

La naissance d'un enfant...

un temps d'arrêt pour se préparer

Beaucoup de couples souhaitent avoir un enfant en 2015, mais consacrent-ils le temps nécessaire pour cette nouvelle naissance à venir?

Par Louise Roberge, N.D., S.E.S.
Fondatrice directrice générale de
Källa Santé
www.kallasante.ca

Bien sûr qu'il est plus facile de mettre le temps nécessaire à réfléchir, planifier et consulter quand il s'agit d'une acquisition d'une nouvelle maison ou d'une voiture, mais ne pourrait-on pas favoriser un temps d'arrêt pour préparer le corps et l'esprit du couple afin de concevoir un enfant avec, au minimum, le même sérieux avec lequel on consulte le concessionnaire, l'architecte ou le courtier immobilier? Et pourquoi pas davantage? Car, tout de même, il s'agit d'une nouvelle vie à venir. Pour ce faire, il faut préparer le terrain physique, c'est-à-dire l'organisme des parents, dans les meilleures conditions possible. Il s'agit de se rappeler que cet état favorable réside à la source de la santé de la mère et du père et, par conséquent, détermine la bonne santé de l'enfant en gestation.

Préparation à la conception

La préparation de la grossesse doit aller plus loin, car elle est beaucoup trop importante; il ne s'agit pas que de trouver le moyen et la date pour devenir enceinte. Et surtout, il ne s'agit pas de tenir pour acquis que le corps a tout ce qu'il faut pour être prêt à ensemercer, à accueillir la fécondation, la gestation de ce nouvel être, et à fournir à l'enfant les conditions idéales à son développement dans l'utérus.

Avant même de penser à avoir un enfant, il est bien que la grossesse soit désirée par le couple. Il est important de soulever que peu savent que les anomalies des spermatozoïdes du papa, pouvant être dues au tabac ou à une alimentation déséquilibrée, pourraient expliquer les maladies génétiques de la petite enfance. Une étude menée entre 1989 et 2005 révèle en fait que dans 30 % à 40 % des cas d'infertilité, le problème viendrait de l'homme. En guise de préparation d'une nouvelle grossesse, on pourrait favoriser des conditions convenables à réaliser avant la conception, autant pour la mère que pour le père, et ce, plusieurs mois à l'avance. En voici quelques-unes...



Cure de désintoxication

Il importe d'entamer un processus de désintoxication du métabolisme et d'éliminer toutes les formes de toxémie, métaux lourds, pesticides, polluants, fumée, drogues récréatives, alcool, sodas et boissons énergisantes, et de tenter, avec l'avis du médecin, de remplacer les médicaments si tel est le cas, par des substances non toxiques. Bien sûr, il s'agit aussi de favoriser une alimentation hypotoxique afin d'aider l'organisme à éliminer les substances indésirables qui peuvent stagner dans les tissus.

L'alimentation hypotoxique est un puissant moyen pour favoriser la désintoxication. Il s'agit de procéder progressivement en commençant par délaissier les aliments frelatés et transformés chimiquement. Dans certains cas, il peut être aussi question d'éliminer les protéines de sources animales, car celles-ci sont d'une part acidifiantes et d'autre part, elles peuvent laisser des résidus dans l'organisme. Les futurs parents pourraient vouloir adopter pendant un certain temps une alimentation végétarienne, consommer des jus verts et frais tôt le matin à jeun ou à la collation, des légumes, fruits frais et biologiques de préférence, tout en optant pour les œufs, les légumineuses, le tofu, les germinations et

médecine se base sur les fondements d'Hippocrate, qui nous a dit que toute maladie commence dans l'intestin, organe faisant partie intégrante du système digestif. L'auteure soulève que la flore intestinale protège la paroi de l'intestin contre les envahisseurs, elle le nourrit et en prend soin. Elle s'assure que le système digestif soit en bon état et permette de digérer en absorbant correctement les nutriments. Lorsque la flore intestinale est dégradée, cela entraîne une dégénérescence de la paroi intestinale. Elle devient incapable de digérer la nourriture et perd sa capacité d'absorption. La personne développe ainsi de multiples carences nutritionnelles.

La Dre Campbell-McBride rappelle que, mis à part la génétique elle-même, il y a quelque chose de très important que les parents lèguent à leurs enfants, c'est leur flore intestinale. Dans l'état actuel des connaissances, il semble qu'un fœtus à neuf mois de sa gestation a un intestin stérile. Et, lors de la naissance, l'enfant ingère ses premières bouchées de flore intestinale quand il passe par le canal pelvien. La flore vaginale de la maman deviendrait la flore intestinale de l'enfant. L'alimentation au sein est essentielle pour que l'enfant puisse établir une flore intestinale normale.

des probiotiques, afin d'aider une saine croissance bactérienne de la flore intestinale. De plus, un système digestif en santé facilite une élimination continue des déchets de l'organisme par un transit intestinal régulier et des selles normales.

Flore intestinale et déséquilibre psychique liés à l'alimentation

La pilule contraceptive aurait un effet dévastateur sur la flore intestinale, et beaucoup de femmes la prennent ou l'ont prise pendant de nombreuses années avant leur premier bébé. Selon la Dre Natasha Campbell-McBride, la flore intestinale joue un rôle primordial en préparation d'une grossesse, car elle est transmise par ces femmes dont la flore serait fortement endommagée. Cet état peut susciter de l'inquiétude : il est rapporté que dans les années 1990, on a commencé à diagnostiquer un enfant sur 150 qui était autiste dans le monde anglophone. Elle soulève aussi le fait que, quelques années plus tôt, il s'agissait d'un enfant sur 10 000! Et aujourd'hui, le nombre serait de un enfant sur 40 ou 50, et les prédictions annoncent que d'ici à 2020, ce serait un enfant sur deux!

Dans son livre portant sur le *Syndrome entéro-psychologique*, la Dre Campbell-McBride soulève aussi que toute cette

En terminant, attention à la surconsommation de produits laitiers et de fromages; des chercheurs japonais qui enquêtent sur la baisse de la fertilité dans leur pays ont trouvé une association avec l'explosion récente de la consommation de laitages. Les hommes qui consomment entre 1,3 et 7,5 portions de laitages entiers par jour auraient moins de spermatozoïdes normaux que les hommes qui consomment peu de laitages (zéro à 1,2 portion par jour).

Références

- Thierry Souccar, journaliste scientifique, spécialiste français en nutrition et biologie du vieillissement.
www.santenatureinnovation.com
- Dre Nathasha Campbell-McBride. Fondatrice de la Clinique de nutrition de Cambridge, en Angleterre, et auteure du livre *Le syndrome entéro-psychologique*, préfacé par le professeur Luc Montagnier, prix Nobel de médecine, le docteur Philippe Gaston Besson, ayant une clinique Kousmine à Vevey en Suisse, et le docteur Mouton, spécialiste de l'intestin en Belgique.