

Malaises et maladies

L'équilibre nerveux de mon enfant

Première partie

par Céline Arsenault

Comme adulte nous savons tous, aujourd'hui, 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 d'essence je parcours avec mon automobile la distance Québec-Montréal. Si je désire me rendre à Toronto, à partir de Québec, je devrai probablement faire le plein deux ou trois fois.

Dans notre vie que l'on soit stressé ou non, occupé 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. Comprendons-le bien, notre corps a 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.

Nous savons donc 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, 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, nous mangeons des aliments nuisibles à notre organisme. Par exemple, les fameux gras trans (contenus dans les huiles hydrogénées, dans les shortening, etc.), nous connaissons 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. Les problèmes chroniques de constipation et de diarrhée sont aussi à considérer puisque que l'intestin génère aussi des neurotransmetteurs et qu'il contribue au maintien de la santé de notre système immunitaire. Le bon fonctionnement de ce dernier est crucial pour notre équilibre. Il y a aussi la surconsommation de sucre qui affecte notre cerveau et notre système nerveux comme nous l'avons déjà vu dans des articles précédents. J'aborde ces éléments plus en profondeur dans le livre intitulé L'équilibre nerveux de mon enfant. (disponible en librairie à la fin du mois de septembre 2005).

De plus, dans le l'introduction nous avons relevé des sources de stress reliées à des événements mais ce que nous ignorons ce sont toutes les autres sources de stress reliées à notre environnement. Ces dernières sont nombreuses, souvent insidieuses et généralement sous-estimées. Leurs impacts sur les enfants sont importants car ils sont en croissance de la naissance jusqu'à environ dix-huit ans.

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.

Un autre élément que l'on néglige comme source de tension chez l'enfant c'est l'univers des jeux vidéo et de la télévision. En plus d'insensibiliser les enfants à la violence tellement elle est présente dans ces médias et banalisée, la télévision serait en lien avec le développement des troubles de l'attention chez le jeune enfant. L'étude qui a été faite ne tenait pas compte du contenu des émissions mais bien du nombre d'heures 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 donc 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 contre, ce n'est que la pointe de l'iceberg, nous verrons dans la deuxième partie de l'article les autres éléments qui contribuent à dérégler le système nerveux des enfants.

ARSENAULT, Céline. « L'équilibre nerveux de mon enfant » (1^{re} partie), *La Jasette officielle, Le magazine des jeunes familles*, vol. 5, n° 3, août 2005, p.14 et 15
