

Docteur Othmane Boumaalif

L'Autisme décrypté

La Vérité Cachée
d'une maladie systémique

SCIENCE, SOLUTIONS & ESPOIR



Docteur Othmane Boumaalif

L'autisme décrypté

La vérité cachée d'une maladie systémique – Science, solutions & espoir

© Docteur Othmane Boumaalif, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-7322-7

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Ce livre a pour objectif de partager des informations basées sur des recherches scientifiques et des expériences personnelles. Cependant, il ne remplace en aucun cas un avis médical professionnel, un diagnostic ou un traitement. Pour toute question relative à votre santé ou à celle de vos proches, consultez toujours un médecin ou un professionnel de santé qualifié. L'auteur et l'éditeur ne peuvent être tenus responsables des conséquences liées à une utilisation inappropriée des informations contenues dans cet ouvrage.

Autisme : Vers un nouveau Paradigme

« Il faut faire le deuil de cet enfant. » Ces mots, prononcés par un pédopsychiatre, ont frappé mon épouse et moi comme un couperet. Ce jour-là, nous avons compris que notre fils, âgé de seulement deux ans, venait d'être diagnostiqué autiste. Cette phrase, brutale et implacable, résonnait comme une condamnation définitive, nous demandant de renoncer à tout espoir de le voir progresser ou s'épanouir comme les autres enfants. Le choc fut immense, laissant en nous une blessure profonde.

Rien ne semblait prédestiner notre famille à une telle épreuve. Nous vivions dans un foyer aimant et stable. Mon épouse avait mis sa carrière entre parenthèses pendant deux ans, souhaitant offrir à notre enfant unique les meilleures conditions pour grandir. Mais le destin, imprévisible et cruel, avait décidé autrement.

Ce diagnostic n'a pas seulement bouleversé notre quotidien ; il a déclenché une quête inlassable pour comprendre et agir. Ce qui, au départ, ressemblait à une tentative désespérée pour sauver l'avenir de notre enfant s'est transformé en un cheminement personnel et professionnel qui a redéfini ma vie.

Médecin généraliste, ma carrière ne s'est jamais limitée à une seule discipline. À travers les années, j'ai exploré de nombreux domaines de la médecine. Je me suis spécialisé en maladies systémiques, gériatrie, diabétologie, nutrition, ainsi qu'en médecine du travail et toxicologie. Mon long parcours dans l'industrie de la santé m'a permis de me former dans des disciplines comme les biostatistiques, la pharmacoépidémiologie, la recherche clinique et même dans des champs plus techniques, allant du screening moléculaire à la recherche translationnelle.

Avec le recul, je vois ces étapes comme une préparation « divine », une sorte de chemin tracé pour m'armer des outils nécessaires afin de comprendre la complexité de l'autisme et d'aider mon fils. Je suis profondément croyant, et cette foi m'a permis d'accepter ce défi comme une mission.

Ce parcours m'a mené bien au-delà de ma sphère familiale. Ce qui n'était qu'un cabinet médical modeste s'est transformé en un lieu d'espoir pour des milliers de familles. Des enfants autistes, venus de tout le Maroc et même de

pays étrangers comme la France, l'Espagne, l'Italie, le Luxembourg, les Émirats arabes unis, l'Arabie saoudite, le Canada et les États-Unis, y ont trouvé un accueil.

Chaque enfant, chaque parent, portait un regard similaire : un mélange de douleur et d'espoir, une blessure universelle qui m'était profondément familière. Ce que j'ai appris en les accompagnant a nourri mon combat pour mon fils, renforçant aussi mon engagement envers cette communauté souvent marginalisée et incomprise.

Avec le temps, une conviction s'est installée en moi : l'autisme n'est pas simplement une « différence » ou un « mode de fonctionnement alternatif », comme on tente parfois de le présenter dans certains discours romantiques. Derrière l'autisme, il y a une souffrance immense. Les autistes ne sont pas toujours ces individus dotés de talents extraordinaires ou marqués par des bizarreries attachantes. La réalité est bien plus cruelle.

Je pense à ces enfants totalement non verbaux, incapables de communiquer. À ceux qui ne dorment pas, aux troubles intestinaux débilitants, aux difficultés motrices, à l'absence de compassion ou encore aux comportements répétitifs et compulsifs. Je pense aussi à l'automutilation, aux crises d'angoisse, à l'agressivité, aux crises de colère violentes et aux effondrements émotionnels qui rythment leur quotidien – et celui de leurs familles.

Ces familles, souvent livrées à elles-mêmes, se retrouvent isolées, délaissées par leurs proches et parfois jugées ou stigmatisées par la société. Cette société, cruelle, émet des jugements hâtifs, des critiques acerbes, et offre rarement une main tendue. À cela s'ajoutent l'inertie et l'incompréhension du corps médical, ainsi que l'absence d'une vision inclusive réelle dans le système éducatif.

Face à ce tableau, ma démarche a toujours été simple, mais unique. Je ne prétends pas avoir une baguette magique ni détenir un remède miracle. Mon approche repose sur une médecine translationnelle : j'utilise des outils fondés sur les recherches les plus récentes, en combinant la science fondamentale et les données cliniques pour offrir une réponse adaptée et personnalisée à chaque enfant.

Grâce à cette approche, j'ai eu des réussites. Je suis fier d'avoir contribué à des centaines de sorties totales de l'autisme. D'autres enfants ont montré des

progrès significatifs. Mais j'ai aussi connu des échecs. Le miracle n'existe pas. Chaque enfant est unique, et les résultats dépendent de nombreux facteurs, souvent hors de notre contrôle.

Ce qui rend ma démarche spéciale, c'est le lien que j'établis avec les familles. Ce transfert positif, basé sur l'amour et la confiance, m'a permis de donner le meilleur de moi-même à chaque enfant. À travers eux, je voyais toujours mon fils, ce qui a amplifié ma détermination.

Cette souffrance m'a permis de trouver une mission : accompagner des milliers d'autres enfants et leurs familles. Cette quête continue. Elle est exigeante, parfois épuisante, mais elle est aussi profondément gratifiante.

Ce travail colossal et pénible n'aurait jamais été possible sans l'amour et la ténacité de ma femme, Meryem. Dans les moments les plus sombres, elle puisait une énergie inépuisable pour continuer cette lutte, notre lutte. À travers elle, je rends hommage à toutes les mamans d'enfants autistes qui supportent tout avec une force inébranlable, nourries par l'espoir de voir leurs enfants épanouis.

Cette lutte n'a rien de romantique. Elle est brutale et cruelle. Elle inclut des scènes que de nombreuses familles vivent au quotidien : un enfant qui se réveille à minuit en s'automutilant ; un autre qui hurle ou frappe ses parents pendant des trajets interminables en voiture ; un enfant qui refuse de manger au point qu'il faut envisager des perfusions. Ce sont des enfants qui répètent des gestes stéréotypés des heures durant, qui se déshabillent en public ou qui montrent des comportements sociaux profondément déroutants. Ce ne sont pas des enfants « mal éduqués » ou victimes de carences parentales, mais bien des enfants en souffrance, témoins d'une maladie sous-jacente qui dépasse de loin la simple notion de neurodiversité.

Cette souffrance ne touche pas seulement les enfants, mais aussi leurs familles. Des couples se brisent, des parents sombrent dans la dépression ou vivent dans un isolement total, incapables de trouver du soutien ou de l'empathie.

Ce livre est une réponse à cette réalité. Il s'appuie sur des preuves scientifiques pour démystifier l'autisme et propose un appel sincère à tous les intervenants – médecins, éducateurs, familles, décideurs – pour fédérer les énergies et vaincre cette maladie.

Pour Iyad, mon fils. Pour tous les enfants autistes que j'ai eu l'honneur d'accompagner. À toutes ces familles courageuses. Je vous dédie ce livre, avec l'espoir qu'il ouvre une porte vers une vie meilleure.

Ma démarche se veut modeste et respectueuse. Elle ne remet en aucun cas en question la compétence, l'intégrité ou le dévouement de mes confrères et consœurs, quelle que soit leur discipline. Au contraire, elle s'inscrit dans une volonté de complémentarité, visant simplement à contribuer à une meilleure compréhension de l'autisme et des approches possibles pour en améliorer la prise en charge. Ce travail reflète avant tout un désir sincère de partager des connaissances et des expériences, dans l'espoir d'apporter un éclairage utile aux familles et aux professionnels concernés.

Une maladie de système est une condition qui dépasse la simple atteinte d'un organe ou d'une fonction isolée pour impliquer une multitude de mécanismes biologiques interconnectés à travers l'organisme. L'autisme, longtemps perçu comme un trouble exclusivement neurodéveloppemental, se révèle être une véritable maladie systémique, affectant divers systèmes biologiques et fonctionnant selon une dynamique complexe d'interactions entre le cerveau, l'immunité, le métabolisme et l'environnement. De nombreuses études mettent en évidence ces dysfonctionnements multiples, qui ne peuvent être compris ni traités dans une perspective réductrice.

L'un des piliers de cette compréhension systémique repose sur les processus inflammatoires chroniques, tant au niveau cérébral que périphérique. Des niveaux élevés de cytokines inflammatoires, comme l'IL-1 β , l'IL-17 ou le TNF, ainsi qu'une activation persistante des microglies dans le cerveau, altèrent le développement des synapses et la connectivité neuronale, perturbant ainsi des fonctions cruciales comme la cognition et les interactions sociales. Cette inflammation cérébrale s'accompagne souvent d'un déséquilibre immunitaire systémique. Par exemple, un excès de lymphocytes Th17, associés à des états inflammatoires aigus, et une déficience des lymphocytes T régulateurs (Treg), chargés de moduler ces réponses, créent un état d'activation immunitaire constant qui affecte l'organisme tout entier.

Ces perturbations immunitaires s'expriment également dans le tractus gastro-intestinal, où jusqu'à 70 % des personnes autistes souffrent de symptômes tels que la dysbiose intestinale ou l'hyperperméabilité intestinale. Ces conditions

entraînent un déséquilibre dans la flore bactérienne, favorisant la prolifération de pathogènes comme les Clostridia, capables de produire des toxines neuroactives telles que le p-crésol. Ces toxines modifient les niveaux de neurotransmetteurs, augmentant notamment la dopamine à des niveaux toxiques et exacerbant les symptômes comportementaux et émotionnels. De plus, l'altération de la barrière intestinale permet à des molécules inflammatoires de pénétrer dans la circulation sanguine, contribuant à une inflammation systémique qui aggrave les dysfonctionnements cérébraux via l'axe intestin-cerveau.

En parallèle, les anomalies métaboliques et mitochondriales sont des éléments centraux dans cette approche systémique de l'autisme. Les mitochondries, véritables centrales énergétiques des cellules, sont souvent dysfonctionnelles chez les personnes autistes, ce qui se traduit par une production énergétique insuffisante et un stress oxydatif généralisé. Ces anomalies affectent directement le développement neuronal, en fragilisant les neurones et en réduisant leur capacité à répondre aux besoins énergétiques croissants du cerveau en développement. Par ailleurs, des composés toxiques dérivés d'une dysbiose intestinale, comme le p-crésol ou encore l'acide propionique perturbent des cofacteurs métaboliques essentiels, tels que la coenzyme A, aggravant ainsi les déficits énergétiques et renforçant les troubles systémiques.

L'environnement joue également un rôle déterminant dans cette dynamique systémique. Les expositions prénatales à des toxines comme les pesticides, les métaux lourds ou encore les perturbateurs endocriniens interagissent avec des prédispositions génétiques pour modifier les voies métaboliques et épigénétiques. Par exemple, des perturbations dans la méthylation de l'ADN, un processus clé pour la régulation de l'expression génétique, compromettent le développement synaptique et la plasticité cérébrale. Ces facteurs environnementaux, souvent insidieux, créent des vulnérabilités durables qui s'ajoutent aux déséquilibres immunitaires, métaboliques et neurologiques, amplifiant les altérations neurodéveloppementales.

Enfin, la neuroinflammation constitue une pierre angulaire dans ce tableau systémique de l'autisme. Les microglies, cellules immunitaires résidant dans le cerveau, s'activent de manière excessive en réponse à divers signaux de danger. Cette activation chronique entraîne une surproduction de cytokines inflammatoires qui perturbent l'équilibre entre excitation et inhibition neuronale. Bien que ces altérations aient longtemps été considérées comme irréversibles,

des découvertes récentes sur la plasticité cérébrale montrent qu'il est possible d'atténuer ces dysfonctionnements par des interventions ciblées, ouvrant des perspectives thérapeutiques prometteuses.

Ainsi, l'autisme ne peut être réduit à un simple trouble du cerveau. Il représente une pathologie systémique où les interactions entre le cerveau, l'immunité, le métabolisme, l'intestin et l'environnement se jouent dans une dynamique complexe. En comprenant ces mécanismes interconnectés, nous pouvons dépasser les approches traditionnelles centrées uniquement sur les symptômes comportementaux pour adopter des stratégies plus globales et personnalisées. Ces interventions peuvent inclure des traitements pour moduler l'inflammation, restaurer le microbiote, corriger les déséquilibres métaboliques ou encore limiter les expositions environnementales.

Tout au long de ce livre, je détaille ce caractère systémique de l'autisme et explore comment ces multiples dysfonctionnements s'articulent pour produire les altérations neurodéveloppementales que nous observons. Mon objectif est de proposer une vision intégrée de l'autisme, non seulement pour mieux comprendre ce trouble, mais aussi pour identifier des pistes d'intervention qui pourraient améliorer significativement la qualité de vie des enfants autistes et de leurs familles. En reconnaissant l'autisme comme une maladie systémique, nous ouvrons la voie à des stratégies de prise en charge novatrices, capables de cibler les causes profondes plutôt que de se limiter aux manifestations visibles.

Dans ce livre, j'expose également un nouveau modèle théorique pour comprendre la genèse de l'autisme, fondé sur l'idée que ce trouble émerge de l'alignement de plusieurs vulnérabilités biologiques, ou « brèches ». Inspiré du modèle du fromage suisse utilisé en gestion des risques, ce cadre propose que l'autisme ne résulte pas d'une cause unique, mais de l'interaction de multiples facteurs génétiques, métaboliques et environnementaux. Chaque brèche représente un mécanisme biologique défaillant qui, lorsqu'il s'aligne avec d'autres, conduit à des altérations neurodéveloppementales.

Parmi ces brèches, la carence en vitamine D joue un rôle majeur, en compromettant la protection neuronale et en favorisant une inflammation chronique. Le microbiote intestinal, souvent déséquilibré chez les enfants autistes, produit des toxines neuroactives comme le p-crésol, perturbant la régulation des neurotransmetteurs et aggravant les troubles du développement. À