

# Alimentation

## Saute d'humeur, irritabilité... et alimentation!

par Céline Arsenault

Certains enfants ont la réputation d'être irritables, soupe au lait ou encore impulsifs et imprévisibles. Si cette caractéristique colle un temps soit peu à votre enfant, les lignes qui suivent peuvent vous apporter une piste intéressante à explorer.

Depuis les cinquantes dernières années la consommation de sucre et de pain blanc est devenue endémique. Ils font partis de notre paysage quotidien et «générationnel». On ne réalise pas qu'il y a à peine 100 ans c'était des aliments de luxe réservés aux jours de fête. La conséquence : une sur-utilisation de notre pancréas. Celui-ci doit sécréter une hormone, l'insuline, qui nous permet de régulariser le niveau de sucre sanguin (glycémie) que notre organisme a besoin pour un fonctionnement optimal.

Notre pancréas a une certaine capacité de fabrication d'insuline propre à notre individualité biochimique. Il y aura donc certains enfants ou adultes qui toléreront plus longtemps que d'autres de grandes consommations de sucre. On ne peut prévoir à l'avance cette capacité.

Si, comme parents, vous avez vous-même de la difficulté à stabiliser votre glycémie et que vous faites de l'hypoglycémie passagère, il y a de fortes chances que votre enfant ait la même sensibilité aux sucres. La logique étant qu'il est difficile de donner en héritage ce que l'on ne possède pas soi-même!

Il est important de souligner que l'on peut avoir des symptômes d'hypoglycémie sans que cela ne soit détecté ponctuellement par un test sanguin. C'est le terrain qui se prépare vers cette direction. C'est un déséquilibre dit *fonctionnel* qui s'installe insidieusement.

Alors que vient faire l'humeur de nos petits et grands? Notez les moments de leurs colères et de leur impatience. Observez s'ils sont aggravés avant les repas et en fin de journée. L'humeur revient-elle temporairement au beau fixe après la collation ou après les repas ? Si oui, votre enfant réagit probablement à une baisse de son taux de sucre sanguin. La solution ? Lui donner un jus dès qu'il est de mauvaise humeur ? Surtout pas! Vous ne feriez que prolonger et aggraver le problème. Son énergie et son humeur seront en dents de scie tout le long de la journée.

L'alimentation doit donc être revue attentivement. Assurez-vous que chacun des repas soit composés de protéines (œufs, viandes, poissons, fromage, beurre de noix, légumineuses, tofu, etc.) y compris bien sûr le petit déjeuner. Respectez bien sûr les allergies de votre enfant. En même temps, réduisez tous les sucres concentrés ceci inclus les desserts sucrés et les jus pris entre les repas. Permettez un jus le matin au déjeuner et à la collation offrez de l'eau avec fruits ou légumes frais et un morceau de fromage ou de tofu. Associez toujours une source de protéines à sa collation. Aux autres repas, proposez des fruits en compote, un yogourt nature, une galette ou un muffin maison dont vous aurez pris soin de couper le sucre de moitié. Si vous augmentez les protéines aux repas et que vous optez pour des céréales complètes, votre enfant aura moins faim pour le dessert. De bonnes huiles comme l'huile d'olive contribuera également à donner la sensation de satiété. Maintenez les changements pendant un mois et observez les résultats. Si c'est positif, continuez vos bonnes habitudes. Toute la famille y gagnera en énergie et en humeur!

Certaines vitamines et minéraux contribuent à régulariser la glycémie. Nous pouvons penser aux vitamines du complexe B, au zinc, au chrome, au manganèse, etc. Pour vous assurer d'avoir de bonnes sources alimentaires de ces nutriments vous pouvez introduire la levure de bière dans l'alimentation quotidienne. Elle se vend en flocons dans les boutiques d'aliments naturels. C'est délicieux sur la salade ou sur les pâtes ou encore dans le jus ou la soupe. C'est un goût à apprivoiser, débiter lentement pour les enfants.

L'alimentation quotidienne compose notre carburant tout comme l'essence pour nos voitures. Veillons donc à offrir le meilleur à nos enfants. Toute l'atmosphère familiale y gagne à tout coup!