Albert Maarek.

On constate au niveau du cerveau un tracé particulier, toujours le même, mettant en évidence la zone limbique, la zone frontale et les corticosurrénales... !

J'ai enregistré à l'aide du système DDFAO les parents de

trois familles d'enfants intolérants aux phosphates. Chez les deux parents, j'ai trouvé des traces génétiques de cette intolérance ; ces parents présentaient pour l'un des migraines qui résistent à tout, pour l'autre des plaques de neurodermite.

### **Peut-on dépister autrement une intoxication aux phosphates ?**

Oui, on peut la dépister en mesurant le pH salivaire à l'aide une bandelette prévue à cet effet, vendue en pharmacie. Un pH alcalin de 8 ou 9 dès le réveil signifie que l'intoxication est avérée.

### **Quelle est cette diète Hafer que vous proposez ?**

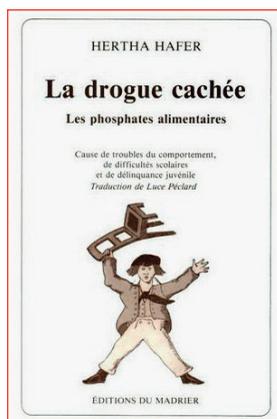
C'est tout simplement une alimentation pauvre en phosphates, ainsi que je le disais précédemment, consistant à diminuer les aliments naturellement riches en phosphates et à éliminer tous les produits industriels contenant des additifs phosphatés.

Côté **naturel**, on diminue ainsi : les oléagineux, les légumineuses (une cuillère à soupe de lentilles), les jaunes d'œuf (on en met, par exemple, deux au lieu de quatre pour faire un gâteau), le lait de vache, mais aussi de chèvre et de brebis, encore plus riches en phosphates, et les produits laitiers (petits-suisses, yaourts...). Les jus d'agrumes (100% pur jus) seront ôtés car l'acide citrique entre dans le cycle de Krebs devenant ainsi synergique des phosphates. De même l'acide malique du vinaigre de cidre ou E 296.

Donc, les céréales, les légumes et les fruits, on n'y touche pas, sauf les agrumes.

Côté **industriel**, on élimine : la levure chimique (pyrophosphates et acide citrique), à remplacer par du





bicarbonate de sodium ou faire tout naturellement monter les blancs en neige ! Vous savez que la première description de ce syndrome (enfants très agités, battant leur mère, tapant sur leurs camarades, mordant...), par Still, qui lui donna alors le nom de syndrome de la perte de conscience morale, date de 1902 ; la levure chimique date de 1897, c'est un peu questionnant...

Éliminer également :

- Boisson de type coca (acide phosphorique = E33), d'une teneur énorme de 0,7 g/l et dont le pH est de 2,8, provoquant également des ostéoporoses chez les ados gros consommateurs ;
- Sodas (acide citrique, synergique avec le phosphate) ;
- Les barres chocolatées (riches en lécithines) ;
- Le riz incollable (enrobage phosphaté) ;
- E322 (lécithines) et jaune d'œuf dans les plats préparés ;
- E450 a, b, c, 451,452 (phosphates dans la charcuterie et les fromages fondus, cancoillotte industrielle) ;
- E1410 à E1414 et E1442 : diamidons phosphatés contenus dans de nombreux biscuits, cakes, gâteaux, goûters, etc.

Et toute la famille en bénéficie. Cela ne fait de mal à personne (bien au contraire !) de manger sainement.

Enfin, il est un antidote bien connu : le vinaigre de vin ou acide acétique qui normalise le pH, diminuant progressivement l'alcalose compensatoire. Ces enfants se jettent sur les cornichons depuis tout petits. Ils apprécient une cuillère à café de vinaigre de vin mélangé à de l'eau et du miel ou du sirop lors d'une rechute, aidant à se normaliser plus rapidement après avoir mangé un produit contenant des additifs phosphatés : lors d'un anniversaire ou d'une fête, par exemple. Ou quand il se permet un petit écart...

En général, les enfants souffrant de cette intolérance reconnaissent très bien les aliments qui vont les rendre mal ou non.

Ce qui est très motivant et me donne envie de continuer

dans cette démarche, c'est que ce sont les enfants qui sont demandeurs de s'en sortir tant ils vivent mal les conséquences de cette intolérance aux phosphates.

Je vous le disais, cela fait 10 ans que je suis ces enfants, aucun n'est sous traitement médicamenteux de type méthylphénidate. Au cours de ces années, j'en ai reçu deux ou trois qui étaient déjà sous méthylphénidate. Ils ont suivi en même temps la diète Hafer et quand ils sont revenus me voir, ils avaient arrêté le méthylphénidate dès le 4<sup>ème</sup> jour : ce qui est logique, l'absence de phosphates alimentaires avait fait disparaître tout problème de comportement rapidement et ils restaient normalisés même quand le délai d'action du méthylphénidate était dépassé.

### Qu'avez-vous envie de dire pour conclure ?

La diète Hafer est certes curative, mais elle est également préventive. C'est très important de le souligner.

Je vous donne un exemple pour expliciter cet aspect. J'ai reçu une enfant de 6 ans dans mon cabinet : elle était infernale, ce depuis six semaines, sa mère ne pouvait plus la supporter. Devait-elle faire intervenir un soutien psychologique ? Je lui ai alors demandé s'il y avait eu un changement dans la vie de l'enfant. C'était le cas : depuis six semaines, trois ados étaient à la maison, buvant cocos et autres sodas, se nourrissant de sucreries, grignotages, etc. L'enfant a bien entendu suivi l'exemple...

Elle a commencé la diète le lundi, et le vendredi, son comportement était normal.

D'où l'importance du volet préventif, qui motive autant que le côté curatif... Ce qui est assez simple à mettre en place en pratique courante de pédiatrie, progressivement, au fur et à mesure de la diversification alimentaire. ■

#### En savoir plus

- «La drogue cachée : les phosphates alimentaires, causes de troubles du comportement, de difficultés scolaires et de délinquance juvénile», Hertha Hafer, quatrième édition, Éd. du Madrier



*Les bonbons fluo, s'ils sont tentants pour les enfants, ils sont à éviter en cas d'intolérance aux phosphates*



### Témoignage

**Cécile est maman de deux enfants : une fille et un garçon. Son petit garçon, Octave, aujourd'hui âgé de 6 ans, souffre d'une intolérance aux phosphates. Elle nous livre le vécu au quotidien.**

«Octave avait 2 ans, il était speed et plutôt irascible. Je m'en étais ouverte à ma pédiatre qui m'a immédiatement parlé d'intolérance aux phosphates. Elle m'a donc proposé de le soumettre au régime sans phosphates qu'elle proposait et de voir ce qu'il en était. Ce que j'ai fait. Octave est passé au lait de riz, au chocolat très noir, etc.

Et le résultat a été visible rapidement. Il est devenu plus calme, moins énervé.

Depuis 4 ans, je traque donc les étiquettes de composition dans les aliments en grandes surfaces, le plus compliqué étant les goûters, gâteaux industriels et chocolat en grande surface sont pour une grande partie pourvus en additifs phosphatés : lécithine de soja et/ou de tournesol.

Finalement, grâce à Octave, si l'on peut dire, toute la famille est passée



*Octave, petit garçon souriant, doit vivre au quotidien avec son intolérance aux phosphates*

au «sans phosphates» ou presque : c'est plus simple, et plus sain ! Le riz à cuisiner remplace la crème fraîche, le lait de riz se substitue au lait de vache pour la pâte à crêpes, etc.

Cependant, je n'ai pas éradiqué complètement les phosphates, car je trouve cela dur pour un garçon de 6 ans qui adore les bonbons... Il en mange toujours donc, il va aux anni-

versaires des copains, il mange à la cantine, mais je sais que quand il y a eu des repas riches en phosphates, je suis plus vigilante pendant les quelques jours suivants.

En début d'année, je fournis à la maîtresse des sachets de levure sans phosphates et idem pour le chocolat. La période la plus difficile est Noël : tous les chocolats du commerce contiennent des additifs phosphatés. Donc, je laisse passer la période sans trop batailler, et ensuite je redémarre une période où je suis hypervigilante. Octave sait qu'il ne doit pas boire de coca et manger trop de bonbons. Du coup, quand je lui propose un fond de coca et du nougat (il n'y a pas de phosphates dedans), il est content et ses goûts se font autour d'aliments plus simples et plus sains !

Enfin, un autre problème se pose quand Octave est malade : la plupart des médicaments et antibiotiques contiennent des phosphates. Impossible de passer à côté pour soigner son enfant pourtant... Le temps du traitement est donc une période assez pénible». ■