

**Article paru dans THE NEW YORK TIMES du 2 novembre 1999,
sous le titre de « Diet Change May Avert Need for Ritalin » par Jane E.
Brody**

Le régime peut éviter d'avoir recours à la Ritaline

Ma belle-sœur, Cindy Brody, était convaincue que de grandes quantités de nourriture sucrée avait transformé Sam, son fils d'un tempérament sinon normalement actif, en un animal sauvage et agressif et ce, bien que des études ciblées n'aient pas conclu à une relation entre le sucre et l'hyperactivité. Après observation minutieuse, Cindy réalisa que le sucre n'était pas le coupable ; c'était plutôt le chocolat qui rendait Sam hors contrôle.

Depuis un quart de siècle maintenant, les parents d'enfants hyperactifs sont montés au front et ont incessamment clamé que divers aliments, ainsi que les additifs alimentaires et les conservateurs étaient la cause du syndrome maintenant connu sous le nom de « hyperactivité » ou de « déficit de l'attention » ou « TDAH ». Et à chaque fois, divers organisations de la santé, renforcées par d'innombrables études superficiellement effectuées, ont réfuté ces assertions.

Les enfants souffrant de ce syndrome sont difficiles à vivre, perturbants tant à la maison qu'à l'école, et souvent leur scolarité est catastrophique. Les symptômes les plus importants sont une difficulté de concentration, de très courts moments d'attention, de constantes distractions, une activité et une impulsivité excessive. La grande majorité des enfants diagnostiqués « hyperactifs » sont mis sous Ritaline (methylphenidate), un stimulant qui a l'effet paradoxal de les calmer et les aider à mieux se concentrer et se focaliser sur leurs activités. Les prescriptions de Ritaline aux enfants sont montées en flèche durant la dernière décennie, augmentant de deux fois et demi dans les cinq premières années 1990.

La Ritaline est-elle la seule solution ?

Alors que la Ritaline est très efficace et aide, souvent de façon très significative, 70 à 90% des enfants souffrants de ce syndrome, de plus en plus de questions se posent quant à son utilisation à long terme et les abus occasionnels en découlant, ses effets secondaires ainsi que les effets négatifs possibles et encore inconnus sur les enfants qui en prennent depuis plusieurs années.

Plusieurs estimations maintiennent que 3 à 5% des écoliers ont ce syndrome, affectant deux fois plus les garçons que les filles. Mais dans certaines écoles, au moins 20% des garçons des degrés supérieurs sont sous Ritaline. Ce traitement est critiqué, dans le sens que de nombreux garçons montrant une activité et agressivité normales (générées par des testotérones ?) sont improprement diagnostiqués « hyperactifs » et soignés avec une substance qui peut à la longue leur faire plus de mal que de bien.

Très préoccupé par les questions insistantes soulevées concernant les effets bénéfiques d'un régime sur le comportement, le Centre pour la Science d'Intérêt Public, un groupe de loi sur la nutrition, a repris avec un regard nouveau et pointu les études qui explorent les divers facteurs nutritionnels du TDAH et a remis en cause les assertions données par les autorités en matière de santé, qui stipulaient qu'il n'y avait peu ou pas de preuves étayant une telle relation.

Un nouveau rapport, issu cette semaine, a révisé 23 des meilleures études conduites depuis le milieu des années 70, et a également révisé les déclarations publiques de l'Administration de la Nutrition et des Drogues, de l'Académie Américaine des Pédiatres, du Conseil International d'Information sur la Nutrition et du Conseil Américain de Science et Santé, entres autres.

Ce rapport conclut que, **de toute évidence, pour certains enfants, des désordres de comportement sont causés ou aggravés par certains additifs alimentaires, par les colorants artificiels, par les aliments eux-mêmes ou une combinaison d'aliments.**

Dans 17 des 23 études faites, des améliorations de comportement ont été notées, après que les régimes des enfants aient été modifiés. Onze autres études, d'un ordre plus général, ont montré des améliorations encore plus notables avec des régimes stricts.

Le Centre, ainsi qu'un groupe de médecins et de scientifiques qui partageaient cette conclusion, ont pressé le Département de la Santé et des Services à l'Humanité d'aviser les parents et les professionnels de la santé d'essayer de changer les régimes des enfants souffrant du TDAH, avant de les mettre sous drogues stimulantes (Ritaline ou amphétamines), qui pouvaient causer des pertes d'appétit, (des pertes) de poids, de l'insomnie, des maux d'estomac et, dans quelques rares cas, des tics. Les signataires de la pétition ont également exprimé leur inquiétude quant aux résultats d'une étude de laboratoire qui avait décelé une augmentation de tumeurs du foie sur des souris (mais pas sur les rats), à qui avaient été inoculées des doses de Ritaline, doses guère plus élevées que celles données aux enfants.

Le Centre a aussi demandé au Département de la Santé et des Services à l'Humanité de cautionner de nouvelles études plus approfondies sur la relation entre régime et comportement des enfants et a prié l'Administration de la Nutrition et des Drogues d'effectuer des tests sur le comportement pouvant être modifié par certains additifs alimentaires.

L'année passée, une conférence instituée par les Instituts Nationaux de la Santé a noté dans son rapport final que « quelques stratégies d'élimination par le régime ont montré des résultats intrigants, suggérant de futures recherches » mais a néanmoins omis d'inclure le régime dans ses recommandations pour la recherche.

Le rapport suggère qu'entretiens l'industrie alimentaire se retienne d'utiliser des additifs suspects et que le gouvernement « **considère le bannissement des colorants synthétiques dans la nourriture et les produits largement consommés par les enfants** », tels que gâteaux, bonbons, céréales sucrées pour le petit-déjeuner, pilules vitaminées, drogues et dentifrices.

Cela vaut-il la peine d'essayer un régime ?

Bien que seul un pourcentage d'enfants souffrant de ce syndrome est supposé bénéficier de manière significative de ces changements alimentaires, le nouveau rapport insiste auprès des parents afin qu'ils essayent ce changement de régime avant de se tourner vers les drogues. Les enfants souffrant d'asthme, d'eczéma ou d'urticaire sont tout spécialement enclins à en bénéficier, d'après plusieurs recherches.

Contrôler le comportement par le biais d'un régime implique de premièrement identifier et ensuite supprimer les aliments ou éléments chimiques de la nourriture de l'enfant qui semblent causer le comportement non désiré. La tâche n'est pas aisée mais a été menée avec succès pour de nombreux enfants souffrant d'allergies alimentaires. Il y a diverses manières d'approcher le problème. Une est de commencer avec des aliments vraiment basiques qui sont hors de tout soupçon, de réintroduire ensuite un à la fois les aliments suspects pendant quelques jours, et d'enregistrer scrupuleusement les résultats. Une autre manière est d'éliminer un aliment ou une substance suspects un par un et de voir s'il y a une amélioration.

Les substances qui ont été le plus souvent soupçonnées d'aggraver les symptômes du TDAH incluent les colorants artificiels et les arômes ; les aliments contenant naturellement des salicylates comme les abricots, les cerises et les tomates ; et les aliments qui causent parfois des réactions allergiques comme le lait, le blé et le maïs. Certains enfants peuvent aussi réagir au chocolat.

Les parents, et les enfants s'ils sont assez âgés, devront devenir d'avidés lecteurs d'étiquettes afin de détecter les aliments agressants. Et bien sûr, tenir un enfant loin de la nourriture à problème peut être une tâche dantesque, surtout si l'enfant mange à l'école ou chez d'autres personnes. De plus, des enfants peuvent subir des moqueries à cause des restrictions de leur régime ; d'autres peuvent se rebeller d'être privés de ce qu'ils aiment manger.

Mais d'un autre côté, comme le dit ce garçon de 11 ans « Je préfère me différencier par ce que je mange plutôt que par mon comportement ! ».

Des copies du rapport « Diète, TDAH et comportement » peuvent être obtenues pour \$ 8.- et une brochure intitulée « Un Guide pour les Parents sur régime, TDAH et comportement », qui résume le rapport et donne des suggestions pour modifier le régime, peut être obtenue pour \$ 1,50 auprès de : C.S.P.I. Behavior, Suite 300, 1875 Connecticut Avenue, Washington, D.C. 20009.

Les rapports sont aussi sur le site Web : www.cspinet.org