

Du gaz dans les neurones



De plus en plus de recherches lient le dysfonctionnement du cerveau à un déséquilibre métabolique dont la source serait... dans les intestins. Les auteurs de toute grande qualité^{*1} dans ce domaine ont le défaut de leur expertise : il faut avoir fait maths-sup' pour les comprendre. Faute de mots justes, il est ainsi difficile de partager ces découvertes avec nos proches. Comment justifier à votre famille que votre petit enfant hyperactif devrait manger moins de sucre ? Que vous devriez manger sans céréales pour votre dépression ? Quel lien entre une maladie nerveuse et la digestion ? Voilà Mammie qui sourit d'un air entendu à votre dernière lubie. Comment aussi comprendre les tenants et aboutissants de cette approche, avant de se lancer dans une réforme de cette part si affective de notre quotidien ?



C'est le livre du docteur Natasha Campbell-McBride que j'ai choisi de vous présenter dans ce cadre, car c'est le plus clair, le plus modeste et le plus pragmatique dans ma vaste bibliothèque sur le sujet. Le docteur Campbell, neurologue et nutritionniste, pratique à Cambridge (UK). Elle y soigne en principal des enfants

et adultes victimes de troubles envahissants du comportement et des adultes victimes de colopathie fonctionnelle et de troubles immunitaires.

C'est sous le nouveau terme de *Gut and Psychology Syndrome (GAP Syndrome)*TM que ce médecin regroupe les pathologies de troubles du comportement depuis l'autisme jusqu'à l'hyperactivité, la dyspraxie, l'hyperkinésie ou la schizophrénie en passant par la dépression sous un nouveau terme : . Les enfants et jeunes adultes souffrant du syndrome GAPTM, que je traduirai ci-après par « les enfants GAPTM », peuvent présenter des symptômes d'autisme, de TOCs, d'hyperactivité/kinésie, de dyslexie, dyspraxie (mauvaise coordination des mouvements), de schizophrénie, de dépression, de troubles du sommeil, d'allergies, d'asthme et d'eczéma – en combinaison, souvent. Ils sont quasi toujours victimes de troubles digestifs que l'on qualifie de dysbiose intestinale. Chez tout enfant connaissant des troubles de l'apprentissage, des problèmes neurologiques ou psychologiques ou des allergies, le médecin devrait parer la dysbiose intestinale et rétablir une flore normale, au lieu d'envisager exclusivement les traitements par médicaments ou psychothérapie. Vive le multifactoriel !

Grâce à son livre éponyme, recensé (et encensé !) page 11, vous comprendrez les leviers infiniment complexes du métabolisme intestinal. Vous en déduirez les limites du plan sans-gluten-sans-laitages tout comme l'échec annoncé des simples ajouts

d'enzymes en poudre. Autre atout de sa pratique : à l'exclusion de deux-trois petites choses, le docteur Campbell n'utilise pas l'arsenal des compléments alimentaires (la nutrithérapie) mais bien la nutrition toute simple.

Vous apprendrez comment et pourquoi, au travers d'une réforme alimentaire et d'une stratégie de ressourcement au naturel, un médecin peut soulager cette source-là des troubles. Cette source-là ? Mais oui... Faut-il rappeler le côté multifactoriel de tout trouble de santé, qu'il soit physique ou psychique^{*2} ? Il est crucial de guérir l'âme aussi, mais ne laissez pas non plus le psychothérapeute balayer vos efforts nutritifs. Copiez-lui cet article, tiens ! ou donnez-lui l'adresse de téléchargement via mon site^{*3}.

Dans ce livre, l'auteur détaille sa pratique et explicite en images et termes simples à quel point les troubles neurologiques ou immunitaires peuvent être amplifiés à la suite de la toxicité produite par une masse microbienne anormale dans l'intestin. J'ai traduit ci-après (texte en italique des pages 8 à 10) un de ses articles, illustratif de la clarté de son ton. Son intérêt dans le domaine est tout particulier: c'est par cette méthode qu'elle a pu guérir son fils autiste. Projetez la description de cette dysbiologie intérieure et de ses effets sur vos propres soucis, vous comprendrez que l'hypothèse a de vastes ramifications.

*Ndt. Je continuerai à employer le terme GAPTM plutôt que sa traduction littérale de syndrome TDC (Syndrome Tube-Digestif-Cerveau) car, en anglais, gap signifie « lacune, fossé ». Or, nos connaissances médicales sont vraiment lacunaires quant aux sources réelles de ces troubles ou à leur lien avec la dysbiose intestinale. Par ailleurs, un triste fossé sépare les praticiens, alternatifs face aux conventionnels ou pys face aux nutritionnistes. Et qui souffre dans ce fossé ? Les enfants ! *4 Et enfin, cette hypothèse repose sur la dangerosité de garder la paroi intestinale perméable (les trous dans les tripes) si l'on veut guérir des troubles immunitaires ou psychiques.*

^{*1} Voir les sources via le réseau DAN (Defeat Autism Now), www.filariane.org, www.hyperactif.org, etc.

^{*2} Voir dans le numéro 18 « Les Piliers du Bien-Être »

^{*3} www.taty.be/Doc/campbell.pdf

^{*4} Je vous invite à lire quelques témoignages ahurissants de parents d'enfants autistes sur le site www.hyperactif.org. Ne suivez pas à la lettre la maîtresse du site, Elke Arod. Non médecin, elle surjoue des petits potiquets dont j'attends encore de voir les résultats dans les pathologies si graves.

Tout ce que vous voulez savoir sur le syndrome GAP™*1 ou Dysfonctionnement cognitif et dysbiose intestinale: le lien inaperçu

(...) La majorité des enfants souffrant de troubles neurologiques ou psychiatriques ont un visage pâle et tiré. Les tests révèlent des états d'anémie plus ou moins avancés, ce qui n'est pas surprenant. Un sang sain requiert de nombreux nutriments : des vitamines (B1, B2, B3, B6, B12, K, A, D, etc), des minéraux (Fe, Ca, Mg, Zn, Co, Se, boron, etc.), des acides aminés et gras essentiels. Non seulement, ces enfants ne peuvent pas assimiler ces nutriments pourtant présents dans leurs aliments, mais la production interne de ces nutriments est souvent mise à mal chez eux. En outre, les intestins des personnes souffrant de dysbiose sont souvent colonisés par certains groupes de bactéries pathogènes amateurs de fer (Actinomyces spp., Mycobacterium spp., variétés pathogéniques d'E.Coli, Corynebacterium spp. et bien d'autres). Celles-ci absorbent tout le fer présent dans le régime de l'enfant, ce qui laisse celui-ci anémique. Hélas, ajouter du fer par voie orale ne fait que nourrir ces bactéries ferrophiles et ne résout pas l'anémie de l'enfant. Si l'on voulait vraiment soigner l'anémie, il faudrait que soient présents tous les nutriments précités, qu'une flore intestinale en bon état peut produire.

L'écologie intérieure

Les bactéries commensales ont un rôle direct dans la nutrition via leur fonction dans les intestins mais elles en sont aussi les techniciennes de surface! Elles couvrent toute la surface de l'intestin, le protégeant ainsi des envahissements de bactéries pathogènes et de toxines et générant des substances antibactériennes, antivirales et antifongiques. Simultanément, elles nourrissent la paroi intestinale. (...) Il n'est donc pas surprenant que, dans les cas de flore intestinale anormale, le tube digestif ne puisse être sain.

La plupart des enfants GAP™ ou allergiques présentent des troubles digestifs. Dans de nombreux cas, ces problèmes sont si handicapants que les parents en parlent au médecin. Parfois pas ... mais dès qu'ils sont questionnés sur le sujet, ils témoignent que leur enfant n'a jamais eu de selles normales; que, nourrisson, il a souffert de coliques; que les crampes abdominales et les gaz sont monnaie courante chez lui. Les tests de gastro-entérologie objectivent une inflammation intestinale doublée d'une compaction fécale avec syndrome overspill

Les recherches les plus récentes, réalisées au Royal Free Hospital in London par le docteur Andrew Wakefield et son équipe, ont permis de définir sous le terme Entérocologie Autistique le syndrome d'inflammation intestinale chez les enfants autistes. Il est aussi courant d'observer des problèmes digestifs chez les patients schizophrènes. Depuis de nombreuses années, le docteur Curtis Dohan, généraliste, axe ses recherches sur les anomalies digestives liées à la schizophrénie. Il a établi de nombreux parallèles entre la maladie cœliaque et l'état du tube digestif des schizophrènes. J'ai observé dans mon propre cabinet que c'est dès le début de leur vie, bien avant de développer les symptômes psychiques que ces patients souffrent de problèmes digestifs et autres symptômes typiques de dysbiose intestinale. Les praticiens témoignent que souvent des enfants et de jeunes adultes victimes de ADHD/ADD (hyperactivité, hyperkinésie), de TOCs, de dépression ou d'autres problèmes neuro-psychologiques souffrent aussi d'anomalies digestives, bien que nous ne disposons pas d'études sérieuses encore.

Il est courant d'observer que des enfants et de jeunes adultes victimes d'hyperactivité, d'hyperkinésie), de TOCs, de dépression ou d'autres problèmes neuro-psychologiques souffrent d'anomalies digestives.

Quels autres symptômes de dysbiose intestinale?

Une flore intestinale équilibrée est l'appui idéal du système immunitaire. Les bactéries commensales bénéfiques de l'intestin garantissent la production correcte de cellules immunitaires, et d'immunoglobulines. Surtout elles garantissent l'équilibre immunitaire. Un des phénomènes typiques chez une personne en dysbiose intestinale est que deux appuis majeurs du système immunitaire Th1 et Th2 sont déséquilibrés : Th1 sous-actif et Th2 suractif. En conséquence, le système immunitaire s'emballe face aux stimuli de l'environnement, sur un mode allergique ou atopique*2.

Les enfants naissent avec un système immunitaire immature. Une flore intestinale équilibrée dès les premiers jours garantit la maturation correcte du système immunitaire. Si la flore intestinale appropriée ne se développe pas chez le nourrisson, celui-ci vit un état immunitaire compromis. Le résultat sera une série d'infections, soignées par une série

*1 Je traduis ci-après la presque totalité de l'article disponible en téléchargement sur le site du docteur Campbell www.behealthy.org.uk, article publié initialement dans le magazine CAM (Complementary & Alternative Medicine Magazine, Vol3-10, May 2004)

*2 Ndt. Ce phénomène se caractérise par des selles anciennes et compactées, qui restent littéralement collées à la paroi intestinale et ne laissent filtrer que de fins cigarillos de selles («overspill»). Y séjournant de nombreux mois, elles forment par ailleurs le terreau idéal pour le développement de toutes sortes de parasites, bactéries, champignons et virus».

*3 Ndt. ce schéma Th1/Th2 se retrouve chez les malades chroniques, les allergiques, les victimes de candida, les asthmatiques, les victimes d'eczéma.

d'antibiotiques, qui endommageront encore plus la flore intestinale de l'enfant et son immunité. Les infections les plus courantes chez les enfants GAP™ de 0 à 2 ans sont les infections touchant les oreilles, les poumons, la gorge et l'impétigo. Pendant la même période, le nourrisson reçoit une série de vaccins. Or, un enfant dont le système immunitaire est compromis ne réagit pas aux vaccins comme prévu. Dans la plupart des cas, les vaccins accroissent les dégâts immunitaires et sont source d'infections virales chroniques et persistantes. (...)

En l'absence ou en carence de bactéries bénéfiques au sein de la flore intestinale, le système digestif de l'enfant GAP™ n'est plus une source nutritive pour l'organisme, mais bien une source majeure de toxicité.

Une champignonnière

C'est ainsi que les enfants d'aujourd'hui ne disposent pas toujours dès le départ d'une flore intestinale normale. Au contraire, elle est encore plus agressée par des cures d'antibiotiques et par les vaccins. En conséquence, ces enfants souffrent souvent de problèmes digestifs, d'asthme, d'allergies, d'eczéma. Mais les enfants qui progressent de là vers des troubles neurologiques et psychiatriques connaissent un phénomène encore pire. Sans le contrôle des bactéries intestinales bénéfiques, des bactéries opportunes et pathogènes, des virus, des levures/champignons arrivent à coloniser de larges zones de l'intestin. Deux groupes en particulier se retrouvent dans les examens : les levures (y compris la famille *Candida*) et les clostridia. Ces microbes pathogènes digèrent la nourriture à leur manière en produisant une palette de substances toxiques qui, absorbées par le circuit sanguin, traversent la barrière encéphalo-rachidienne. Le volume et le mix de toxines varient selon les sujets, produisant des symptômes neurologiques et psychologiques différents. En l'absence ou en carence de bactéries bénéfiques au sein de

la flore intestinale, le système digestif de l'enfant GAP™ n'est plus une source nutritive pour l'organisme, mais bien une source majeure de toxicité.

De quelles toxines parle-t-on?

Les toxines sont innombrables et toutes n'ont pas encore été étudiées. Voyons celles qui ont bénéficié d'assez de recherches à ce jour.

Acétaldéhyde & alcool

Que peut bien faire l'alcool dans un discours sur les enfants? Les microbes les plus pathogènes qui se développent dans le système digestif des enfants GAP sont les levures, en particulier la variété *Candida*. Ces levures fermentent les hydrates de carbone de l'alimentation, produisant ainsi de l'alcool et son sous-produit l'acétaldéhyde.

L'acétaldéhyde passe pour le plus toxique des sous-produits de l'alcool. C'est le produit chimique qui produit la gueule de bois. (...) Les enfants qui dès les premiers jours sont handicapés par une flore intestinale déviante ne connaissent par-

fois que cet état de gueule de bois permanente. L'acétaldéhyde produit une série d'effets toxiques dans le corps. L'une des influences les plus dévastatrices de ce produit chimique est sa capacité à modifier la structure des protéines. On pense que les protéines modifiées par l'acétaldéhyde sont responsables de quantité de réactions auto-immunes. Les tests d'enfants souffrant de problèmes neuropsychologiques révèlent souvent des anticorps contre leurs propres tissus.

Les neurotoxines clostridia

Près de cent variétés de clostridia sont connues à ce jour. On les trouve dans les selles de personnes souffrant d'autisme, de schizophrénie, de psychose, de dépression grave, de paralysie musculaire et d'anomalies du tonus musculaire, tout comme dans d'autres pathologies neurologiques ou psychiatriques. De nombreuses variétés de Clostridia sont des commensaux ordinaires de la flore intestinale. La présence du *Clostridium tetani* est courante dans l'intestin d'humains et d'animaux en bonne santé. Chacun sait que le tétanos

Voyons ce que peut produire dans l'organisme l'exposition constante à l'acétaldéhyde produits par une fermentation déviante des hydrates de carbone.

- Dégâts au foie, qui perd ses capacités à détoxifier les médicaments, les polluants et autres toxines.
- Dégénérescence du pancréas, qui perd ses capacités à produire des enzymes, ce qui perturbe la digestion.
- Perte de la capacité de l'estomac à produire de l'acide.
- Dégâts au système immunitaire.
- Atteintes au cerveau avec perte de contrôle, coordination défaillante, troubles du langage, agressivité, retard mental, perte de mémoire et hébétéude.
- Dégâts nerveux périphériques, les cinq sens sont altérés, faiblesse musculaire
- Dégâts directs aux muscles, qui se contractent et relaxent avec plus de difficulté.
- Carences nutritionnelles et d'assimilation des vitamines, minéraux, acides aminés. Les carences en vitamines B et A sont les plus courantes.
- L'alcool peut exacerber la toxicité de la plupart des médicaments, polluants et autres toxines.
- Altération du métabolisme des protéines, des hydrates de carbone et des lipides.
- Incapacité du foie à évacuer les neurotransmetteurs et les hormones en fin de cycle ainsi que des autres sous-produits du métabolisme normal. En conséquence, ces substances s'accumulent dans le corps, provoquant des anomalies de comportement et bien d'autres problèmes.

est une maladie mortelle, provoquée par la neurotoxine Clostridium tetani. Celle-ci est normalement tenue en joue par les bactéries bénéfiques et ne provoque aucun trouble car la toxine produite ne peut traverser une paroi intestinale normale. Mais les enfants dont il est question ici n'ont pas une paroi intestinale normale. Il se peut qu'en cas de dysbiose cette neurotoxine puissante traverse la paroi intestinale et, absorbée via le circuit sanguin, fasse son chemin au travers de la barrière encéphalorachidienne, inhibant ainsi la croissance mentale de l'enfant. Bien d'autres variétés de Clostridia (perfringens, novyi, septicum, histolyticum, sordelli, aerofœtidum, tertium, sporogenes, etc) produisent des toxines similaires.

Selon le docteur William Shaw du Great Plains Laboratories (USA), nombre d'enfants autistes ont fait preuve d'améliorations dans leur comportement et dans les tests biochimiques après avoir suivi un traitement anticlostridia ... mais sont retombés dans l'autisme dès l'arrêt du médicament. (...) Dans de nombreux de cas cas, on n'a pourtant pas pu identifier de clostridia dans les selles de ces enfants, car ces microbes sont strictement anaérobies et difficiles à repérer. Il faudra que nous trouvions des modes plus efficaces de tests pour repérer ces pathogènes majeurs.

Les levures et le clostridia connaissent leur heure de gloire depuis l'ère des antibiotiques. Les antibiotiques à large spectre ne les incommode absolument pas alors qu'ils éliminent la flore bénéfique supposée contrôler les pathogènes. Après chaque traitement antibiotique, ces deux groupes de pathogènes se surmultiplient sans contrôle. Les enfants GAP ont souvent subi de nombreux traitements antibiotiques depuis la naissance.

Gliadomorphines & Casomorphines ou les opioïdes dérivés du gluten et des caséines. Dermorphine & Deltorphine

Que font, dans un discours sur les enfants, les opioïdes, ces substances médicamenteuses comme l'opium, la morphine ou l'héroïne ? (...). En raison du déséquilibre de la flore intestinale, les protéines comme le gluten¹ et la caséine² ne sont pas digérées correctement chez les enfants et adultes souffrant d'autisme et de schizophrénie. Pire : elles sont transformées en dérivés dont la structure est proche des opioïdes comme la morphine et l'héroïne. De plus en plus de recherches s'attachent à ce phénomène (voir Dohan, Reichelt, Shattock, Cade etc) où l'on détecte dans les urines de patients schizophrènes et d'enfants autistes des peptides de gluten et de caséine, appelés gliadomorphine et casomorphine. Par parenthèses, ces peptides urinaires se retrouvent aussi chez les patients déprimés ou souffrant d'arthrite rhumatoïde. Ces dérivés opioïdes squattent certaines zones du cerveau, tout comme la morphine ou l'héroïne, et provoquent des troubles neurologiques et psychologiques. C'est sur la base de ces recherches qu'a été développé le régime SGSC (sans gluten-sans caséine) qui soulage la plupart des enfants et adultes souffrant d'autisme ou de schizophrénie.

La dermorphine et la deltorphine sont deux substances méchamment toxiques à la structure opioïde, repérées chez les enfants autistes par le biochimiste Alan Friedman. C'est sur la peau d'un crapaud venimeux d'Amérique Latine que furent d'abord identifiées ces substances. (...). Le docteur Friedman pense que la toxicité est due à un champignon colonisant la peau du crapaud plutôt qu'au crapaud lui-même, qui n'est en soi pour rien dans la production de cette toxine. Il est probable que ce champignon croisse dans les

Le gluten et la caséine mal digérés sont transformés en dérivés de structure proche des opioïdes. Ces derniers squattent certaines zones du cerveau, provoquant des troubles neurologiques.

intestins des enfants autistes, produisant ainsi de la dermorphine et de la deltorphine.

Sulfates

(...) Un taux bas en sulfates est un paramètre récurrent chez ces enfants GAPTM, ce qui indique indirectement le degré de toxicité dans le corps. Les sulfates sont essentiels dans de nombreux processus de détoxification et dans le métabolisme normal des neurotransmetteurs du cerveau. Dans de nombreux cas, les enfants reçoivent par leur alimentation de hautes doses de sulfates mais ceux-ci sont tous utilisés par les voies métaboliques de détoxification, voies qui peinent à oeuvrer dans l'océan toxique produit par l'intestin de l'enfant. Simultanément, une autre famille bactérienne se surmultiplie dans les intestins: les bactéries sulfato-réductrices, qui rendent le soufre non disponible dans l'organisme. Elles transforment les sulfates en sulfites, dont la plupart sont toxiques, comme le sulfure d'hydrogène H₂S, ce gaz sentant l'œuf pourri. Certains parents d'enfants autistes, hyperactifs ou autre syndrome GAPTM rapportent cette odeur caractéristique dans les selles de leurs enfants.

Le cocktail toxique peut bien être différent chez chaque enfant, mais le point commun est la dysbiose intestinale.

copyright Docteur Natasha Campbell-McBride. Traduction par Taty Lauwers de l'original en anglais, plus complet, sur <http://www.behealthy.org.uk/gaps.pdf>.

¹ **Gluten.** Cette protéine se retrouve dans les céréales comme le blé/froment, l'épeautre (petit et grand), le kamut, le seigle, l'orge et dans de nombreux additifs. Aussi dans l'avoine, qui - ouf! - ne produit pas de gliadomorphine. Désormais autorisé dans les régimes dits sans gluten. De toute façon, exclus dans le Régime des Glucides

Spécifiques qu'utilise le docteur Campbell.

² **Caséine.** Cette protéine du lait se retrouve dans le lait et les laitages de vache, de chèvre, de brebis, d'homme, etc. et dans quantité d'additifs.

³ Dans un organisme normal, le gluten est dégradé par des enzymes en peptides, puis en acides aminés. Lorsque cette dégradation est défectueuse, les peptides mal dégradés qui passent alors dans le sang s'accumulent dans le corps, induisant une forme d'empoisonnement aux peptides.