

## ALIMENTATION ET DJE : AVONS-NOUS LA BONNE RECETTE?

par John LeBlanc, professeur adjoint de pédiatrie et de psychiatrie,  
Santé communautaire et épidémiologie, Université Dalhousie - IWK Health Centre

**L'obésité est à la hausse chez les enfants en raison, entre autres, du diabète de type adulte. Les repas-minute remplacent souvent la cuisine maison. Les enfants obèses sont la risée tandis que d'autres se rendent malades à perdre du poids. Pendant ce temps, les pays moins nantis luttent pour pallier la sous-alimentation et la malnutrition qui empêchent un développement physique et psychosocial optimal.**

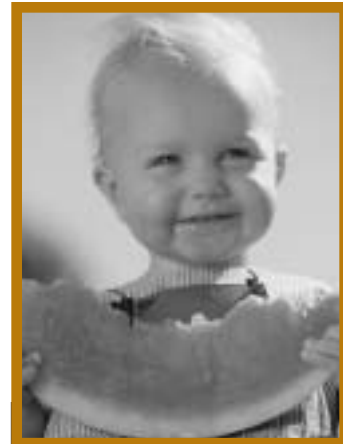
Que l'on demeure au Canada ou à l'Île Maurice, nous faisons tout pour procurer à nos enfants un régime alimentaire qui favorise leur développement optimal. Heureusement, nous avons de plus en plus de données sur les meilleures façons de faire pour améliorer ce régime alimentaire si nous le désirons. Les trois articles présentés dans ce numéro en attestent.

La plupart des publications scientifiques et populaires sur la nutrition soulignent

l'effet d'une saine alimentation sur la croissance optimale et la prévention des maladies chroniques. Mais aujourd'hui, nous savons que l'alimentation affecte aussi le développement psychosocial de l'enfant. « Les carottes stimulent-elles l'estime de soi? » démontre l'importance de l'allaitement, non seulement pour procurer une alimentation optimale à l'enfant, mais démontre aussi son incidence sur la relation mère-enfant.

Les parents se fient en général à certains signes pour savoir quand nourrir leur enfant. « Bébé ne pleure pas toujours parce qu'il a faim! » explique le lien entre la nourriture et le comportement. Plusieurs jeunes mères ont le réflexe de présenter de la nourriture à un bébé qui pleure et déduisent que ses pleurs sont un signe de faim. Toutefois, lorsque les jeunes mères de l'étude ont appris à identifier d'autres raisons pour lesquelles leur enfant pleure, elles se sont avérées moins enclines à utiliser la nourriture pour les calmer.

« La santé mentale passe par une bonne alimentation » relate une étude de suivi après 15 et 20 ans, d'enfants mauriciens de



trois ans, dont plusieurs souffraient de malnutrition et étaient issus de familles pauvres. Sur une période de deux ans, des enfants choisis au hasard ont reçu des repas équilibrés et ont participé à des activités physiques et à des activités de stimulation cognitive. Plusieurs d'entre eux ont été réévalués à l'âge de 17 et de 23 ans. Même si 15 années s'étaient écoulées depuis les interventions au préscolaire, les enfants qui avaient bénéficié de programmes d'enrichissement démontraient des niveaux moins élevés de comportement asocial et criminel. De plus, ceux qui souffraient de malnutrition à l'âge de trois ans et qui avaient bénéficié de l'intervention ont aussi obtenu des résultats moins élevés pour les mesures de symptômes de type schizophrénique.

L'étude portant sur les enfants mauriciens est un exemple du genre d'études nécessaires pour établir le lien entre un milieu physique et psychosocial enrichi durant la petite enfance et les incidences à l'âge adulte. La sélection aléatoire des participants à différentes interventions, le suivi et sa durée ont permis d'atteindre des résultats qui n'auraient pu être obtenus si le suivi avait été réalisé plus tôt ou si l'impact d'autres influences que l'intervention n'avait pas été contrôlé. Le message à retenir pour les travailleurs de première ligne et les décideurs est qu'intervenir tôt donne des résultats! 🦋



### sommaire

- Les carottes stimulent-elles l'estime de soi? ..... 2
- Bébé ne pleure pas toujours parce qu'il a faim!..... 4
- La santé mentale passe par une bonne alimentation ..... 5
- Conférence Juin 2005..... 6