
MODULE 3 – L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT

LEÇON 2

Faire le ménage dans la cuisine

Bonjour, bienvenue à la 2^e leçon du Module 3.

Cette semaine, nous faisons le ménage dans la cuisine!

Plus que jamais, l'alimentation doit occuper une place de choix non seulement pour s'assurer du bon développement de nos enfants sous le spectre de l'autisme, mais aussi pour le bien-être et la santé du reste de la famille. C'est pourquoi, en plus de faire vérifier s'il y a des allergies et intolérances à certains aliments au sein de la famille, il faudrait porter une attention particulière quant à la *qualité* de la nourriture que nous mangeons ainsi qu'à l'hygiène de vie.

Dans notre famille, en plus d'avoir fait le ménage dans notre alimentation en optant le plus souvent possible pour des aliments biologiques, nous avons remplacé les bols de plastique – qui dégagent des substances nocives pour notre santé - par des contenants de verre allant tant au four qu'au frigo.

En consultant un article de presse daté du 6 mars 2012 où il est fait mention de plusieurs athlètes ayant délaissé le gluten pour avoir plus d'énergie et mieux récupérer, nous constatons que l'alimentation sans gluten n'est plus uniquement réservée aux personnes souffrant d'intolérance ou d'allergie au gluten.

L'immunologiste français, Dr Jean Seignalet (« *L'alimentation ou la 3e médecine* »), a pu mettre en rémission ou amélioré grandement l'état de santé de nombre de gens en appliquant un régime sans gluten et sans caséine. Et il recommande, lui aussi, de manger le plus que possible des produits biologiques.

On ne pourrait parler de faire le ménage sans parler de l'eau!

À l'époque où nous vivons, les boissons gazeuses, *Mr Freeze / Pop sicle / Slush*, jus, café, chocolat au lait, boissons énergisantes, alcool et autres occupent une si grande place que nous avons oublié la manière naturelle d'apaiser non seulement notre soif, mais aussi d'aider notre corps à se nettoyer et se régénérer : BOIRE DE L'EAU!

Bien entendu, la qualité de l'eau est importante dû à la pollution liée à notre mode de vie actuel; les avis diffèrent parmi l'eau alcaline, l'eau par osmose inverse, l'eau filtrée par charbon actif, etc. Le choix vous revient selon vos valeurs et votre budget.

Il n'y a pas que la nourriture malsaine qui puisse nous empoisonner à petit feu; il nous faut également examiner les actions quotidiennes que nous posons ou qui sont posées autour de nous pour constater à quel point notre monde actuel peut avoir un effet toxique à bien des égards.

Dr Gerald Don Wootan, ayant entre autres la formation du protocole DAN! (Defeat Autism Now!) parle de l'importance de nettoyer notre corps de façon prudente et naturelle dans « *Detox Diets For Dummies* » (2010).

Julie Matthews, nutritionniste de réputation internationale, offrant des consultations aux familles touchées par les problématiques de l'autisme, recommande d'éviter l'utilisation des aliments en conserve, des casseroles antiadhésives, aluminium ou cuivre, du four à micro-ondes, de la pellicule plastique et du papier aluminium, relatant des études qui évoquent que ces matériaux sont toxiques et qu'il vaut mieux utiliser des contenants en verre pour la conservation des aliments et des chaudrons en acier inoxydable ou en fonte.

Parmi ses ouvrages, Julie Matthews parle de différents régimes dont peuvent bénéficier les enfants sous le spectre de l'autisme afin d'améliorer leur santé. Nous en faisons ici un bref survol :

Régime sans gluten & sans caséine

Ce régime consiste à éliminer toute source de gluten (blé, semoule de blé, avoine, orge, seigle, épeautre, triticale, kamut, etc.) et de caséine (protéine contenue dans les produits laitiers) de l'alimentation quotidienne, en lisant bien les étiquettes, en optant pour des pains et pâtes à base de farine de riz, quinoa, amarante ou sarrasin et en se référant à des recettes sans gluten. Ce régime permet entre autres d'augmenter la consommation de fruits, de légumes et de légumineuses.

Pourquoi nous croyons que ce régime fait du bien à nos enfants et au reste de la famille?

Les experts évoquent de plus en plus que les causes de l'autisme sont reliés à de nombreux facteurs. De plus en plus de recherches rapportent que (Dohan, Reichelt, Shattock, Cade etc.) **l'on a détecté dans les urines des enfants autistes des peptides de gluten et de caséine.** Un déséquilibre entre les bonnes et mauvaises bactéries dans les intestins viendrait expliquer que les protéines comme le gluten et la caséine ne sont pas digérées correctement chez plusieurs de ces enfants. Le régime sans gluten et sans caséine a eu un impact majeur en ce qui a trait aux comportements de nos enfants, à leur réceptivité, leur contact social et leur digestion.

Il est recommandé à de plus en plus de gens, sans nécessairement souffrir de la maladie coeliaque, de suivre un régime sans gluten et sans caséine pour leur santé. À cet égard, vous pouvez consulter le livre du Dr Mark Hyman, « *The UltraMind Solution* » (2009), qui vise les personnes atteintes de diverses problématiques du système nerveux.

Régime en glucides spécifiques (*Specific Carbohydrate Diet – SCD*)

Ce régime exclut les produits céréaliers, le lactose et le sucrose. En plus des personnes souffrant d'autisme, les personnes aux prises avec la maladie cœliaque, du syndrome de l'intestin irritable, de la maladie de Crohn et de la colite ulcéreuse en bénéficient également.

Dr Sydney Valentine (« *The Management of Celiac Disease* ») a mis au point ce régime et Elaine Gottschall en a non seulement vanté les mérites dans son ouvrage « *Breaking The Vicious Cycle: Intestinal Health Through Diet* », mais en explique le pourquoi et y fournit des recettes.

Body Ecology Diet (BED)

Ce régime vise l'équilibre intestinal en utilisant des aliments résultant de la fermentation, ce qui peut aider à augmenter les bonnes bactéries intestinales et éliminer le candida (sorte de levure qui provoque des infections).

Feingold

Ce régime vise entre autres l'élimination d'ingrédients artificiels et la dépendance à certains aliments.

Combien de temps durent ces régimes?

Bien que les écoles de pensée varient à l'égard de la durée des régimes dont nous venons de parler - d'un régime à l'autre, cela peut varier de 6 mois à 2 ans au minimum, - nous préférons considérer le régime que nous avons adopté pour notre famille, comme faisant partie intégrante de notre mode de vie, tout en éduquant nos enfants sur les raisons pour lesquelles il faut faire certains choix alimentaires.

Mise en garde :

Nous vous rappelons que nous ne sommes pas des spécialistes en la matière et qu'il serait avisé, AVANT d'entreprendre quelque régime que ce soit, de consulter un professionnel qualifié dans ce domaine et officiellement reconnu par une association, qui tiendra compte de l'évolution particulière du métabolisme de votre enfant et de ses besoins spécifiques, afin d'obtenir le support et l'expertise nécessaires. Nous ne pouvons aucunement garantir les résultats de ces régimes étant donné que chaque cas est différent. Nous vous communiquons ces renseignements dans l'unique but de vous mettre sur des pistes de solutions en souhaitant sincèrement qu'elles vous seront utiles.

Exercice pour améliorer l'alimentation de votre enfant et du reste de la famille

1. **Lire la liste des ingrédients** d'une boîte de jus afin de vérifier s'il n'y contient que l'ingrédient affiché sur l'image de l'emballage et **comparer ce qui serait plus nutritif pour votre enfant** entre un jus et le fruit lui-même
2. **Lire** la liste des **ingrédients** d'une **boîte de céréales** avec l'objectif de connaître ce qui va dans le corps de votre enfant et **en quoi ça le nourrit**
3. **Lire** la liste des **ingrédients** d'une de vos **collations préférées** en gardant en tête de vous **offrir la collation la plus nutritive possible**
4. Sans nécessairement entamer de régime particulier, **écrivez deux types de boissons** qui vous permettront, à vous et à votre enfant, de **boire plus d'eau** une fois que vous les aurez rayées de votre liste d'épicerie
5. Sans nécessairement entamer de régime particulier, **inscrivez quatre produits** qu'une fois rayés de votre liste d'épicerie, vous permettront, à vous et à votre enfant, de **manger plus de fruits et de crudités en collation**

Lorsqu'on s'entraîne physiquement (gym), on n'y va pas qu'une fois, on en prend l'habitude afin d'obtenir des résultats constants et on sait que l'exercice physique doit faire partie du mode de vie. Il est en est même pour ce que nous mangeons.

Restons motivés par les quelques moyens suivants :

- Fréquentons les magasins d'aliments naturels
- Visitions des Salons/Expositions qui parlent de l'alimentation saine et de vivre en santé
- Faisons-nous livrer des fruits & légumes biologiques
- Entourons-nous de gens qui aspirent à des habitudes de vies saines ou qui les cultivent déjà

Les ressources étant à l'infini, nous avons pris le temps de faire le tri pour vous et dressons une liste que nous vous fournissons à cet égard.

Le mot « régime » peut parfois nous empêcher de passer à l'action puisqu'il est souvent synonyme de privation; toutefois, si on le remet en perspective en se disant plutôt : « je fais attention à la santé de mon enfant », « je prends mieux soin de moi-même et de ma famille », nous voilà déjà en action!

Prenez bien soin de vous et de votre famille!