

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

22 septembre 2008

L'hyperactivité chez les enfants : la médication pour « patcher », la nature pour guérir

Si vous êtes comme moi, vous avez sans doute remarqué une explosion du nombre d'enfants diagnostiqués hyperactifs et rapidement mis sous médication (Ritalin entre autre) afin de soulager surtout les parents et les enseignants du comportement de ces enfants. Mais est-ce vraiment la solution ? Voici un son de cloche différent qui pourrait aider plusieurs parents et sauver la santé de leurs enfants...

Pourquoi autant d'enfants hyperactifs ?

La plupart d'entre nous répondrons : aucune idée. Mais c'est très à la mode de diagnostiquer un enfant en déficit d'attention dès que celui-ci est un peu dérangentant ou qu'il a de la difficulté à se concentrer. Nous savons toutefois, qu'en moyenne, un enfant passe près de 35 heures par semaine devant un écran de télévision, d'ordinateur et/ou à des jeux vidéo. Nous savons également que les choix alimentaires de la plupart des enfants sont médiocres. On ne peut s'attendre à un comportement normal si nous nourrissons nos enfants de grains raffinés, de sucres, d'aliments transformés et chargés de produits chimiques et d'agents de conservation, de jus et de sodas. Ajoutez à cela le fait que les enfants consomment moins de légumes (90 % de moins) que les recommandations minimales nécessaires pour leur santé, la présence d'une surabondance de gras oméga-6 (faisant augmenter l'inflammation dans le système) et un manque de gras oméga-3.

Si vous êtes un tantinet connaissant en cuisine, vous saurez immédiatement reconnaître que c'est une recette menant droit vers une catastrophe. Il est impensable que le cerveau d'un enfant puisse fonctionner sainement sans lui donner les ingrédients appropriés pour développer ses fonctions cérébrales de façon optimale.

Il est facile de comprendre pourquoi il y a tellement de confusion en ce qui concerne cette question. Les compagnies pharmaceutiques dépensent milliards de dollars à vouloir faire entendre directement aux consommateurs leurs publicités dans les médias, en plus du lavage de cerveau des médecins qui se fient au système de croyance que les médicaments, et non les aliments, sont la réponse pour les enfants à problèmes.

Les médicaments ne sont pas la solution

La recherche a démontré que le fait de traiter les enfants diagnostiqués du syndrome du déficit d'attention et hyperactivité avec la médication n'est pas efficace à long terme. Après 3 ans de traitements, les médicaments tels que Ritalin et Concerta ne donnent pas plus de résultats que la thérapie comportementale (BBC news, 12 nov. 1997, citation du département de la santé). De plus, l'utilisation à long terme de ces médicaments peut également retarder la croissance et les bénéfices sont souvent exagérés par les compagnies les commercialisant.

Une étude marquante de 1999 semblait d'abord avoir démontré que la médication donnait de meilleurs résultats que la thérapie comportementale pour le déficit de l'attention et hyperactivité après une année d'utilisation. Ces résultats ont précédé une large augmentation dans le nombre de prescriptions. Mais maintenant, après plusieurs analyses sur les études sur les effets à long terme, le co-auteur de rapport, Professeur William Pelham de

l'Université de Buffalo, stipula : « Je pense que nous avons exagéré l'impact bénéfique de la médication dans les premières études. Nous pensions que les enfants sous médication plus longtemps auraient de meilleurs résultats. Ce ne fut pas le cas. Il n'y a aucune indication que la médication n'ait un quelconque effet bénéfique à long terme. En fait, les effets sont plus négatifs en terme de taux de croissance chez ces enfants. »

L'argent et des profits énormes !

Comme vous avez également pu remarquer, de plus en plus d'adultes sont également diagnostiqués du syndrome déficit d'attention/hyperactivité. Et pourquoi pas ? Comme le dit Matthew Emmens, chef-exécutif de *Shire Pharmaceuticals* (le manufacturier britannique du médicament Adderall) dans un article de 2005 : « Le marché adulte est 3 fois plus grand que celui des enfants, qui est à 1,14 milliard de \$ par année et nous nous en allons dans la bonne direction. » À elle seule, cette phrase devrait détruire l'illusion fabriquée par l'industrie que ces médicaments ont été créés pour le mieux-être de la société.

Mais l'industrie peut-elle vraiment dire qu'une communauté d'adolescents et adultes médicamenteux est une bonne chose ? À l'aide d'imagerie cérébrale, les scientifiques ont trouvé que, sous forme de comprimés, le Ritalin provoque une réaction sur les récepteurs du système nerveux semblable au « high » rencontré par les toxicomanes qui fument ou s'injectent de la cocaïne ... (the observer, 9 sept. 2001). Nous créons essentiellement une génération de toxicomanes légalisés.

Quel est le coût réel du Ritalin, Concerta et cie ?

Les médicaments contre l'hyperactivité et le déficit d'attention sont connus pour amener avec eux de sérieux effets secondaires, incluant :

- dommages permanent au cerveau
- changement de personnalité, dépression et/ou hallucinations
- toxicité cardiaque et dommages au foie
- crise cardiaque et ACV
- cancer
- mort subite et idées suicidaire



Il y a lieu de se demander qu'est-ce qui motive les compagnies pharmaceutiques à persister à traiter des millions d'enfants avec une médication qui a un effet similaire à la cocaïne ??? Même si le Ritalin « fait effet », est-ce que, en tant que parents, nous voulons donner un médicament à nos enfants dont les effets sont similaires à la cocaïne ? Sans oublier que 95% de ce qui se passe dans le corps n'est pas perceptible consciemment, les effets indésirables sont présents tout le temps. La différence est le nombre d'années

que le corps réussira à contenir les effets avant que les symptômes importants ne deviennent présents... et malheureusement, dans plusieurs cas, il sera trop tard avant de réagir.

Alors, en raison des effets secondaires importants et de l'atténuation de l'efficacité du médicament à long terme, plusieurs médecins recommandent une pause dans la prise de médicament, particulièrement pendant la relâche scolaire ou la période estivale. Mais plusieurs parents désirent une autre alternative, car ils ne reconnaissent plus leur enfant, leur comportement ayant changé beaucoup. Il existe d'autres solutions !

De plus en plus d'évidences scientifiques que la réponse est l'alimentation, pas la médication

Entre autre une de celles-ci, en 2007, par l'Université d'Adélaïde en Australie confirme que l'huile de poisson améliore les symptômes de l'hyperactivité et du déficit de l'attention sans les effets indésirables du Ritalin et Concerta... et elle est même plus efficace! Les chercheurs ont donné à 130 enfants, âgés entre 7 et 12 ans, diagnostiqués hyperactifs, des capsules d'huile de poisson. Le comportement des enfants s'est amélioré de façon drastique en 3 mois. Ils ont également noté que :

- Après 7 mois, les enfants avaient un meilleur sommeil et de meilleurs résultats scolaires
- Les améliorations pour la concentration étaient supérieures à 30%
- Après 15 semaines, 40% des enfants qui prenaient les capsules d'huile de poisson avaient des améliorations
- Après 30 semaines, 50% s'étaient améliorés
- Les enfants qui avaient pris les capsules placebo ont ensuite pris les capsules d'huile de poisson et ont également améliorés leur comportement.
- Les améliorations étaient toujours observées après la fin de l'étude, ce qui suggère que l'huile de poisson a aussi des effets à long terme.

Alimentation, exercices et chiropratique = une combinaison gagnante

En combinant ces trois approches, la plupart des enfants qui ont un déficit d'attention/hyperactivité vont démontrer une amélioration significative et une majorité d'entre eux vont même en finir avec les médicaments. (Message aux parents d'enfants sous médication : il est essentiel de discuter avec votre médecin avant d'entreprendre toute démarche visant à réduire la consommation de Ritalin ou autre)

- 1- Alimentation : Selon le Dr Ray Strand, MD spécialiste en nutrition cellulaire, c'est un des aspects le plus important de ce désordre. Le cerveau fonctionne avec le taux de sucre dans le sang, la glycémie. Lorsque la

glycémie augmente rapidement, l'insuline est relâchée trop fortement, ce qui fait descendre le taux de sucre très bas. La volatilité de la glycémie entraîne un comportement erratique et une difficulté pour l'enfant à se concentrer pour des tâches plus facile. La plupart des parents ne savent pas que si un enfant mange du pain blanc, des pâtes, du riz, des pommes de terres et de la farine blanche, le taux de sucre augmente encore plus que si l'enfant manger du sucre blanc directement dans le bol!

Donc,

- 1- **Éliminez les grains et les sucres de la diète;**
- 2- **Remplacez les sodas, jus et le lait pasteurisé par de l'eau, qui doit devenir le principal breuvage de l'enfant;**
- 3- **Augmentez la quantité d'oméga-3 en dose et qualité optimale, en huile ou capsule d'huile de poisson;**
- 4- **Évitez les mets transformés, spécialement ceux qui contiennent des colorants et saveurs artificiels et agents de conservation.**

- 2- Chiropratique : plusieurs recherches ont démontré le lien entre des restrictions de mouvements aux premières vertèbres cervicales et l'hyperactivité chez l'enfant. Ces restrictions causent des interférences au système nerveux et peuvent amener des conséquences sur la concentration, le sommeil et le système immunitaire entre autre. Ces restrictions peuvent résulter d'un stress relié à la naissance, des chutes sur la tête ou d'autres stress chimiques et émotionnels que le corps n'arrive pas à bien intégrer. Les ajustements chiropratiques permettent de libérer l'influx nerveux vital et d'améliorer la communication entre le cerveau et les autres parties du corps.

- 3- Exercice : Ces enfants ont besoin de bouger et de s'oxygéner (comme tout le monde d'ailleurs), préférablement une activité où le corps est en sollicitation continue, comme la natation, le soccer, le basketball, etc. Le sport doit être avant tout amusant et intéressant pour l'enfant et idéalement, à l'extérieur pour respirer l'air frais.



En espérant que cette chronique vous a plu, en sachant maintenant que la santé est possible par la guérison, et non en masquant les symptômes !!!

Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : www.auprintempsdelavie.com

Merci de partager cette chronique à votre entourage.