

The Gut and Psychology Syndrome

Ou l'âme mal nourrie...

du docteur N. Campbell-McBride

Des méandres des tripes aux méandres du cerveau

Il faut être, comme le docteur Campbell, neurologue ET nutritionniste ET maman d'un enfant souffrant de troubles envahissants du comportement pour avoir fait le lien entre tension psychique et équilibre digestif. « *De nombreux patients parmi les adultes et enfants GAP manifestent les symptômes typiques du colon irritable : douleurs abdominales, gonflement, selles anormales, flatulences. Une petite partie des patients ont des selles normales, mais souffrent de malnutrition, de reflux, d'acidité, de selles anormales et de flatulences. Certains de mes patients ne se plaignant pourtant pas en particulier de troubles digestifs ont vu leurs symptômes psychiques ou immunitaires améliorés de manière nette après le traitement GAP.* » Dans le concert des essais dans le domaine, le traitement nutritionnel et naturel de ce médecin semble le plus efficace pour une simple raison : après quelques mois à un an de régime bien mené et de traitements appliqués en progression millimétrique, les patients peuvent remanger des produits riches en gluten ou des laitages. Dans la plupart des autres méthodes, le patient est conditionné à vie au régime restrictif (que ce soit le régime sans-gluten-sans-laitage-sans-soja^{*1}, le régime anticandida ou le régime Feingold).

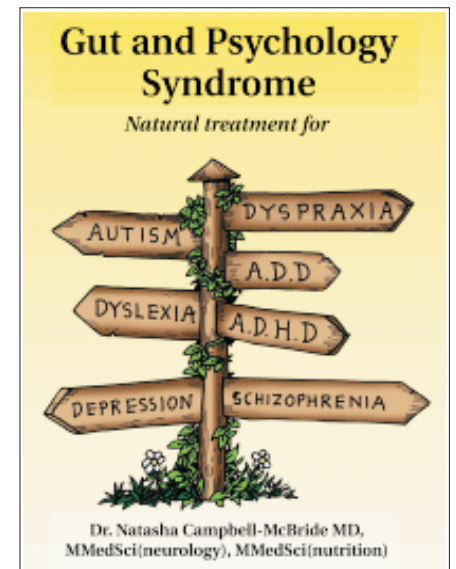
Tension psychique et équilibre digestif : la connexion par le régime

Le docteur Campbell réalise la prouesse de s'exprimer en termes simples sans être simpliste dans un discours d'une complexité rare. Vous ne pourrez plus mal comprendre le délire bactérien qui se joue dans votre écologie intérieure. Tout comme il est confortable de pointer les banlieues comme source de certains problèmes, alors qu'elles ne sont que le symptôme d'un système politique déviant (surtout à l'heure où l'ahuri de service nous chante la chanson sur l'Axe du Mal); tout comme les oiseaux migrateurs sont offerts comme boucs émissaires volants dans la panique de la grippe aviaire de cet hiver — encore des émigrés, tiens ! —, il est trop facile de cibler un hypothétique ennemi (le *candida*, le *clostridia*, le *mycoplasme fermentans...*) et de vouloir l'abattre, sans prendre en compte qu'il fait intégralement partie de l'hôte...

Les forces d'autogénération

Voilà qu'entre dans notre club une autre Prudence PetitPas. Super ! Son discours n'est que bon sens, mais en cette époque où la parole de certains spécialistes s'apparente plutôt à une prescription de maladie (je suis passée par là, je connais), quel plaisir de lire sous la plume d'un médecin : « *Le corps humain a des capacités incroyables d'auto-génération, si on lui donne l'aide qu'il faut. C'est particulièrement vrai pour les enfants. (...) Du temps de ma pratique en neurochirurgie, je n'ai cessé d'être étonnée de voir à quel point le cerveau des enfants peut récupérer*

Dans son livre « Gut and Psychology Syndrome » (avec comme sous-titre « approche naturelle et nutritionnelle des comportements *borderline* »), le docteur Natasha Campbell-McBride sort du lot des auteurs traitant d'autisme et autres troubles envahissants du comportement, y compris les TOCs, phobies et dépressions des adultes. Sa particularité? Elle y détaille sa pratique médicale efficace et souple de manière pragmatique et sans oeillères. Rendez-vous avec une personne formidable dans un livre qui devrait trôner dans toute bibliothèque de thérapeute. Humanité, Humour, Humilité. C'est donc possible !?



14.95 £ via le site perso du docteur Campbell (www.behealthy.org.uk) ou via amazon.co.uk (avec supplément de 1.99£)

— Mais je ne lis pas l'anglais!

— Ce n'est pas à vous de lire le livre, c'est au médecin! Offrez-le lui...

Il est urgentissime de trouver un éditeur qui voudrait publier ce livre en français car c'est un bijou !

d'opérations même graves, dans des cas de résections de zones entières du cerveau. L'enfant pouvait quitter l'hôpital en fauteuil roulant, il revenait souvent un an après sans aucun déficit détectable. » Dans sa pratique, elle vise d'abord à remettre en état de marche tous les leviers profonds du métabolisme et ne réduit qu'alors les médications des cas graves, et encore à une allure très lente, très progressive.

^{*1} que je résumerai sous le nom de SGLSS, ci-après et dans le dossier du numéro 20 d'avril 2006.

Les adjuvants de guérison

À l'inverse de bien des thérapeutes du domaine, le docteur Campbell n'utilise que le minimum minimorum de compléments alimentaires. Elle se fie surtout au très efficace Régime des Glucides Spécifiques (R.G.S., qui sera explicité en détail et en images dans le dossier du prochain numéro). Consciente des effets secondaires puissants et des résultats parfois éphémères des protocoles DMSA & C°, elle ne pratique pas la chélation des métaux lourds à l'aide de médicaments mais bien... avec des jus de légumes frais.

Ses patients complètent le régime par des probiotiques², quasi-incontournables dans ces cas graves, par des acides gras, de l'huile de foie de morue et de la bêtaïne HCL avec pepsine. Point barre.

Complémentation en enzymes. Hypochlorhydrie

La flore néfaste qui colonise les intestins des patients GAP produit des toxines qui inhibent la production d'acide chlorhydrique dans l'estomac, cette carence entraînant un déficit pancréatique et une digestion fort compromise. Dès que la production juste d'acide est rétablie, une cascade de réactions normales peut enfin avoir lieu. Enfin sont produites la sécrétine et la cholecystokinine, qui ouvrent le robinet de largage des enzymes pancréatiques (note pour les initiés : je résume, bien sûr !). le docteur Campbell ne voit pas l'utilité de supplémenter en ces hormones, puisque l'emploi de bêtaïne HCL + pepsine conjoint au R.G.S. relance la machine; ni de supplémenter en enzymes pancréatiques, puisqu'ils seront remis en route dès que la source d'acide chlorhydrique sera régulée. Fidèle à sa confiance dans les aliments plutôt que les potiquets, le bon docteur utilise aussi le jus de chou ou quelques cuillers de choucroute avant le repas comme subterfuge pour forcer le corps à produire de l'acide chlorhydrique.

Le docteur Campbell ne pratique pas la chélation des métaux lourds et la détox' à l'aide de médicaments mais ... avec des jus de légumes frais.

L'auteur émet aussi quelques critiques face à l'apport systématique de dipeptidyl peptidase IV (DPP IV), enzyme qui décomposerait les casomorphines et gliadomorphines en plus petits peptides... En effet, ces enzymes sont produits naturellement par des entérocytes en bonne forme. Pourquoi ne pas remettre sur pied ces gentils petits entérocytes plutôt ? Comment ? Grâce au régime R.G.S., tiens !

Sources

Parmi toutes les sources possibles du déséquilibre intestinal classiquement exposées (la classique triade des trois «D»: Drugs-Diet,-Disease, etc.), le docteur Campbell me semble la seule à pointer la responsabilité des géniteurs - à nouveau en bienveillance et indulgence. On peut comprendre que les autres chercheurs ne veuillent pas en plus culpabiliser les parents, mais est-ce une raison pour nier une évidence ? À savoir qu'un enfant peut hériter d'une immunité défaillante via une flore intestinale déviante non soignée chez les parents et les grands parents. Dans le chapitre sur les liens entre les vaccins et l'autisme, l'auteur se montre bien plus prudente et subtile que d'autres auteurs.

Mes nerfs en paix : le régime des glucides spécifiques

La plupart des thérapeutes classiques n'intègrent aucun changement nutritionnaire dans leur pratique. Il n'est généralement même pas suggéré aux parents de guérir leur enfant simplement de la malbouffe ou de la suralimentation sucrée. A l'autre extrémité de l'échelle, certains auteurs, qui sont généralement des parents d'enfants autistes eux-mêmes, recommandent des régimes stricts pour en avoir vu les effets prodigieux sur leur petit. Hélas ! Envisagent-ils seulement que la médecine est un art subtil et que chaque situation est

singulière ? Leur enthousiasme est contreproductif : ils découragent parfois d'autres parents qui se sont donnés à fond ... en vain. Les régimes les plus conseillés sont passés en revue par l'auteur et mis en perspective face aux nombreux facteurs sources de GAP. Sur les limites de la pratique SGSLSS : « *Les résultats des recherches sur les gliadomorphines et les casomorphines ont permis de développer le régime SGSL, qui a permis à certains enfants autistes de faire preuve d'améliorations considérables de leur état général. En revanche, beaucoup d'enfants n'e suivent pas la même courbe. La raison en est que le syndrome GAP est bien plus complexe qu'une simple hyperréaction aux gliadomorphines et casomorphines. Pour la majorité des patients, le régime devrait intégrer bien d'autres facteurs du syndrome.* » En effet, « *la plupart des enfants GAP ont une prédilection marquée pour les hydrates de carbone raffinés (sucreries, pain blanc, pâtisseries, viennoiseries, biscuits, etc.), à l'exclusion des autres aliments. De nombreux adultes GAP marquent la même attitude difficile face à la nourriture.* » Or, qu'ils soient sans gluten ou pas, ces aliments sont la nourriture favorite de la flore déviante.

Pragmatique et souple

On trouvera dans ce livre des recettes du R.G.S. et une très pratique liste des aliments recommandés et des aliments déconseillés. Comme maman d'un enfant autiste et elle-même médecin se spécialisant dans ce type de troubles, elle décrit avec chaleur dans le chapitre « *À table ? Oh, non !* » pourquoi les enfants GAP sont si chipoteurs à table et comment les aider à se réguler.

Bien que nutritionniste classique de formation, elle accueille des faits qui contredisent les diktats des diétocrates, comme la lipidophobie. Après un discours sur les hauts bénéfiques nutritionnels contenus dans les graisses originelles : « *Le fait d'ajouter au quotidien des doses généreuses de graisses naturelles non manipulées a d'autres effets positifs. Plus le patient GAP consomme de graisses naturelles à chaque repas, moins il connaîtra de rages de sucre et d'hydrates*

² Le docteur Campbell commercialise sur son site www.behealthy.org.uk/ la combinaison de ferments lactiques qui a fait ses preuves dans sa pratique. Plus de place ici pour ce sujet de détail. C'est sur le site que je fais la comparaison de prix avec la même qualité de ferments disponibles.

de carbone raffinés – grâce à quoi il sera plus facile d'ôter de l'assiette ces aliments délétères. Les aliments industriels quittent alors l'assiette et c'est autant de graisses hydrogénées et TRANS que l'enfant ne consomme pas ». Les mêmes succès sont obtenus avec de hautes doses de graisses dans la diète kéto-génique, si puissant outil pour l'épilepsie.

Diététiquement correct

Voici enfin un thérapeute de la dysbiose qui a compris :

- que seules les protéines animales (viande, poisson, oeufs) et les graisses saturées (beurre, saindoux, coco & palme) sont un soulagement pour un système digestif épuisé;
- que tous les nutriments essentiels sont présents sous leur forme la plus puissante dans ces produits-là;
- qu'il faut une force vitale considérable pour soutirer à partir des chers potiquets l'ombre d'un nutriment;
- que la consommation de foie (de veau, de volaille de morue, etc.) ressuscite les patients les plus affaiblis;
- que, tant qu'il y a dysbiose et fragilité de la paroi intestinale, il est illusoire de se limiter aux céréales sans gluten (c'est un programme sans aucune céréale qui s'impose... Snif!)
- que les jus de légumes frais sont d'aussi puissants adjuvants de détoxification que les lourds protocoles classiques de chélation des métaux lourds;
- que le choix de graisses exclusivement originelles est capital; que les acides gras TRANS doivent être exclus sans tolérance aucune;
- que les patients GAP, surtout les enfants, ne se remettent sur pied qu'avec de hautes doses de graisses originelles au quotidien (en particulier saturées !).

Toutes infos qui sont fort éloignées des théories nutritionnelles à tendance

crétoise (les naturos végés ou semi-végés et les principes exposés dans mon tome 1 : *Cuisine Nature à Toute Vapeur*) qui sont d'excellents conseils pour les personnes qui ne sont PAS victimes de dysbiose, conseils que vous pratiquerez quand vous serez guéris⁵.

C'est parce qu'il faut bien gratter que j'ai trouvé une petite erreur technique en nutrition : « (...) *le chauffage transforme les acides polyinsaturés en acides gras TRANS* »⁴. Bon, allez, deux chitites erreurs : « (...) *il n'y a pas de niveau de toxicité pour ces huiles* » (concernant les huiles de poisson).⁴

Il est désolant d'entendre de la part des patients que, non contents d'autoriser les féculents complets à condition qu'ils soient sans gluten (on ne sortira pas du cercle vicieux de la dysbiose à ce prix-là), d'excellents spécialistes du domaine conseillent même des plasti-produits sans gluten. Lors d'un petit tour sur des sites comme www.schaer.com, vous serez ébahis d'observer que ces produits ne contiennent presque pas de nourriture, mais beaucoup d'adjuvants de fabrication. Un petit tour dans mon opus *Que Reste-t-il de nos Céréales ?* (cahier chez Nature et Progrès Belgique) vous ouvrira peut-être les yeux sur ce que peuvent produire dans un corps, a fortiori fragilisé, ces adjuvants de fabrication.

Anecdote

C'est chez cet auteur que j'ai découvert une hypothèse pouvant expliquer pourquoi de nombreuses personnes en dysbiose chronique témoignent ne rien pouvoir digérer avant 10-11h du matin. Celles à qui j'ai pu en souffler l'idée ont même connu

Il est désolant que d'excellents spécialistes du domaine conseillent même des plasti-produits à condition qu'ils soient sans gluten.

un sursaut de bien-être rien qu'en se détachant du mantra nutritionnel classique : « il faut manger au réveil » (sans compter ceux qui se sentent mieux depuis

qu'ils ne se forcent plus à boire un litre et demi de liquide par jour !). Selon l'auteur, le corps est en mode décalaminage (une version de pyrolyse, comme pour les fours ménagers) entre 4h du matin et 10h du matin. On comprend qu'il souhaite alors être laissé en paix.

La petite soeur de Kousmine

Le docteur Campbell est vraiment la petite soeur de Kousmine. Elle conseille aussi de régler la constipation au tout premier chef. À cet effet, elle utilise les lavements intestinaux, mais sans les instillations d'huile de tournesol VPPF de mamie kousmine. Description détaillée de la procédure dans le livre. Soyons pragmatiques, n'est-ce pas...

L'esprit est comme un parapluie : il ne sert que s'il est ouvert

(Walter Gropius, 1965, citation extraite du livre)

Même si la part du livre explicitant les sources et le phénomène de la dysbiose ne seront certes pas utiles à votre thérapeute alternatif, offrez-lui quand même le livre et la copie de ce mien article. Il pourra ainsi vous aider à utiliser la nutrition plutôt que la nutrithérapie, vous aidera à comprendre qu'il est non seulement inutile, mais même délétère de pratiquer un régime diététiquement correct dans les cas de si grande fragilité et que le plan Seignalet ne suffit pas dans ces cas graves. Surtout, il vous aidera à sortir de la galère des régimes restrictifs.

Dans le dossier du prochain numéro de Cuisine Nature (*Le cercle vicieux de la dysbiose intestinale et les excès de glucides*), j'expliquerai la solution alimentaire que l'on peut mettre en place si l'on suit cette hypothèse de toxi-infection bactérienne, fongique ou parasitaire. Vous êtes impatient ? Achetez le livre du docteur Campbell ! Je présenterai aussi dans le numéro 20, de manière succincte, le livre du docteur G. Mouton: *Ecocystème Intestinal et Santé Optimale*, très spécialisé (math'sup', disais-je, donc...).

³ Dans cet intervalle, vous vous concentrerez sur mes recettes de *Le Cru Bien Tempéré* ou de *Graines (germées) de gourmands* (à paraître)

⁴ voir l'intervention de Mary Enig, *lipid scientist* dans C.N. 11, p. 8; et/ou le futur dossier électronique de ma plume *Pour Qui Sonne le Gras?* Pour les excès possibles d'oméga-3, voir idem, page 6: « des oméga-3 pour tous ? »