

Le régime sans gluten et sans caséine

Ce régime élimine tous les aliments contenant du blé, du seigle, de l'orge et de l'épeautre. Pour plus amples [renseignements](#) sur ce régime.

Depuis de nombreuses d'années, des parents nous ont fait part de liens possibles entre l'alimentation et l'autisme, mais il y a maintenant de plus en plus d'études qui montrent que plusieurs aliments jouent réellement un rôle sur le développement du cerveau chez certains enfants et entraînent des comportements autistiques. Il ne s'agit pas ici d'allergies, mais du fait que bon nombre de ces enfants sont incapables de dégrader certaines protéines.



Des chercheurs en Angleterre, en Norvège et à l'*University of Florida* ont trouvé des peptides (produits par la décomposition des protéines) à propriétés opiacées dans l'urine d'un très fort pourcentage d'enfants autistes. Les opioïdes sont des drogues, comme la morphine, qui ont un effet sur le fonctionnement du cerveau. Les deux protéines qui sont au banc des accusés sont le gluten (une protéine du blé, de l'avoine, du seigle et de l'orge) et la caséine (une protéine du lait). Il peut y avoir une très bonne raison pour expliquer le fait votre enfant semble ne consommer que ces aliments. Les opioïdes (tout comme c'est le cas pour l'opium) créent une forte dépendance. Si votre enfant présente des taux élevés d'opioïdes, cela explique le fait qu'il recherche alors tout spécialement les aliments qui contiennent les protéines en cause. Vous pensez peut-être que votre enfant refusera de manger si vous supprimez ces aliments de son alimentation, mais en fait, de nombreux parents ont déclaré qu'après une réaction initiale attribuable au «retrait», leur enfant a commencé à montrer un intérêt pour d'autres aliments. Au bout de quelques semaines, la plupart des enfants ont surpris leurs parents en élargissant encore davantage leur régime alimentaire. Le lait est-il pas indispensable à la santé des enfants?



C'est ce que les Américains croient, principalement à cause des campagnes efficaces menées par l'*American Dairy Association*. De nombreux parents sont ainsi convaincus qu'il est de leur devoir de donner le plus de lait possible à leurs enfants. Pourtant, des tas d'enfants en excellente santé n'en boivent jamais. Les enfants ont besoin de calcium, pas de lait. On dit d'ailleurs du lait de vache que c'est «l'aliment le plus surestimé qui soit» et même qu'il ne serait «bénéfique que pour les petits veaux»! On a de plus découvert que le lait de vache contenait une hormone qui bloque l'absorption du calcium chez les humains.



Il faut cependant faire bien attention. On doit en effet supprimer de l'alimentation tous les produits laitiers, c'est-à-dire le lait, le beurre, le fromage, le fromage à la crème, la crème sûre, etc. Cela comprend également les produits qui contiennent de la «caséine» et du «lactosérum (ou petit-lait)» et ceux dont l'un des ingrédients contient le mot «caséine» . Lisez bien les étiquettes; certains produits comme le pain et le thon en conserve contiennent des produits laitiers. Même le fromage de soya renferme habituellement de la caséinate.

[Site à consulter](#)

Il faut bien comprendre que, chez certains enfants, ces aliments ont un effet nocif sur le cerveau. Pour plusieurs d'entre eux, il est encore plus important d'éliminer le gluten de l'alimentation que les produits laitiers. Vous ne donneriez pas volontairement du poison à votre enfant, mais s'il fait partie de cette catégorie, c'est alors exactement ce qui peut se produire. Il est probable que chez ce groupe de personnes autistes, ces aliments sont vraiment dommageables pour le cerveau en développement.



POISON

Quels que soient les mécanismes impliqués ou les résultats des tests biomédicaux, nous suggérons [le retrait de tous les laitages](#).

Les effets de la suppression des produits laitiers peuvent souvent être constatés rapidement. En fonction de l'âge du sujet, cela peut aller de 2-3 jours (pour les plus jeunes) ou 10-14 jours chez les adultes.

Nous avons aussi observé que beaucoup d'enfants ayant un meilleur niveau de fonctionnement retiraient d'eux-mêmes les produits laitiers de leur alimentation de toute manière.



De nombreux Asperger, par exemple, se plaignent de confusions ou de difficultés de concentration lorsqu'ils boivent du lait. Ils évitent le lait mais rationalisent cela en disant qu'ils "détestent le lait" ou le trouvent "gluant". D'un autre côté certains enfants utilisent clairement le lait comme une drogue et en boivent ce qui est généralement considéré comme de grandes quantités.



Les cultures d'Europe de l'Ouest sont empruntées de l'idée que le lait est merveilleux et indispensable dans l'alimentation. Les diététiciens, infirmiers et les praticiens médicaux ne sont pas facilement convaincus du fait que le lait n'est pas prévu pour les êtres humains et que sa consommation dans de nombreux cas est indésirable et inapproprié. On a remarqué une augmentation des cas d'autistes chez les migrants en Suède (Gillberg 1996) comparé à la population indigène. Il y a plusieurs explications théoriques mais l'une d'entre elle implique la consommation d'aliments pour lesquels les sujets ne sont pas génétiquement équipés en terme d'enzymes ou de capacités métaboliques d'assimilation. L'absence de l'enzyme lactase chez les sujets d'origine africaine et la disparition d'enzymes qui digèrent la caséine chez les sujets d'origine chinoise vers l'âge de 12 ans sont des exemples bien documentés de ce phénomène.

[Voir l'entretien avec Thierry Souccar](#)

Il n'y a finalement qu'en Europe que les consommateurs se sont laissés persuadé qu'il fallait, pour être en bonne santé, se gaver de yaourt. Sous la pression de Danone, les français sont devenus les plus gros consommateurs mondiaux de yaourt, les américains et les canadiens se sont montrés moins réceptifs à ce concept publicitaire. Tous les autres bénéfices supposés des laitages, pour renforcer l'immunité, prévenir l'ostéoporose, le surpoids, le diabète, ou les maladies vasculaires, **ne résistent pas à l'analyse**. Il est choquant de constater que les conseils alimentaires, donnés au plus haut niveau par des médecins ainsi que par des organismes officiels et suivis par des millions de personnes, ne reposent finalement sur aucune preuve scientifique !



Or, au niveau de consommation actuellement recommandé par les autorités sanitaires, c'est-à-dire trois à quatre laitages par jour, nous augmentons très probablement le risque de maladies chroniques au lieu de le diminuer. Tout simplement parce que ce niveau de consommation est sans précédent dans l'histoire alimentaire de l'humanité et que nous n'y sommes pas génétiquement adaptés. (lire : Lait, mensonges et propagande, de Thierry Souccar. « Thierry Souccar éditions 2007 »)

Cliquez sur l'image



L'alimentation

Après un an de régime sans gluten et sans caséine de nettes améliorations ont été observées, de plus, la réduction de la résistance à apprendre a été démontrée dans tous les cas. Parfois on constate une aggravation du comportement souvent liée à la rapidité du changement chez l'enfant, il peut ainsi devenir soudainement perturbant pour ses proches car demandant une prise en charge totalement différente.

Les régimes sans gluten et sans caséine ont été principalement étudiés par Reichelt en Norvège et Shattock en Grande Bretagne.

Le [Dr Karl Ludwig Reichelt](#) rapporte que la suppression complète de la caséine et du gluten dans le régime alimentaire soulage les symptômes de l'autisme

[Un article très intéressant](#)

Il est conseillé de prendre des céréales bio au fait que certaines céréales comme l'avoine s'il est cultivé à côté d'un champs de blé peut être contaminé par le blé.

De nombreuses familles se sont rendues compte que les choix des menus s'améliorent et se colorent dans une alimentation exempte de gluten et de caséine.



De nombreux médecins et centres médicaux universitaires en font la promotion pour les enfants autistes, en particulier après en avoir constaté de visu l'efficacité.

L'épilepsie disparaît en même temps que les troubles digestifs lors de l'instauration du régime sans gluten. Parfois le diagnostic de ce type d'épilepsie conduit à la découverte de la maladie cœliaque (intolérance totale au gluten).

Toutes ces interventions diététiques sont considérées comme marginales par les différentes spécialités concernées. Elles deviennent beaucoup plus intéressantes si on en fait un sujet d'étude à part entière recadré dans le contexte général " action des nutriments sur le fonctionnement cérébral ".

Ces interventions diététiques mériteraient d'être recadrées dans un ensemble plus large **car l'autisme ne transforme pas un individu en une espèce à part**. Si l'alimentation joue un rôle perturbateur dans le fonctionnement cérébral d'un enfant autiste, on peut s'attendre à ce qu'il existe un effet observable aussi chez les individus dits normaux et cet effet pourrait être simplement physiologique (sans effets apparents sur l'organisme mais pouvant tout de même être détecté dans celui-ci).

Bien que les phénomènes de sensibilité à certains aliments soient connus depuis plusieurs décennies, ils sont rarement pris en compte dans le diagnostic et la thérapie de pathologies lourdes comme l'autisme.



Les faits du régime sans caséine ni gluten n'ont été portés à l'attention du public que grâce aux efforts combinés de deux femmes qui ont fait leur propre recherche sur les traitements et mené croisade pour l'assistance aux autistes. L'information sur le régime sans caséine et sans gluten s'est ensuite répandue à travers le monde et a aidé des milliers de familles à faire face à l'autisme.

Les diététiciens, infirmiers et certains médecins ne sont pas facilement convaincus du fait que le lait ne soit pas prévu pour les êtres humains et que sa consommation dans de nombreux cas est indésirable et inapproprié.

Un régime libre de gluten et de caséine peut éliminer ces substances dangereuses du système de l'enfant, permettant un comportement plus calme, et plus d'accessibilité aux études. Le régime doit être 100% strict, et plus l'enfant le commencera jeune, plus les résultats réels seront rapides. Chez des enfants plus âgés les résultats peuvent être impressionnants, mais peuvent prendre une année complète avant de se manifester.



Le gluten se retrouve dans les céréales courantes, telles le blé, l'orge, le seigle, l'avoine, le triticale, l'épeautre et le kamut. La caséine est une des protéines retrouvées dans le lait et les produits laitiers. Il est fréquemment observé dans les tests sanguins chez les enfants autistiques des signes d'une allergie à ces aliments.

Intégrer ces changements dans le menu quotidien peut sembler difficile de prime abord. C'est pourquoi les personnes concernées font de plus en plus appel à des nutritionnistes. Par ailleurs, des taux élevés d'opioïdes urinaires sont fréquemment observés chez les autistes. Ces substances proviennent du lait et du blé, et sont peut-être à l'origine des comportements stéréotypés typiques chez les autistes. D'autres allergies alimentaires peuvent être présentes, c'est pourquoi il importe de les dépister. Notez que souvent, les personnes autistes ont des attirances excessives vers les aliments qui causent leur allergie.



Nous avons été très impressionnés par le nombre de parents, surtout les mères, qui ont pris l'initiative, **souvent contre l'avis de professionnels**, de retirer les produits laitiers de l'alimentation de leur enfant. Clairement, ces parents ont ressentis intuitivement que la réaction de leur enfant aux produits laitiers était anormale. **Des vomissements de lait** (de vache), **de l'eczéma**, particulièrement derrière les genoux et dans le creux du bras, de drôles de bosses blanches sous la peau; tôt dans leur enfance, des **écoulements d'oreilles**, une **constipation et/ou diarrhée** dès la très jeune enfance et des **problèmes respiratoires** ressemblant à de **l'asthme** peuvent tous être les signes d'un problème de digestion de la caséine.



Comme cela est précédemment indiqué, le retrait du gluten contenu dans un certain nombre de céréales, en particulier le blé, l'orge, le seigle ; étant donné la composition de l'alimentation occidentale et sa dépendance sur les céréales, n'est pas chose facile, mais la plupart le font **sans trop de difficulté**, remplaçant le blé par le riz et les légumes.

Les études norvégiennes sont les plus anciennes (Knivsberg 1995) et elles ont toujours suggérées le retrait du gluten comme de la caséine.

Il est souhaitable de tenir **un journal des aliments**. Si un aliment particulier paraît suspect, il devrait être retiré de l'alimentation pendant une période d'essai d'environ 2 semaines et les effets devraient être notés. Certains médecins recommandent le retrait de tout aliment contenant des **phosphates**, [lien sur page phosphate](#) le régime de « Feingold » préconise largement le retrait des colorants synthétiques, particulièrement ceux commençant par la lettre E...



Certains parents ont observé que des aliments particuliers entraînaient des comportements anormaux chez leur enfant : aliments, tels que le jus de pommes, les agrumes, le chocolat et le paracétamol.



Une hypothèse simple serait que certains composés de l'alimentation soient **toxiques** pour le système nerveux central (au même titre que l'alcool par exemple). Un défaut dans l'alimentation résulterait donc dans une accumulation excessive de ces toxiques avec pour conséquence une atteinte du système nerveux central.

Les chercheurs trouvent que plusieurs enfants autistes soumis à une diète d'alternance (sans caséine et sans gluten) et à des suppléments nutritionnels s'améliorent grandement. Plusieurs symptômes ont en effet été réduits **de 90 %**.

Le régime alimentaire est un important facteur dans le traitement de l'autisme. Il est recommandé par des autorités compétentes, que les enfants autistes mangent des aliments non traités, riche en alcalins comme les légumes, vu que le sang de plusieurs enfants autistes est plus acide.



Le retrait du gluten

Le retrait du gluten nécessite celui des protéines (prolamines) d'un certain nombre de céréales, en particulier le blé, l'orge, le seigle et l'avoine. Étant donné la composition de l'alimentation occidentale et sa dépendance sur les céréales, ce n'est pas chose facile, mais la plupart le font sans trop de difficulté.

Il est très rare, pour cette raison, que le parent ou la personne affectée est repéré le rôle du gluten comme on repère celui du lait. Il y a toujours un certain degré d'envie de produits à base de gluten, et nous ne connaissons aucune personne autiste qui ait refusé des produits à base de gluten de la même manière qu'ils évitent le lait et les laitages. Il est étrange que nous soyons aussi attaché à ce qui est essentiellement la graine d'un type obscure d'herbe. Il est possible que la production de **substances opioïdes** soit un des éléments **de son acceptation** comme nourriture de base dans autant de pays du monde.



Les études norvégiennes sont les plus anciennes ([Knivsberg 1995](#)) et elles ont toujours suggéré le retrait du gluten comme de la caséine.

Il est intéressant de noter l'observation d'un phénomène que nous avons aussi remarqué chez les sujets ayant fait le choix de retirer le gluten et la caséine simultanément. Il y a une période de désintoxication rapide et d'amélioration. Cela tend à être suivi par une période où pas grand chose ne se produit et les parents se demandent si leur observation d'amélioration immédiate n'était pas une illusion. Après un laps de temps plus important, d'autres améliorations se font sentir, peut de temps après une deuxième période de symptômes de manque. Nous pensons que ce processus en double phase est dû aux effets séquentiels du retrait de la caséine puis du retrait du gluten de l'alimentation.



Les particularités alimentaires des enfants autistes sont bien connues et souvent ils limitent les aliments qu'ils acceptent de manger à quelques uns seulement. Il s'agit surtout de larges quantités de nourritures qui peuvent justement leur être néfaste, tel que nous l'avons décrit ci-dessus, mais certaines de ces nourritures sont complètement évitées. Si un enfant a un problème avec un aliment, il ou elle soit l'évitera activement ou au contraire l'utilisera plus ou moins comme une drogue.



La situation est le miroir de ce que l'on rencontre chez les adultes ayant un historique d'abus d'alcool. Soit ils continuent à en abuser soit ils l'évitent comme la peste. Lorsque les principaux coupables sont supprimés de l'alimentation (le gluten et la caséine) le parent doit faire attention à la possibilité de transfert sur d'autres aliments potentiellement dangereux. A plusieurs occasions, nous avons connu des enfants qui détestent le lait et pourtant en demandent soudainement lorsque le gluten est retiré de leur alimentation.



C'est seulement maintenant, après le retrait de ces sources de protéines alimentaires agressives que des tests significatifs peuvent être effectués. A certaines occasions, les parents nous ont envoyés les résultats des tests sur les statuts en minéraux et vitamines (dans les cheveux ou le sang) avant et après le retrait du gluten et de la caséine. Les résultats avant étaient très en dehors de la norme en effet, et les résultats suivant l'exclusion des protéines néfastes indiquaient un retour à la norme. Nous avons interprété cela comme une indication que les fonctions intestinales étaient partiellement restaurées par le retrait de ces éléments; que les vitamines et minéraux provenant de l'alimentation étaient maintenant absorbés comme elles le devraient mais il peut, bien sur, y avoir d'autres mécanismes impliqués.

