

LES CAROTTES STIMULENT-ELLES L'ESTIME DE SOI?



par Liz Warwick

« Mange tes carottes si tu veux avoir de bons yeux! Bois ton lait pour avoir des os solides. » Plusieurs des messages qui concernent l'alimentation et les enfants portent sur les avantages d'opter pour une saine alimentation. « Mange si tu veux grandir », dit-on aux enfants. Mais l'alimentation pourrait-elle être liée à d'autres types de croissance : sociale, affective ou cognitive? Des chercheurs tentent maintenant de savoir comment l'alimentation — et non seulement la composition du menu — peut avoir un effet sur leur développement global.

L'ALIMENTATION : UNE DES PREMIÈRES PRÉOCCUPATIONS

Bien avant que bébé ne prenne sa première gorgée de lait, il sera affecté, de façon bénéfique ou non, par les choix alimentaires de sa mère. « *La saine alimentation des femmes est à la base d'une société en santé* », note le Dr Elizabeth Reifsnider du *University of Texas Health Science Center*. Le Dr Reifsnider souligne que les femmes enceintes sous-alimentées et celles qui se nourrissent mal pendant la grossesse sont plus susceptibles de donner naissance à des enfants prématurés, de petit poids ou qui démontrent des retards de croissance.

À leur tour, ces enfants sont plus susceptibles de souffrir de problèmes de développement. Sheila M. Innis de l'Université de la Colombie-Britannique signale que : « *Les bébés prématurés et de petit poids sont à risque plus élevé de handicaps majeurs, d'aptitudes cognitives inférieures à la moyenne et de problèmes de comportement supérieurs à la moyenne à l'âge scolaire, même dans le cas de bébés qui ne présentent pas de déficits neurologiques évidents.* » De la prévalence plus élevée du trouble de déficit de l'attention et d'hyperactivité aux déficits de langage ou de mémoire, les enfants nés de mères mal nourries prennent un mauvais départ.

L'IMPORTANCE DE L'ALLAITEMENT

Dès la naissance, les parents doivent prendre des décisions sur l'alimentation du bébé. Les avantages de l'allaitement sont bien connus. Plusieurs études montrent

que l'allaitement présente de nombreux bénéfices pour la santé, notamment un risque d'infections réduit et une protection contre les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité. Par contre, on connaît moins les avantages psychosociaux à court et à long terme de l'allaitement maternel. Une des contraintes auxquelles sont soumis les chercheurs vient du fait que les femmes qui choisissent de ne pas allaiter ou qui ne le font que pendant une courte période sont souvent plus jeunes, moins éduquées et moins bien nanties. Autant de facteurs qui ont été associés aux problèmes psychosociaux chez les enfants, ce qui rend très difficile de départir quel facteur influence un comportement particulier.

Cependant, des études à court terme ont démontré que l'allaitement peut améliorer la relation mère-enfant. Il est essentiel pour le jeune enfant de créer un lien d'attachement profond avec l'un de ses parents et l'allaitement aide à renforcer ce lien. Les mères qui allaitent présentent des niveaux de stress moins élevés et se trouvent dans de meilleures dispositions à l'égard de leur nourrisson et de leurs compétences parentales. Les tout jeunes bébés (d'à peine quelques semaines) nourris au sein ont aussi fait preuve de plus de vivacité, de maîtrise de soi, de moins de réflexes anormaux et de signes de repli sur soi que les enfants nourris au lait maternisé.

À long terme, les enfants allaités ont moins tendance à souffrir d'embonpoint ou d'obésité, des phénomènes à la hausse chez les enfants. Un surplus de poids in-

fluence nettement l'estime de soi d'un enfant et son développement psychosocial, de même que sa santé. Des études ont aussi révélé une légère différence de QI statistiquement considérable entre les enfants nourris au sein et ceux nourris au lait maternisé. Cette différence est encore plus importante chez les bébés prématurés qui ont été allaités, ce qui laisse supposer que certains composants du lait maternel, notamment les acides gras à longue chaîne, ont plus d'effets sur ces enfants.

BIEN INTERPRÉTER LES SIGNES

Que les parents choisissent l'allaitement, le lait maternisé ou une combinaison des deux, le rapport qui s'établit entre le bébé et les parents lors des repas est important pour le développement à long terme de l'enfant. Comme le note Maureen Black, de l'école de médecine de l'Université du Maryland : « *Les comportements alimentaires sains commencent pendant la toute petite enfance, au moment où les nouveau-nés et leurs parents établissent une relation étroite qui leur apprend à reconnaître et à interpréter les signes verbaux et non verbaux de l'un et de l'autre. Ce processus réciproque favorise la formation de liens affectifs ou d'attachement entre l'enfant et les parents, lien essentiel au bon fonctionnement en société.* »

Malheureusement, les bébés qui ne peuvent fournir des signes clairs de faim et de satiété ou qui n'ont pas un horaire régulier pour se nourrir, dormir et jouer, sont plus susceptibles de développer certains problèmes, dont des problèmes d'alimenta-

« Les comportements alimentaires sains commencent pendant la toute petite enfance, au moment où les nouveau-nés et leurs parents établissent une relation étroite »

tion. Les parents qui ne peuvent interpréter les signes de leur bébé peuvent le suralimenter et augmenter le risque qu'il connaisse des problèmes de poids ou d'obésité plus tard.

IDENTIFIER LES PROBLÈMES D'ALIMENTATION

L'interaction complexe entre un bébé et ses parents, le type de nourriture qu'on lui offre et les conditions dans lesquelles on la lui offre peuvent entraîner des problèmes d'alimentation légers (comme le fait de refuser certains aliments de temps à autre) ou sérieux (lorsqu'un enfant est sous-alimenté et cesse de se développer). On signale des difficultés au moment des repas chez 25 à 35 % des enfants se développant normalement, mais seulement de 1 à 2 % de ces enfants auront des problèmes sérieux d'alimentation.

Comme le notent les chercheurs Cathleen C. Piazza et Tammy A. Carroll-Hernandez du *Marcus Institute* : « À long terme, les problèmes d'alimentation chroniques occasionnent plus de problèmes de santé chez les enfants, plus de stress pour les familles, une augmentation des problèmes de santé mentale au sein de la famille et un risque plus élevé de développer plus tard des troubles de l'alimentation tels que l'anorexie. » Des études ont aussi démontré un lien entre une alimentation inadéquate pendant l'enfance et un taux plus élevé de troubles associés de la personnalité, de schizophrénie et de psychose affective. L'identification et le traitement de ces problèmes doivent donc devenir une priorité. « *Étant donné*

que les causes des problèmes d'alimentation des enfants sont multiples, le traitement devrait porter sur toutes les composantes (biologique, orale, motrice et psychologique) qui contribuent aux problèmes et devrait être interdisciplinaire », soulignent-elles.

OFFRIR UNE AIDE ALIMENTAIRE

S'assurer que les enfants soient bien nourris, avant la naissance et jusqu'à l'âge de cinq ans, est essentiel. Laura E. Caulfield du Centre de nutrition du *Johns Hopkins University* souligne : « Les femmes et les enfants demeurent parmi les membres les plus vulnérables de notre société et nous devons continuer à prévoir des programmes conçus spécialement pour les aider pendant encore plusieurs années. » Avec d'autres experts, elle préconise une approche intégrée des programmes et services tout au long de la vie. Une femme en santé et bien nourrie a plus de chances de donner naissance à un enfant en santé et bien nourri. Les programmes doivent donc non seulement rejoindre les femmes enceintes, mais aussi celles qui envisagent une grossesse et celles qui allaitent. De leur côté, les enfants ont besoin de la meilleure alimentation possible, surtout lorsqu'ils sont jeunes et qu'ils grandissent rapidement.

Aux États-Unis, des programmes tels que le *Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC)*, qui distribuent des bons d'alimentation aux femmes et aux enfants à faible revenu, ont permis de réduire le nombre de bébés prématurés et de petit poids à la naissance. Le programme WIC a aussi pu contribuer à une



baisse de l'anémie chez les enfants pauvres. Cependant, d'autres études sont nécessaires pour vérifier si le WIC a eu un effet sur le développement global des enfants.

L'interaction entre l'alimentation et la croissance physique, sociale, affective et cognitive d'un enfant est complexe et commence à être étudiée de façon rigoureuse. Les nouveaux programmes et nouvelles politiques doivent se baser sur les meilleures recherches possibles. Toutefois, des mesures concrètes comme encourager et faciliter une saine alimentation chez les femmes enceintes, promouvoir l'allaitement et aider les parents à adopter une saine alimentation et de bonnes habitudes alimentaires, permettront de s'assurer que les jeunes enfants se développent pleinement. 🐾

Réf.: Reifsnider E. Des pratiques et des politiques nutritionnelles efficaces à l'intention des femmes enceintes et des mères de jeunes enfants. 2003:1-6.*

Innis SM. La nutrition et son impact sur le développement psychosocial de l'enfant : les bébés prématurés. 2003:1-6.*

Black MM. Comment aider les enfants à acquérir des habitudes alimentaires saines. 2003:1-5.*

Piazza CC, Carroll-Hernandez TA. Évaluation et traitement des troubles de l'alimentation pédiatriques. 2004:1-8.*

* Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, eds. Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants [sur Internet]. Montréal, Québec : Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants. Disponible sur le site : <http://www.excellence-jeunesenfants.ca/encyclopedie>.