

Phosphates dans l'alimentation : les enfants poussés au bord de la folie

Par le Dr Frédérique Caudal, pédiatre à Dijon

Barres chocolatées, sodas, plats préparés, autant de produits hyper-phosphatés qui sont un désastre pour les enfants et entraînent hyperactivité, agressivité, céphalée et insomnie. Frédérique Caudal, pédiatre, après deux ans d'expérience en cabinet, a constaté qu'une diète alimentaire sans additifs phosphatés rattrape en quatre jours les enfants et leur évite le médicament à la mode, la Ritaline.

Les phosphates sont quasiment présents dans tous les aliments contenant des additifs. Leur utilisation est telle que, depuis 10 ans, leur présence a augmenté de 300 %. Si les phosphates sont nécessaires à la croissance des enfants et au bon fonctionnement du corps, ils entraînent, lorsqu'ils sont en excès, de graves troubles du comportement.

Perturbateur hormonal

Chez les sujets sensibles, l'intoxication au phosphate provoque un dérèglement du métabolisme, en bloquant la sécrétion de l'hormone noradrénaline des glandes surrénales, laquelle commande et règle le flux des excitations nerveuses cérébrales. D'où un dérèglement du comportement qui se manifeste dès le sevrage lorsque l'enfant passe du lait maternel au lait de vache. La situation se détériore avec l'alimentation « normale » vers 2 ou 3 ans (avec l'apport de céréales enrichies à la lécithine de soja) pour atteindre un point culminant vers 10-13 ans et se poursuit à l'adolescence puis à l'âge adulte.

Il faut noter que cette hypersensibilité aux phosphates ne concerne que 5 % des filles alors que 10 % à 20 % des garçons sont touchés et plus particulièrement les enfants longilignes ou athlétiques et musclés. Étrangement, les obèses ne sont pas atteints.

La Ritaline, seule solution de la médecine officielle

Hyperactivité, violence, instabilité émotionnelle, difficulté de concentration en classe, insomnies, impulsivité, incapacité à s'adapter et s'intégrer, distraction permanente, morosité, susceptibilité exagérée, difficultés de langage et troubles du sommeil majeurs peuvent souvent être dus à cette overdose de phosphates. Mais, face à la vague des troubles lourds du comportement qui touche, depuis une décennie, des millions d'enfants des pays développés, la médecine officielle ne propose qu'une solution : une amphétamine nommée Ritaline. Cette drogue (interdite depuis les années 70 car elle servait de dopant aux sportifs) n'offre pourtant que peu de résultats et s'accompagne d'effets secondaires catastrophiques.

Une diète de quatre jours et du vinaigre de vin

Vous pouvez dépister facilement une intoxication aux phosphates par la mesure du pH salivaire grâce à une bandelette test de pH (en pharmacie). Un pH alcalin de 8 ou 9 dès le réveil signifie que l'intoxication est avérée.

Pour confirmer ce premier diagnostic, éliminez de l'alimentation de l'enfant tout additif phosphaté pendant quatre jours. Son état devrait s'améliorer de manière spectaculaire.

L'antidote incontesté contre les phosphates est le vinaigre de vin (acide acétique) qui annule l'effet des phosphates à petite dose (alors que l'ingestion de 75 mg de phosphates suffit à provoquer une rechute en 20 à 30 minutes), la prise d'une cuillère de vinaigre de vin avec autant d'eau et un peu de miel (pour le goût) va prévenir toute rechute et peut se pratiquer préventivement. À prendre une fois par jour pendant huit jours.

Attention : Le vinaigre de cidre (acide malique) ou le citron (acide citrique) aggravent l'effet des phosphates.

Pour plus d'infos, lire :

« La drogue cachée : les phosphates alimentaires », de Herta Hafer. Éditions du Madrier, tél. 00 41 21 887 78 21.

Le caddie sans phosphates :

Ôter de l'alimentation :

- **E 322** : lécithine de soja, de jaune d'œuf... (que l'on trouve dans les plats préparés, les glaces, le Nutella...).
- **E 338** : acide phosphorique dans les sodas... à E 341 dans la charcuterie et le fromage fondu.
- **L'acide citrique** présent dans les sodas et autres Ice tea et jus concentrés.
- **E 450 a, b, c** : en particulier dans les fromages en portion (Kiri, P'tit Louis, Vache qui rit...).
- **Levure chimique** (type Alsa) et additifs E 1410 à 1414 et E 1442 présents dans de nombreux biscuits, cakes, gâteaux et goûters...
- Le **riz traité** pour ne pas coller.
- Les **barres chocolatées et chewing-gums** qui n'existent pas sans phosphates.
- Diminuer les oléagineux, les légumineuses, les jaunes d'œufs, le lait de vache (qui contient six fois plus de phosphates que le lait maternel) si la consommation est très importante.

Prendre à la place :

- Comme céréale infantile : la gamme Biocarrefour qui est exempte de lécithines (gluten et protéines de lait de vache), entre autres...
- Diluer les jus de fruits (100% pur jus) vendus en grande surface. Ou mieux, les préparer soi-même.
- Préférer le bicarbonate de sodium pour faire lever les gâteaux ou le sachet : « poudre à lever sans phosphate » en magasin diététique.
- Choisir comme cacao du matin : Banania ou le moins cher des marques de grande surface...
- Utiliser du riz normal.
- Chocolat en tablettes : marque Grand Jury à 80 % de cacao ou la plupart des tablettes du commerce équitable (sauf chocolat dessert)
Les marques Montignac, Bonneterre, Le moulin des moines (sauf chocolat dessert), La Vie Claire... dans les magasins diététiques.
- Plus généralement opter pour les fruits, les légumes, le poulet, le poisson, la dinde.