

Dossier PHOSPHATES

Histoire vraie de la drogue cachée qui aliène le cerveau de nos enfants

La Diète HAFER sans phosphate présentée par la D^{ssé} Frédérique Caudal

[Le témoignage de Lorenzo](#) en fin d'article

Diète HAFER = sans phosphate - D^{re} Frédérique Caudal -

TEST THÉRAPEUTIQUE POUR L'ENFANT ATTEINT DE DÉFICIT DE L'ATTENTION ET HYPERACTIVITÉ OU DAHA (= DIÈTE PHOSPHATÉE) DE 4 JOURS

Cette thérapeutique permet depuis 25 ans de stopper la **Ritaline**¹ chez les enfants et les jeunes atteints de **DAHA**, ou **SPO** « *Syndrome Psycho-Organique* » pour les suisses ou **MBD** « *Minimal Brain Dysfonction* » pour les Anglosaxons.

C'est avec un grand plaisir que je vous ai communiqué les premiers éléments de mon expérience en cabinet, lors des Rencontres Kousmine en juin dernier. La diète HAFER résout la situation très rapidement, sans passer par la Ritaline, même si les parents qui consultent n'en peuvent plus de vivre le quotidien avec leur enfant, de consulter tous les psy possibles sans résultat probant... Je les invite à quatre jours encore de patience, juste occupés à ôter de l'alimentation de leur enfant un additif apparu dans la chimie alimentaire depuis les années 60, et augmenté de 300 % en quelques années.

Tout ceci est détaillé dans le [livre](#) de madame Hertha HAFER, pharmacienne allemande (et de son époux, chimiste) : « *La drogue cachée : les phosphates alimentaires, cause de troubles*



du comportement, de difficultés scolaires et de délinquance juvénile » écrit en 1976 et traduit par madame Luce PECLARD² en 1978, qui en est à sa 7^e édition revue et enrichie de nouvelles expériences et mises à jour. Vous pouvez aussi acquérir le plan de menus créé en Suisse romande par le collectif de parents, et la grille de dépistage chez les enfants et les adultes.

Je laisse d'abord la parole à madame Luce PECLARD, que je remercie ici pour sa disponibilité au téléphone, et ses conseils liés à une longue pratique, qui a commencé par son fils (comme pour madame HAFER) immédiatement normalisé dans tous ses troubles par la diète phosphatée.

Entendons-nous bien : les phosphates en tant que tels sont nécessaires à la croissance et au bon fonctionnement de l'individu, mais c'est leur excès dans notre nourriture qui est préjudiciable à certains enfants, en moyenne 3 sur 10 et surtout des garçons, pour continuer à influencer ensuite leur comportement d'adolescents et d'adultes. Les effets de cette intolérance physique aux phosphates commencent

1 Psychotrope le **méthylphénidate** ou **MPH**, médicament [psychostimulant](#) des [trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité](#) (TDAH). On le retrouve dans différents [médicaments](#) sous les noms commerciaux de [Ritaline](#) (Ritaline en Belgique, Ritalin au Québec), [Concerta](#), Quasym ou Equasim, Focalin (forme [dextrogyre](#)) et Medikinet.

2 Tout complément d'information sera volontiers fourni par Mme Luce Péclard, traductrice et éditrice du livre. • Editions du Madrier, 1416 Pailly, VD / Suisse. Tél. & Fax 021 / 887.78.21 courriel <dieter-o-buhler@bluewin.ch>. Le livre de Mme Hertha Hafer (33 Frs) ainsi qu'un Plan de menus et une Grille de dépistage (16 Frs), sont disponibles aux Editions du Madrier, chez Mme Luce PECLARD. <http://www.culturactif.ch/editions/madrier.htm>

à se manifester au moment où l'enfant quitte le stade du nourrisson pour une alimentation dite normale, c'est-à-dire vers l'âge de 2 ou 3 ans, pour atteindre un point culminant vers 10 à 13 ans et se manifester encore durant l'adolescence, suffisamment en tout cas pour empêcher un développement harmonieux en cette période si importante de la vie.

Mais qu'est ce que l'intoxication aux phosphates ?

Il ne s'agit en aucune manière d'une allergie, cette intoxication se manifeste par l'apparition du fameux "syndrome psycho-organique" (SPO). Les symptômes se répètent jusqu'à l'âge adulte de plus en plus persistants, sans être aussi frappants qu'à l'âge scolaire. Dans leur phase aiguë, ces troubles caractériels vont de l'hyperactivité à l'agressivité chez des sujets dont l'intelligence souvent très vive est vite inhibée par des réactions qu'ils ne peuvent contrôler : instabilité émotionnelle, impulsivité, incapacité de concentration, d'adaptation, d'intégration, distraction, morosité, agitation en classe, susceptibilité et hostilité, agressivité, parfois violence gratuite.

Il n'est pas difficile de déduire de ces anomalies de comportement que ces jeunes s'enfoncent dans un état de "mal-être" dont ils ne sont pas responsables ; ils essaient d'y remédier à leur manière, soit par des actions d'éclat attirant l'attention (à l'adolescence ce sont les punks, les gangs d'adolescents, etc.), soit par des actes gratuits de violence qui peuvent les mener à la délinquance (20% des jeunes criminels seraient à l'origine affligés du syndrome SPO), soit enfin par une tendance marquée à recourir aux excitants et stupéfiants (tabac, café, alcool, médicaments, opiacés, etc.), lesquels les soulagent momentanément, certains les emprisonnant hélas dans la dépendance.

Par quel cheminement physique l'excès de phosphates alimentaires passe-t-il pour aboutir au trouble de comportement ?

Face au comportement perturbé de son propre fils durant toute sa scolarité, Mme HAFER articule sa recherche de psychologues en psychiatres, de médecins en neurologues, jusqu'au moment où elle découvre les travaux de grands spécialistes américains comme [Ben F. FEINGOLD](#) et [Paul D. Mac LEAN](#) dans les années 75-80 sur l'hyperactivité et les dérèglements du cerveau.

Ses déductions l'amènent à découvrir que les additifs phosphatés excessifs dans la nourriture sont à l'origine de ces troubles et qu'une diète appropriée, pauvre en phosphates, pourrait faire disparaître l'anomalie de comportement très rapidement. Effectivement, dans les 3 jours les choses semblent se remettre en place, tandis qu'un écart de régime réintroduit le syndrome SPO dans l'espace d'une demi-heure à une heure.

Chez le sujet sensible, l'intoxication au phosphate provoque un dérangement du métabolisme, en bloquant la sécrétion de l'hormone noradrénaline des glandes surrénales, laquelle commande et règle le flux des excitations nerveuses au niveau des synapses dans le cerveau. D'où le dérèglement du comportement, qui échappe à la personne elle-même, fût-elle douée d'une grande volonté. Dans ce processus, il semble que soient altérés les neurotransmetteurs qui assurent le délicat transport de substances chimiques entre les différentes parties du "cerveau trinitaire". Selon Mac Lean, en effet, notre cerveau se compose de trois parties :

le **reptilien**, très ancien, qui assure les fonctions vitales primaires,

le **système limbique**, où apparaissent les premiers mammifères avec un début de conscience,

le **néocortex** avec sa partie préfrontale, une merveille qui ouvre à l'être humain les vannes de l'expression, de la symbolisation, de la mentalisation, de l'abstraction, de la conscience dans toute son ampleur.

Extraordinaire réalisation de la nature, le néocortex a son propre neuro-transmetteur, la noradrénaline justement, qui est en même temps l'hormone de la branche sympathique dans le système neurovégétatif. C'est cette substance qui relie le système viscéral au néocortex. Ainsi, au travers de ce couplage viscères/cerveau, l'excès de phosphates, en bloquant l'émission de noradrénaline, réduit à néant l'action de contrôle du néocortex.

Devant l'ampleur du désastre, quel type de diététique pour ces enfants ?

Dans les années 80, dans le Canton de Vaud, des praticiens formèrent une association de parents pour tenter de remédier aux effets néfastes des excès de phosphates en apprenant comment nourrir les enfants touchés. Il s'agissait aussi de soutenir les parents concernés. En

leur conseillant de modifier à la fois leurs achats et leur manière de se nourrir, on les amenait à tenter l'expérience de changer les habitudes alimentaires familiales.

La plupart du temps, le comportement des enfants perturbés s'améliorait considérablement, et les adultes s'en portaient mieux eux aussi. Pour les aider, on leur proposait des plans de menus spécialement étudiés, avec des recettes adéquates. Le livre de Madame HAFER dresse une liste des aliments conseillés et déconseillés, ainsi qu'un extrait de la Loi Fédérale sur les additifs phosphatés. Dans les magasins, on leur conseillait d'étudier soigneusement et systématiquement les étiquettes, car les phosphates cachés tels que liants, émulsifiants, stabilisants, entre autres, se trouvent un peu partout dans les produits offerts. Les additifs alimentaires sont d'ailleurs désignés sur les étiquettes comme numéros «E» valables pour toute l'Europe. La liste des additifs phosphatés doit être sans cesse actualisée.

La découverte de Mme HAFER fait réfléchir aux abus de notre société de consommation :

Déjà sensibilisé par les travaux de notre père et la longue maladie de notre mère qui opéra une révolution dans notre mode de vie alimentaire, notamment grâce à "l'impulsion de vie" insufflée par mon frère et sa femme face à une médecine figée dans ses raisonnements et son aveugle confiance en la chimie et l'industrie pharmaceutique, j'ai vite été très attentif à tout ce qui pouvait mettre en danger la santé de mes enfants comme la mienne. Se nourrir aide à vivre et sur-vivre. Mal se nourrir est mortifère.

Je crois ainsi utile de rappeler des évidences :

Les additifs alimentaires sont en constante augmentation et, malgré une législation sévère, ils sont rarement aussi inoffensifs qu'on veut bien nous le faire croire. Devant ce foisonnement de substances nouvelles, il faut se dire que, plus l'on cuisine simplement, à partir d'aliments de base sûrs, plus le risque diminue de voir des additifs inconnus occasionner des troubles de santé, et plus précisément des rechutes en ce qui concerne les enfants affligés du syndrome SPO.



· Il y a surabondance de biens à disposition du public en libre choix dans les magasins, principalement les grandes surfaces et les supermarchés, avec cette incitation supplémentaire que représente la carte de crédit. L'enfant qui voit sa mère prendre et emporter ne retient pendant longtemps que le geste, sans savoir ce qu'il recouvre (valeur, effort et parfois dur labeur). Il est très tôt habitué à se servir aussi, d'autant plus que les commerçants mettent à sa portée, donc à sa hauteur, toutes les douceurs imaginables.

Nous avons maintes fois assisté à des scènes épiques entre mère et enfant devant ces étales tentateurs, et c'est en général la mère qui cède pour avoir la paix et l'enfant repart avec sa sucette ! Ainsi, ce dernier devient-il, en puissance, un "parfait futur consommateur" habitué à recevoir "tout, tout de suite".

Il conservera, gravée au fond de lui, la facilité du geste qui prend et emporte, et ne sera pas armé moralement pour fournir les efforts indispensables devant les difficultés de la vie. Certains de ces jeunes ne franchiront pas ce cap et seront une proie toute trouvée pour la drogue. À leur égard, grande est la responsabilité de notre société tout entière, tendue comme elle est vers la course au profit !

L'exemple des adultes

Quel exemple offrons-nous aux enfants et adolescents - hyperactifs ou non - à leur entrée dans la vie d'adulte ? Les « fast-food » ? Les aliments prêts à l'emploi ? L'abus d'alcool, de tabac, de médicaments destinés à combattre nos malaises de « civilisés » comme le stress, l'anxiété, l'insomnie, etc ? Aux USA, actuellement, quelque 5 millions d'enfants reçoivent de la Ritaline (une amphétamine) contre leur hyperactivité, solution de facilité assortie de dépendance, alors que la prise de vinaigre de vin dilué d'eau (acide acétique), une substance parfaitement naturelle - agissant dans le métabolisme comme anti-phosphate - alliée à une alimentation raisonnable, fait le même ef-

fet. Il est urgent d'opérer une prise de conscience globale de ces problèmes. Quant aux enfants hyperactifs, il faut prendre le temps de les nourrir plus simplement. Bien des vies de famille en seront positivement transformées. »

Comment nourrir l'enfant hyperactif ?

Vers 1987 a existé quelques années en Suisse romande un Groupe Romand d'Entraide aux Parents (GREP), animé par Mmes Luce PECLARD et Edith TSCHUDIN. Les réunions avaient lieu 5 fois par an à Poliez-le-Grand (Vaud). Leur but était de soutenir les parents concernés, venant de toute la Suisse romande. En leur conseillant de modifier à la fois leurs achats et leur manière de se nourrir, on les amenait à tenter l'expérience de changer les habitudes alimentaires familiales.

La plupart du temps, le comportement des enfants perturbés s'améliorait considérablement, et les adultes s'en portaient mieux eux aussi. Pour les aider, on leur proposait des plans de menus spécialement étudiés, avec des recettes adéquates. Au préalable, ils avaient lu le livre de Mme HAFER dans lequel ils pouvaient trouver une liste des aliments conseillés et déconseillés, ainsi qu'un extrait de l'ordonnance fédérale sur les additifs phosphatés. Dans les magasins, on leur conseillait d'étudier soigneusement et systématiquement les étiquettes, car les phosphates cachés tels que liants, émulsifiants, stabilisants, entre autres, se trouvent un peu partout dans les produits offerts. Les additifs alimentaires sont d'ailleurs désignés sur les étiquettes comme numéros «E» valables pour toute l'Europe. Dans la 4^e édition du livre, naturellement, la liste des additifs phosphatés tirée de l'Ordonnance fédérale suisse sur les additifs alimentaires a été actualisées. Le GREP n'existe plus, mais Mme Luce PECLARD continue à donner des exposés sur demande en Suisse romande.

La diète Hafer

En pratique, j'invite les parents à traquer certains additifs dans leurs achats, ce qui est assez simple, d'autant qu'il y a foison d'autres produits sans ceux-ci... donc, pendant cette diète, ôter :

- E 322 : lécithine (= phosphate) de soja, de jaune d'œuf (dans les plats tout préparés)...
- E 338 à 341 : phosphates
- E 450 a, b et c : di, tri, et polyphosphates
- La levure chimique pour gâteaux contenant pyrophosphate, notamment la levure Alsa qui existe depuis 1897 (c'est écrit sur les sachets), ce

qui interpelle fortement quand on sait que la première description de ce syndrome a été faite par STILL en 1902.

- E 1410 à 1414 et E 1442 : diamidons phosphatés
- Les boissons contenant de l'acide phosphorique : Coca-Cola avec 0,7 g/l, teneur énorme récemment augmentée (était de 0,55 g/l) et celles contenant de l'acide citrique, synergique avec le phosphate : Ice Tea, Sprite, Fanta ...
- Le riz traité pour ne pas coller : l'incollable, le « parboiled »...
- Diminuer les oléagineux, les légumineuses, les jaunes d'œufs, le lait de vache... si la consommation est très importante...

Tous ces additifs représentent les liants, émulsifiants, antiagglomérants, conservateurs, gélifiants, stabilisants, épaississants retrouvés dans presque tous les fast food, soupes, sauces, crèmes prêtes à l'emploi... entre autres...

L'antidote incontesté reste donc le vinaigre de vin ou acide acétique qui complexe et annule les phosphates à très petite dose. Alors que l'ingestion de 75 mg de phosphate suffit à provoquer une rechute en 20 à 30 minutes, la prise d'une cuillère à café de vinaigre de vin avec autant d'eau et un peu de miel ou de sirop, que les enfants appellent « la potion magique », va prévenir toute rechute et peut se prendre préventivement en cas de fête ou anniversaire (où il peut se trouver un cake fait à la levure chimique ordinaire...). Généralement il s'agit d'enfants qui aiment les cornichons, qui sautent les fonds de saladiers depuis tout-petit, voire qui aiment les pickles, câpres... tout cela au vinaigre de vin. Le vinaigre de cidre ou acide malique ne fera rien par rapport aux phosphates, quant au citron ou acide citrique il renforcera l'effet des phosphates. En France la dolomite, sous forme de poudre de roche est utilisée à raison d'une ou deux gélules par jour (à ouvrir et mélanger à la compote ou autre en rentrant de l'école afin de neutraliser ce qui aura pu être grignoté à l'insu des parents) : Dolomite (roche) ca, mg ...en Suisse, c'est le calcium-acétate en gélules, qui est utilisé, non disponible chez nous.

La coopération de l'enfant ou du jeune a été ma plus grande surprise, il est tellement soulagé que c'est lui qui surveille les étiquettes... ramène les emballages du grignotage en dehors de la maison.

J'ai pu observer la disparition :

- de troubles du sommeil majeurs, apparus dès le 4° mois, chez des nourrissons de un à deux ans.
- de céphalées du grand enfant (« avec ta potion, je n'ai plus jamais eu mal à la tête »).
- de difficultés de parole, de langage... l'enfant étant atterri, concentré, la rééducation est rapidement efficace.
- de difficultés psychomotrices, nécessitant une rééducation.
- de l'agressivité du jeune, amenant un soulagement par le retour au calme à la maison. Combien de jeunes consomment un Coca puis un Ice-tea et ne peuvent plus contrôler leur violence, voire se mettent à se droguer (3% d'entre eux)...
- de troubles divers chez les parents (volontiers sensibles au vin blanc d'Alsace, phosphaté...).

Cette hypersensibilité aux phosphates concerne de 10 à 20 % des garçons... mais aussi 5 % des filles... tous des jeunes, minces ou longilignes, souvent des sportifs, musclés (ayant donc une prédominance de fibres musculaires striées) par opposition aux autres jeunes.

Vous pouvez aussi dépister cette sensibilité par la mesure du pH salivaire, par la bandelette test. Le matin : un pH alcalin à 8 ou 9 dès le réveil vous fera pratiquer la diète phosphatée avec succès.

Pour ma part, je profite de la diète phosphatée pour inviter les parents à acheter des huiles de première pression à froid, donc vivantes, capables de rancir, à mettre au réfrigérateur une fois ouvertes, afin de protéger le cerveau de cette hypersensibilité, ainsi que les membranes cellulaires, phospholipidiques : faire la sauce de salade avec un mélange d'huile d'olive, monoinsaturée et d'huile de colza ou de tournesol, polyinsaturée... la supplémentation d'huile de cameline en spray, ne peut qu'être bénéfique.

Lors de cette diète je propose l'attitude suivante : prendre tous les jours la potion au vinaigre, plutôt le matin, et cesser quand le pH salivaire, au réveil, est devenu acide (pH à 5 ou 6).

Prendre aussi une gélule de dolomite en rentrant de l'école, avec le goûter (la mélanger à une compote, par exemple), pendant une semaine ou plus longtemps si l'enfant mange à la cantine et ne peut éviter les mets contenant l'additif phosphaté. Pour l'enfant une gélule suffira, donner deux gélules à l'adolescent pour avoir le même effet.

Depuis 25 ans cette diète phosphatée a fait ses preuves en Suisse, en Allemagne et aux Etats-Unis ainsi que dans divers hôpitaux de Suède et de Norvège en permettant de stopper la Ritaline.

Pour mes patients ; la diète HAFER a permis la régression complète de ce syndrome. En conclusion, la diète HAFER évite toute prise de Ritaline.

D^{re} Frédérique Caudal,
médecin pédiatre à Dijon [Source](#)

Vous pouvez commander **le livre de Hertha Hafer** au distributeur francophone :

M^r Crettaz Roland
Nutrithérapeute et Holothérapeute
Conférencier et Formateur
Av. des Mayennets 12 a
1950 SION
+41 79 736 30 90
rcrettaz@gmail.com

Voir également les méfaits de la Ritaline, sur la base des travaux du D^r Breggin (USA)
www.breggin.com/congress.html

Concernant la **Ritaline** le [D^r Breggin](#) (USA) dénonce depuis plusieurs années les méfaits des anti-dépresseurs, tranquillisants, stabilisateurs d'humeur, etc, sur le comportement et ses conséquences : violences, suicides, meurtres, il est depuis 1970 expert auprès des tribunaux pour ces types de comportements.

[*The Role of Psychiatric Drugs in Cases of Violence, Suicide and Crime*](#) (2008),

[*A Guide for Prescribers, Therapists, Patients and Their Families*](#) (2013).

In 2010 he [testified before Congress](#) about psychiatric-drug induced violence and suicide in the military



Témoignage de Lorenzo

Enfant des années fastes de l'après-guerre, j'ai été nourri à la Phosphatine Falières, cette bouillie onctueuse au lait que notre mère nous faisait souvent et que nous réclamions. On sait aujourd'hui que l'absorption en trop grande quantité de phosphates a une conséquence directe sur le comportement de l'enfant. Dans les années 60, nous en consommions peu. Pourtant je me suis souvenu d'un petit détail de mon enfance qui confirme ce que j'ai pu lire ici et là et qui a motivé cet article.

J'aimais la Phosphatine, j'adorais les gâteaux à pâte levée (les quatre-quarts, les cakes, les pains de Gênes ou les délicieuses madeleines de notre mère) tous confectionnés à base de levure Alsa (la même recette depuis 1897 disait déjà le sachet rose avec l'alsacienne en costume folklorique), on découvrait le riz Uncle Ben à cuisson rapide et bien sûr, nous nous gavions de Vache qui rit. Bref toute cette nourriture industrielle (déjà) remplie de PHOSPHATES et dérivés !

En contrepartie, mon grand plaisir était de finir les fonds de saladier, la vinaigrette maison faite avec un délicieux vinaigre de vin vieilli dans notre cave et alimenté par tous les fonds de bouteille qui passaient par la table familiale. Je ne savais pas encore que cette gourmandise était en fait le contre-poison recherché par mon organisme pour tempérer voire annuler les effets des phosphates. C'est ainsi, que mon corps s'est auto-régulé pendant des années m'amenant d'instinct à l'auto-administration du remède. J'ai évité ainsi de finir comme les 5 millions d'enfants américains qui

aujourd'hui sont traités à la Ritaline, cette amphétamine maléfique qui crée une dépendance terrible.

Mais entrons au cœur du sujet : Pourquoi de plus en plus d'enfants aujourd'hui présentent un déficit de l'attention et sont en même temps hyper-actifs, ce syndrome des temps modernes baptisé DAHA (Déficit de l'Attention et Hyper Activité) ?

On parle aussi de SPO (Syndrome Psycho-organique) en Suisse ou de MBD chez les américains (Minimal Brain Dysfunction). De quoi s'agit-il exactement ? Mon fils, adorable garçon de 12 ans, beau, intelligent, cultivé, brillant, présente depuis trois années un comportement pour le moins surprenant. Depuis quelques mois, son agressivité, sa nervosité frisant l'hystérie ne manquaient pas de m'inquiéter. Bien sûr, il y avait eu des événements familiaux très perturbants : la séparation de ses parents, le déménagement, l'entrée au collège et une hypersensibilité aux aléas et injustices du monde moderne mêlée à une crainte qu'il soit trop tard pour agir et changer les choses. Mais son malaise semblait venir de plus loin. Après avoir cherché des causes psychologiques et vivant un quotidien de plus en plus insupportable, une alternative se présentait : aller consulter un psy ou chercher plus loin.

Et j'ai trouvé. Ou du moins les tests que nous avons fait nous ont aidé à trouver la solution. S'il est encore trop tôt pour conclure et déclarer que l'enfant est maintenant redevenu lui-même avec ses capacités naturelles de réussite, de préhension du monde et des gens. Il semble moins souffrir et l'atmosphère familiale a retrouvé son équilibre.

Lorenzo [source](#)

ce document est en ligne ici : http://www.arsytek.org/DOCs/Phosphates_Histoire_vraie_de_la_drogue.pdf

Diffusion libre sous conditions de publication intégrale sans modification en citant les références des sources et auteurs

