



Alimentation

**SON RÔLE CRUCIAL
SUR LE COMPORTEMENT
DES ENFANTS**

À l'heure actuelle, les enfants ont de manière générale trop de sollicitations (Internet, télévision, industries alimentaires...) qui induisent de mauvaises habitudes.

Ces situations peuvent contribuer à faire de nos enfants, des enfants turbulents, difficiles...

Dans cette période de confinement que nous connaissons actuellement, le risque que ces mauvaises habitudes s'installent est encore plus grand.



Julie Jortay

Docteur en sciences biomédicales
Nutrithérapeute certifiée CFNA
Juliejortay@gmail.com
JuJortay

De manière générale mais également dans ce contexte, l'alimentation joue un rôle important sur le comportement des enfants. Voici quelques conseils alimentaires

IL EST PRÉFÉRABLE

de consommer plutôt des féculents et équivalents à index glycémique bas : les légumes secs, les céréales complètes et semi-complètes, les patates douces, le manioc, les courges, les châtaignes...



ALIMENTATION À ÉVITER !

Sucre rapide

Tout d'abord, avoir une glycémie stable est un enjeu important dans le comportement des enfants. En effet, manger des sucres rapides augmente de manière brusque la glycémie.

Cette augmentation rapide de la glycémie a comme conséquence une élévation brutale de l'insuline, hormone sécrétée par le pancréas, qui va faire rentrer massivement le glucose dans les cellules, conduisant à une hypoglycémie réactionnelle chez l'enfant.

Cela se traduit par de la fatigue, de l'agressivité et des difficultés à se concentrer. Elle provoque aussi une sensation de faim avec une attirance particulière pour les sucres rapides, menant à un cercle vicieux. En effet, la consommation de sucres rapides provoque des attirances répétées dans la journée pour d'autres sucres rapides. Contrairement à une idée reçue, les féculents ne sont pas nécessairement des sucres lents. Le pain blanc, le pain de mie (blanc), les biscottes, les céréales pour petit-déjeuner, le riz blanc, les pommes de terre agissent comme des sucres rapides. Il est important de se tourner vers l'indice (ou index) glycémique des aliments afin de connaître leur réel potentiel hyperglycémiant.

“Une carence en magnésium peut entraîner hyperactivité, nervosité, insomnie et fatigue”

IL FAUT ÉVITER

de donner aux enfants les produits sucrés suivants : bonbons, sucreries, pâtes à tartiner, gâteaux, biscuits, pâtisseries, viennoiseries, sucre, miel, confiture, jus de fruits, sodas, et les aliments à index glycémique élevé comme les céréales pour petit déjeuner, les céréales soufflées, les galettes de riz soufflé, etc.



Maintenir une glycémie stable est un point capital pour éviter les baisses de concentration et les changements de comportement.

D'où l'importance, dès le petit déjeuner, d'éviter de donner aux enfants des aliments riches en sucres rapides (confiture, chocolat, céréales...)

Des études ont également montré que la prise de petits-déjeuners riches en sucres rapides conduit à rendre plus vulnérables les enfants aux germes infectieux dans les cinq à six heures qui suivent. D'où l'importance, encore plus dans le contexte actuel, de ne pas donner ce type de petit-déjeuner aux enfants.



“Maintenir une glycémie stable est un point capital pour éviter les baisses de concentration et les changements de comportement”

Un petit-déjeuner composé de protéines, de bons lipides pour augmenter la satiété et d'une petite quantité de sucres lents est idéal. Il est conseillé que les enfants mangent, le matin, des protéines pour optimiser la synthèse des neurotransmetteurs (dopamine – noradrénaline) nécessaires pour bien démarrer la journée.

La consommation de protéines va permettre d'apporter de la tyrosine, un acide aminé à la base de la formation de la dopamine qui est étroitement associée aux comportements d'exploration : la motivation, la mémoire, l'initiative...

Les protéines se trouvent dans les œufs, le poisson, la viande mais pas seulement ; elles peuvent être aussi d'origine végétale. Il faut savoir que l'association de céréales (avoine, riz, millet, épeautre...) avec des légumineuses (lentilles, pois-chiches...) apporte des protéines aussi complètes que les protéines animales.



À l'inverse, il faut préconiser la consommation des glucides en fin de journée. Cette consommation va permettre (par le biais de l'insuline) d'augmenter les concentrations en tryptophane, un autre acide aminé, disponible dans le cerveau pour la formation de sérotonine. La sérotonine est un neurotransmetteur régulateur de l'humeur et de l'émotivité. Elle freine les pulsions (impulsivités – agressivité – anxiété). Elle a également une action sur le sommeil.

Additifs alimentaires

À côté des sucres rapides, il est également important d'éviter de donner aux enfants des aliments transformés contenant des additifs alimentaires (conservateurs, arômes artificiels et colorants). Effectivement, plusieurs études ont montré que les colorants artificiels, les additifs alimentaires, les pesticides naturels... pouvaient mener à un comportement hyperactif chez les enfants.

Depuis 2009, l'Union européenne exige que les entreprises indiquent la mention « Peut causer des troubles de l'attention et du comportement chez les enfants » sur les produits qui contiennent certains colorants alimentaires, soit le jaune soleil (E110), le rouge allura (E129), la tartrazine (E102), le jaune de quinoléine (E110), la carmoisine (E122) et le ponceau 4R (E124).



ALIMENTATION À PRÉCONISER !

IL FAUT PRÉCONISER AU MAXIMUM UNE ALIMENTATION RICHE EN FRUITS ET LÉGUMES BIOLOGIQUES, POUR APPORTER LES MINÉRAUX ET LES VITAMINES ESSENTIELS.


Les protéines végétales, telles que le soja, le quinoa et les haricots, sont également bénéfiques. Il faut aussi favoriser la consommation d'aliments riches en acides gras essentiels pour favoriser une bonne neurotransmission, en particulier les graisses oméga-3, comme les poissons d'eau froide (par exemple, le saumon et les sardines), les noix, les amandes, les graines de citrouille et les graines de lin.

“La consommation de protéines va permettre la formation de la dopamine, étroitement associée à la motivation, la mémoire, l'initiative...”

Certains minéraux et vitamines jouent également un rôle important sur le comportement des enfants.

Parmi ceux-ci, il y a le magnésium. Il faut savoir qu'une carence en magnésium peut entraîner notamment une hyperactivité, une nervosité, une insomnie, une fatigue...



Une carence en magnésium est fréquente dans la population générale et encore plus en période de stress. Une supplémentation en magnésium chez certains enfants stressés, hyperactifs peut avoir une efficacité. Le magnésium a de nombreuses actions mais il agit notamment sur les neurotransmetteurs impliqués dans le comportement (dopamine, sérotonine, GABA...).



Les vitamines B sont également très importantes pour le développement du système nerveux. Une étude a montré que ces vitamines intervenaient dans la synthèse des neurotransmetteurs tels que la sérotonine, la dopamine et le GABA, et sont donc par ce biais très utiles sur le comportement des enfants. Une déficience en vitamine B6 est notamment à l'origine des faibles taux de sérotonine que l'on observe chez des enfants hyperactifs.

La vitamine D, quant à elle, joue notamment un rôle clé dans la régulation de la synthèse de la sérotonine. Or la carence en vitamine D touche également une grande partie de la population.

À côté de l'alimentation, l'exercice physique améliore l'activité cérébrale et module les systèmes des neurotransmetteurs, améliorant ainsi la mémoire, la concentration, l'apprentissage mais également l'humeur.

“L'exercice physique améliore l'activité cérébrale et donc la mémoire, la concentration, l'apprentissage et l'humeur”

Si vous souhaitez plus d'informations, vous pouvez consulter le livre que j'ai eu l'occasion d'écrire, qui s'intitule Enfants TDA/H, approche nutritionnelle.

Ce livre met en avant les nombreux avantages des acides gras essentiels, des vitamines, des acides aminés, de certaines plantes, l'importance de la flore intestinale (notre « deuxième cerveau »), et les bénéfices de certains compléments alimentaires dans la diminution des symptômes observés chez les enfants ayant des troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité.

Les conseils alimentaires trouvés dans ce livre sont évidemment bénéfiques pour le bon développement de tous les enfants.



EN CONCLUSION. IL SEMBLE QUE LES FACTEURS ALIMENTAIRES MAIS AUSSI L'EXERCICE PHYSIQUE PUISSENT, ENTRE AUTRES, JOUER UN RÔLE IMPORTANT SUR LE COMPORTEMENT DES ENFANTS.