



Alimentation et comportement des enfants, un lien évident ?

Enfants « infernaux », débordants d'émotions, nerveux, hyperactifs ou dans la lune... Combien d'entre eux ne sont pas étiquetés comme tels ? Et ce, ancrant en eux des croyances négatives à leur propos, qui les suivront toute leur vie, là où un simple recadrage alimentaire pourrait faire une sacrée différence.

A l'heure actuelle, de plus en plus d'enfants sont qualifiés de « trop » : trop actifs, trop émotifs, trop colériques, trop capricieux, trop peu attentifs...

Pourtant, pour nombre d'entre eux, ce qu'ils se mettent sous la dent au quotidien est responsable de leurs réactions. Évitez de stigmatiser nos marmots et prenons conscience de notre responsabilité ; je vous emmène faire un petit tour d'horizon des effets de l'alimentation sur le comportement des enfants.

Le sucre

Que ce soit dans les céréales du petit déjeuner, les collations, le pain blanc ou les pâtes, les jus de fruit... mais aussi dans la charcuterie, la sauce tomate et dans la majorité des aliments transformés, le sucre est partout !

Lors d'une consommation importante de sucre, le pancréas sécrète une grande quantité d'insuline afin d'absorber l'excès et de réguler le taux sanguin. Ce pic d'insuline va ensuite redescendre de manière vertigineuse et mener à l'hypoglycémie. L'hypoglycémie **ombrume l'esprit**, génère de la **nervosité**, de l'**anxiété**, de la **fatigue**, des **tremblements**, de l'**hyperactivité**... bref un mal-être général !

Et quand le corps perçoit ces symptômes, que fait-il ? Il redemande du sucre ! Nous entrons alors dans un cercle vicieux d'hyper/hypoglycémie qui **épuise le corps**.

De plus, l'ingestion de sucre active la **zone de récompense** du cerveau ; cette zone essentielle à notre survie, qui nous permet de nous préserver en **répétant les actions plaisantes** comme manger, boire et nous reproduire. La stimulation répétée de cette zone entraîne une **réelle dépendance au stimulus**. Plus votre enfant mangera du sucre, plus il en redemandera !

La simple vision d'un bonbon ou la bonne odeur de gaufre émanant du marchand ambulancier peut déclencher la sécrétion de dopamine (hormone du plaisir) qui va pousser à la consommation. Pas étonnant dès lors que nos enfants nous réclament des friandises en masse, tant ils sont bombardés d'aliments, d'images, d'odeurs titillant leur mémoire de plaisir et activant cette envie incontrôlable de sucre.

Outre les sucreries en tous genres, soyez attentifs aux aliments à index glycémique élevé qui ont exactement le même effet sur l'organisme, ainsi qu'au cumul des uns et des autres sur une même journée.



Attention aux aliments transformés !

Non seulement ils sont le plus souvent remplis de sucre, mais ils contiennent également du sel en trop grande quantité, de mauvaises graisses et des **additifs alimentaires**.

Les additifs sont des substances naturelles ou chimiques ajoutées aux aliments transformés afin d'assurer une conservation plus longue, de leur donner une couleur attrayante, une meilleure texture, de relever le goût, bref, d'en faire des aliments attractifs pour le consommateur. Si certains sont naturels et sans danger, d'autres ont un véritable effet biochimique sur l'organisme.

Outre les risques de cancer et de réactions allergiques, les additifs provoquent **de l'agitation, de l'irritabilité, de l'anxiété, des difficultés de concentration et de sommeil**.

Si vous choisissez des aliments transformés, tournez-vous vers des aliments **d'origine biologique** : les additifs autorisés dans cette gamme-là sont naturels et au nombre de 48 contre 600 additifs autorisés dans la préparation des produits conventionnels.

Conclusion

Si votre enfant présente des comportements décrits plus haut, penchez-vous d'abord sur son alimentation pour éventuellement faire le lien avec celle-ci **plutôt qu'avec sa personnalité**. Donnons à nos enfants des aliments naturels, de culture biologique, les moins transformés possibles.

Soyons attentifs aux carburants que nous leur donnons et aux variations de comportements en fonction de leur alimentation. Et bien sûr, tout est une question de dosage en conscience : continuons à leur faire plaisir aussi, sans culpabilité, tout en restant à l'écoute de ce qu'il se passe pour eux.



Marie Fournier

www.naitre-parents.be

0479/70 23 15

marie.naitreparents@gmail.com

« En tant que thérapeute, j'accompagne parents et enfants sur leur chemin, notamment en me faisant traductrice de la part profonde des bébés, ce qui permet à chacun d'avoir son espace de parole, se libérer des tensions, exprimer ses émotions et (re)trouver la paix et l'harmonie, ensemble. »



Une collation saine ?

Goûtez les Energy Balls de SuperBon!

Ces friandises 100% saines et pleines de bonne énergie ravira les palais des petits et des grands. Personnellement, je raffole de celles aux spéculoos !

www.superbon.be