L'équilibre nerveux des petits et des grands ! (1ière partie)

par Céline Arsenault
Naturopathe agréée, conférencière, auteure et inspiratrice

De nos jours, comme adulte nous savons tous que notre système nerveux est très sollicité. Chacun d'entre nous connaissons au moins une personne qui a vécu un burnout ou une dépression au cours de sa vie. Nous reconnaissons aussi toutes les sources de stress auxquelles un adulte peut être confronté : performance au travail, emploi du temps surchargé, soucis financiers, relation amoureuse difficile, séparation, problèmes de santé, maladies de nos enfants, etc. Par contre, nous sous-estimons grandement le stress que notre enfant vit et l'impact qu'il a sur sa vie.

Afin de mieux comprendre l'influence du stress dans nos vies, je vais comparer notre corps à une voiture. Par exemple, avec un réservoir plein d'essence je parcours la distance Québec-Montréal. Si je désire me rendre à Toronto à partir de Québec, je devrai probablement faire le plein d'essence deux ou trois fois. Dans notre vie, que nous soyons soit stressés ou non, occupés ou non, nous mangeons sensiblement les mêmes aliments, nous dormons les mêmes heures et pourtant notre corps dépense davantage. C'est ainsi qu'avec le temps nous nous retrouvons en déficit à plusieurs niveaux. Et, tranquillement, nous avons des ratés : des impatiences, de l'irritabilité, de la fatigue, des pertes de mémoires, un manque de concentration et tous les petits bobos qui accompagnent la vie de tous les jours de bien des enfants et de bien des adultes. Notre corps a donc des besoins que nous devons rencontrer ou satisfaire si nous désirons qu'il nous donne un rendement optimal, et ce, tant pour les petits que pour les grands.

Les aliments de qualité, carburant indispensable

Nous savons que si nos besoins augmentent, notre alimentation doit aussi augmenter en qualité et parfois en quantité pour certains nutriments. C'est donc le cas des aliments riches en vitamines du complexe B (céréales complètes, levure alimentaire, etc.), en magnésium (légumes verts biologiques, noix, graines, etc.), en zinc (viandes, huîtres, graines de citrouille, etc.) et en acide gras oméga-3 (poissons, noix, graines et leurs huiles). Ces quelques nutriments sont essentiels pour un système nerveux en santé.

En même temps que nous souffrons de carences nutritionnelles pour un rendement optimum, paradoxalement nous mangeons des aliments nuisibles à notre organisme. Pensons par exemple aux fameux gras trans contenus dans les huiles hydrogénées, dans les shortening, dans les aliments transformés, etc. Nous reconnaissons l'impact majeur qu'ils ont sur l'accroissement des maladies cardio-vasculaires mais nous ignorons qu'ils ont aussi un impact sur le cerveau en générant des métabolites toxiques pour ce dernier. De plus, les problèmes chroniques de constipation et de diarrhée sont aussi à considérer puisque que l'intestin génère aussi des neurotransmetteurs (sérotonine et dopamine) et qu'un bon microbiote contribue au maintien de la santé de notre système immunitaire. La surconsommation de sucre par le biais des boissons gazeuses, des friandises, des desserts et des collations commerciales affecte l'équilibre de la glycémie. Cette dernière influencera à son tour le fonctionnement du cerveau, la capacité de concentration et l'équilibre de l'humeur.

Par ailleurs, en plus des sources de stress reliées à notre perception des évènements de la vie, nous sommes confrontés à des stress environnementaux. Ces derniers sont

nombreux, souvent insidieux et généralement sous-estimés. Leurs impacts sur les enfants sont importants d'autant plus qu'ils sont en croissance.

Les environnements bruyants

Le bruit est un des premiers éléments qui sollicite notre système nerveux et celui de nos enfants. C'est reconnu qu'une exposition prolongée au bruit provoque de la fatigue, des maux de tête, du stress, de l'irritabilité, des difficultés de concentration, etc. Les enfants d'aujourd'hui passent beaucoup de temps dans des groupes (garderies, écoles, terrains de jeux, camps, etc.) et leur univers familial est souvent bruyant (proximité des autoroutes, des aéroports, circulation locale, télévision ou radio ouverte toute la journée, ton de voix élevé des parents, etc.), ces sources constantes de bruit épuisent le système nerveux. C'est pour cette raison que des vacances au bord de la mer ou à la campagne nous font tant de bien.

Les écrans

L'univers des tablettes, des jeux vidéo et de la télévision est un autre élément que l'on néglige comme source de tension chez l'enfant. En plus d'insensibiliser les enfants à la violence tellement elle est présente dans ces médias et par surcroit banalisée, la télévision serait en lien avec le développement des troubles de l'attention chez le jeune enfant. L'étude qui a été faite en ce sens ne tenait pas compte du contenu des émissions mais bien du nombre d'heures pendant lesquelles l'enfant est exposé à cet écran. Remarquons que le bébé est un auditeur passif puisque la télévision occupe souvent la place centrale de la maison ou de l'appartement.

Ces sources de stress exigent du corps une plus grande capacité d'adaptation, une demande accrue de bons nutriments et des périodes de récupération physique régulières (sommeil, contact avec la nature).

Par ailleurs, ce n'est que la pointe de l'iceberg. Nous verrons dans la deuxième partie de cet article d'autres éléments qui contribuent à fragiliser le système nerveux des petits et des grands!

Bonne santé!

Céline Arsenault
Naturopathe agrée, auteure, conférencière et inspiratrice
Mieux la connaître : *celinearsenault.ca*
Article révisé en février 2018

Surveillez ma prochaine conférence sur le thème *Un système nerveux en santé pour les petits et les grands* *en cliquant ici*

Pour une consultation, communiquez avec moi par courriel :
celinearsenault3@gmail.com ou par téléphone : 450-486-7345

Procurez-vous mon livre ***Guide de soins naturels pour la famille*** sur *celinearsenault.ca* pour en découvrir davantage sur les habitudes de vie favorisant la santé.