

Mauvais comportement chez l'enfant : cause majeure révélée

Dans le numéro de novembre 2008 du Blaylock Wellness Report, (...) le D^r Russell Blaylock a écrit ce qui suit, dans un article intitulé : Lien entre mauvaise alimentation, comportement impulsif, et suicide.

“Un grand nombre d'études ont montré que les régimes alimentaires pleins de *junk food*, colorants alimentaires, sucre et additifs à base de glutamate peuvent modifier le comportement de façon significative. De plus, un nombre à peu près égal d'études ont démontré que même de légères carences en vitamines et minéraux **peuvent être cause de délinquance, d'actions perturbatrices, et même de comportements criminels.**

Nous avons tous connu ou vécu avec des enfants exubérants, colériques, désobéissants, impulsifs et ayant constamment des problèmes. **Ce que les gens manquent souvent d'observer, c'est ce que leurs enfants mangent.** J'ai toujours trouvé bizarre qu'ils pensent – et spécialement les médecins – que l'on peut absorber du *junk food* toute la journée et continuer à fonctionner normalement. Ils devraient en savoir plus à ce sujet...

La nutrition est la biochimie de la vie. Ce qu'un organisme (une personne) ingère permet à ses cellules et à ses organes d'utiliser les éléments nutritifs de base de l'aliment pour maintenir ses fonctions vitales. Si vous nourrissez vos cellules avec des éléments qui font augmenter l'inflammation, détériorent la fonction cellulaire et endommagent l'ADN, pourquoi seriez-vous surpris de tomber malade et de ce que votre cerveau fonctionne mal? Où d'autre les cellules pourraient-elles trouver les nutriments dont elles ont besoin? Certainement pas dans une alimentation bourrée de *donuts* [beignets glacés] et de chips saupoudrées de glutamate de sodium (MSG).



Ceci ne relève pas seulement du bon sens, mais est étayé par un grand nombre d'études scientifiques et cliniques sérieuses. Lorsque je pratiquais la neurochirurgie, j'essayais de convaincre mes patients – pas toujours avec succès – que ce qu'ils mangeaient jouait un rôle majeur dans leur capacité à guérir et dans la progression de leurs maladies. J'avais encore plus de difficultés à convaincre mes collègues.

Il y a plusieurs années, j'ai eu le grand plaisir de rencontrer M^{me} Barbara Stitt, qui a été agent de probation auprès des tribunaux de l'Ohio durant vingt ans. Son livre *Food and behavior : a natural connection* («Nourriture et comportement : un lien naturel»)¹ raconte les expériences qu'elle a faites en utilisant une approche nutritionnelle pour modifier le comportement criminel et addictif de ses clients.

M^{me} Stitt y parle d'un jeune homme de 23 ans qui tenta de tuer son amie avec une arme à feu. Il fut arrêté et M^{me} Stitt intervint dans ce cas, après avoir étudié son histoire. Elle découvrit que son alimentation avait été **extrêmement riche en sucre** depuis l'âge de 4 ans, **âge auquel il avait commencé à avoir des problèmes.**

Ses parents remarquèrent qu'il avait fréquemment des moments d'extrême faiblesse qui diminuaient lorsqu'il mangeait. Quand il fut plus âgé, son alimentation se composait de : **caféine** (dans les boissons gazeuses sucrées), **sucre raffiné** et «**calories vides**». Ses accès de faiblesse s'aggravèrent. A l'âge

¹ N.d.e. : M^{me} Stitt a été oratrice de *Health MinisterSM Reunion*, à *Hallelujah Acres* (tout comme le D^r Blaylock). Nous recommandons vivement son livre [Food and behavior : a natural connection](#) que vous pouvez commander à ce lien.

de 13 ans, il était sujet à **de violentes sautes d'humeur** et plus il grandissait, **plus les choses empiraient. Avant d'être arrêté, il fit trois tentatives de suicide.**



M^{me} Stitt mit de l'ordre dans son **alimentation** et le jeune homme perturbé connut un changement de personnalité radical. Ses sautes d'humeur disparurent, il devint vif et jovial et n'eut pas d'autres problèmes avec la justice.

Sur environ cinq mille délinquants traités par M^{me} Stitt, plus de 80% connurent un changement de comportement similaire. L'une des découvertes les plus fréquentes faites par un grand nombre de chercheurs concerne l'hypoglycémie (chute drastique du taux de sucre dans le sang) due à l'alcool. M^{me} Stitt et le D^r Steve Haltiwanger – qui s'occupe de cures de désintoxication pour alcooliques – comme beaucoup d'autres chercheurs, ont constaté cette corrélation.

Alors que l'**alcool** est lié à environ **40%** des homicides, accidents et suicides, **un grand nombre d'actes criminels sont perpétrés par des personnes qui n'en ont pas consommé une goutte.** Toutefois, **un repas chargé en sucres et glucides simples peut submerger le corps d'insuline**, abaisser le taux de sucre dans le sang et causer un état appelé **«hypoglycémie alimentaire» ou «réactive».**

Note de l'éditeur

J'ai reçu de nombreuses lettres de la part de mères qui avaient des enfants impossibles à contrôler, qui se comportaient mal et avaient continuellement des problèmes. Elles relevaient qu'après avoir supprimé de l'alimentation de leurs enfants les céréales et le sucre raffinés, les sodas et tous les aliments contenant des colorants alimentaires et du glutamate de sodium, et après leur avoir fait suivre le régime *Hallelujah*, ils commençaient à bien se comporter, avaient de meilleurs résultats à l'école et devenaient agréables à côtoyer. Oui, un changement d'alimentation peut complètement modifier le comportement d'un enfant!

Et n'oublions pas ce que disent les Ecritures à ce sujet :

Ne vous y trompez pas, on ne se moque pas de Dieu. Ce qu'un homme aura semé, il le moissonnera aussi. Gal. 6 : 7

Instruis l'enfant selon la voie qu'il doit suivre; et quand il sera vieux, il ne s'en détournera pas. Prov. 22 : 6



Chère mère, cher père qui lisez ceci, s'il vous plaît, réalisez que la manière dont vous nourrissez vos enfants a une influence considérable sur leur comportement, leur apprentissage, leur façon de fonctionner dans la vie ainsi que sur la réussite de leur vie future. Vous avez une immense responsabilité de leur assurer une nutrition saine et vous devez leur montrer l'exemple si vous voulez voir leur alimentation s'améliorer. **Un enfant apprend beaucoup plus de ce qu'il voit faire à ses parents, de leur exemple, que de leurs paroles.**

D^r Russell Blaylock

Source : Site internet [Hallelujah Health Tip®](http://www.hallelujahhealthtip.com)

Numéro 575 – Aging - *How to live a life free of sickness & disease* – 25.11.08

Tiré de : D^r Russell Blaylock, *The link between bad diets, impulsive behavior and suicide*
(«Lien entre mauvaise alimentation, comportement impulsif et suicide»)

Titre original : *Major cause of bad behavior in children revealed*

Traduction française et mise en forme : APV

Date de parution sur www.apv.org : 02.12.13