

L'hygiène neuropsychique chez l'enfant

Des études de plus en plus nombreuses pointent du doigt les facteurs qui perturbent le bon fonctionnement cérébral des enfants : les rythmes de sommeil, l'alimentation, l'environnement électromagnétique.

De multiples indices donnent à penser que la santé mentale n'est pas satisfaisante chez une proportion notable d'enfants, comme le souligne le rapport du Haut Comité de santé publique ou la récente expertise collective de l'Inserm intitulée *Expertise collective : troubles mentaux*.

Cela est d'autant plus alarmant que la santé mentale du jeune enfant influence celle de l'adolescent et, à terme, celle de l'adulte.

La sécurité apportée par la structure familiale reste incontestablement le meilleur moyen de donner de solides fondations psychiques à l'enfant. Toutefois, d'autres éléments relevant de l'hygiène neuropsychique, moins connus, tels qu'un bon sommeil, la limitation des rayonnements électromagnétiques polluants ou encore l'éviction, autant que possible, des substances chimiques présentes dans l'alimentation et l'environnement, nécessiteraient d'être plus médiatisés auprès des parents et éducateurs.

L'hygiène des rythmes

Le respect des rythmes permettra à l'enfant de grandir dans de bonnes conditions tant sur le plan physique que sur le plan intellectuel. Cela lui donnera également les repères psychologiques dont il a besoin pour nourrir ses besoins de sécurité. Ainsi, la prise de repas, le lever et le coucher devront se faire à heures régulières.

Combien d'enfants et d'adolescents retardent leurs horaires de coucher au nom de cette sacro-sainte télé, ou encore à cause de l'utilisation des messageries instantanées ou des réseaux sociaux.

Selon les conclusions du dernier rapport à l'Académie de médecine portant sur la santé mentale de l'enfant, « *chaque enfant passe, dès la petite enfance, plus d'heures devant le poste de télévision qu'à l'école. Les jeux vidéo apportent des images et une vision du monde qui ne sont pas neutres* ».

Cette surutilisation croissante des nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) génère un double inconvénient : la diminution du temps de sommeil et les pollutions électromagnétiques dues aux rayonnements des écrans.

Conseils pour un bon sommeil

- Durée de sommeil comprise entre 11 et 13 heures pour les maternelles et les CP, et entre 10 et 11 heures pour les élèves en école élémentaire.
- Observer des horaires de coucher réguliers.
- Pratiquer des activités relaxantes au moment de l'heure du coucher

(écouter de la musique douce, lire, se faire masser...).

- Diffuser des huiles essentielles (HE) ½ heure avant le coucher (un mélange à parts égales d'HE bio de lavandin, de litsée citronnée et d'essence de mandarinier).
- Eviter l'utilisation d'écrans (ordinateur et télé) et de téléphones mobiles au moins une heure avant le coucher.
- Leur présence d'écrans dans la chambre n'est pas souhaitable. Un téléviseur, même éteint, continue à émettre des rayonnements polluants pendant plusieurs heures.
- Eviter les aliments ou boissons contenant de la caféine avant le coucher.
- Ne pas se coucher en ayant faim, sans pour autant manger comme un ogre.
- La chambre doit être au calme, dans l'obscurité et un peu fraîche.
- Se lever à la même heure tous les jours.
- Pratiquer le plus souvent possible une activité physique ou, au minimum, bouger dans la journée pour dépenser son surplus d'énergie et ce jusqu'à deux heures avant le coucher.

Ce sont les travaux d'un collectif de chercheurs, présentés dans *L'homme malade du temps*, publié en 1979, qui ont les premiers établi le lien entre le sommeil et l'activité psychique ainsi que les capacités d'adaptation. Ces travaux portent sur l'enfant scolarisé et montrent que :

- chez les enfants dormant moins de 8 heures par jour, 61 % sont en retard scolaire et aucun n'est surdoué. C'est donc seulement 39 % d'entre eux qui sont dans la moyenne des résultats scolaires.

- dans la tranche de 8 à 9 heures de sommeil, c'est 25 % d'enfants en retard scolaire pour 7 % d'enfants en avance. La normalité comprend 68 % des effectifs ;

- de 9 à 10 heures, le pourcentage d'enfants en retard scolaire chute à 16 % alors que 10 % de la population d'enfants est en avance. La scolarité est normale pour 74 % d'entre eux ;

- de 10 à 12 heures, 13 % sont en retard scolaire et 11 % sont en avance. 76 % d'enfants « grands dormeurs » ont une scolarité normale.

Cette étude est à corrélérer avec une autre, américaine, toute récente, dirigée par Alyssa Bachmann et réalisée dans des écoles privées de New York sur des enfants âgés de 7 à 9 ans. Elle établit que les élèves souffrant de troubles du sommeil ont plus de probabilités de se voir attribuer de mauvaises notes dans certaines matières comme les maths, la lecture ou l'écriture.

En conclusion, nous retiendrons, et les chiffres parlent d'eux-mêmes, que le manque de sommeil entraîne inéluctablement des retards scolaires à travers des problèmes de somnolence diurne, une moins bonne concentration et une mémorisation moins performante, sans compter un taux d'agressivité nourri par

ce manque de sommeil.

Les rayonnements électromagnétiques

Les médias se font de plus en plus écho de la malbouffe qui a comme principales conséquences l'obésité et le diabète chez l'enfant. Bien plus modestes sont les communications et les informations concernant les risques liés à une surexposition aux rayonnements électromagnétiques générés par les téléphones portables, les écrans, la technologie wifi ainsi que les relais de téléphonie mobile.

Il faut dire que le lobby des opérateurs est de plus en plus puissant et qu'il entretient avec force et détermination son jeu favori qu'est la désinformation.

Dans *The Independent* du 20 janvier 2008, nous pouvions lire en manchette : « *Les irradiations des téléphones mobiles détruisent votre sommeil.* » Ce journal britannique, réputé pour son indépendance d'esprit, rapportait une étude faite conjointement par les scientifiques de l'Institut Karolinska de l'université d'Uppsala en Suède et ceux de l'université Wayne du Michigan aux Etats-Unis. L'étude concluait que l'utilisation du téléphone mobile le soir pouvait apporter des perturbations dans les cycles du sommeil, des maux de tête et de la dépression.

Elle pouvait également entraîner des changements d'humeur, des modifications de la personnalité, voire des troubles déficitaires de l'attention avec hyperactivité (TDAH). Ce dont souffrirait un enfant sur vingt en âge scolaire !

Selon la médecine énergétique, celle qui intervient sur la réalité microvibratoire de l'être humain, les irradiations des téléphones mobiles perturbent nos ondes cérébrales ainsi que le fonctionnement oscillatoire de nos cellules exposées aux rayonnements pathogènes. Au niveau cérébral, ce sont les ondes alpha, impliquées pour la concentration, la lutte contre l'agressivité et favorisant la détente, qui sont le plus altérées.

Le docteur Chris Idzikowski, directeur du centre du sommeil d'Edimbourg, confirme : « *Une exposition au téléphone mobile une heure avant d'aller se coucher compromet le sommeil profond.* »

En réalité, même le sommeil paradoxal, celui qui permet de récupérer psychiquement, est altéré. Non seulement les ondes des téléphones portables activent les métabolismes du stress dans notre cerveau, mais perturbent de surcroît le sommeil qui sert à se régénérer.

Les experts du Comité national russe de protection contre les radiations non ionisantes (RNCNIRP) affirment que les nerfs peuvent être gravement abîmés chez les enfants et les adolescents utilisateurs de combinés de téléphonie mobile.

Personne ne devrait oublier que le champ électromagnétique influence considérablement la formation de l'activité nerveuse. De plus, l'absorption électromagnétique dans la tête d'un enfant est plus élevée comparée à celle d'un adolescent ou d'un adulte (le tissu cérébral de l'enfant est d'une conductivité

plus élevée, la taille de la tête est moindre, les os du crâne sont plus minces). Le cerveau de l'enfant a donc une propension particulière à réagir de façon néfaste en cas d'irradiations répétées.

Suivant les spécialistes du RNCNIRP, les enfants utilisant des téléphones portables sont enclins aux désordres suivants : mémoire affaiblie, attention diminuée, réduction de capacité mentale et cognitive, irritation, désordre du sommeil, possibilité augmentée d'épilepsie.

Téléphones portables : bon à savoir

Pour les enfants :

- Limiter les communications des enfants avec les portables sauf pour les cas d'urgence.

Pour les adolescents :

- Ne pas parler plus de 15 minutes par jour avec le portable.
- Le rapport entre le temps de communication et le temps de repos devrait être de 1/5, ce qui veut dire qu'ayant parlé durant 1 minute, on doit s'abstenir de tout appel durant 5 minutes.
- Durant le sommeil, le portable devrait être placé à au moins 1 mètre de votre tête ou sinon le couper, ce qui est encore mieux.

Recommandations du professeur Yuri Grigoriev, président du Comité national russe de protection contre les radiations non ionisantes.

D'autres études encore plus alarmantes parlent de prospectives de tumeurs cérébrales générées par l'utilisation de téléphones portables. En effet, à l'instar du four à micro-ondes, ces rayonnements agissent inévitablement sur les tissus contenant de l'eau (notre cerveau en contient 85 %). En plus de subir un échauffement, les cellules perdent leur équilibre oscillatoire naturel. C'est pourquoi le risque de lésion irréversible est étayé et envisagé par de nombreux scientifiques. C'est ainsi que l'effet thermique généré par les portables pourrait léser l'ADN cellulaire et provoquer à terme des tumeurs cancéreuses. A l'heure où les statistiques affirment que 87 % des enfants âgés de 11 à 16 ans possèdent un téléphone cellulaire et que 40 % d'entre eux conversent pendant 15 minutes ou plus par jour avec ce téléphone, le sujet est plus que préoccupant.

Les autres rayonnements électromagnétiques (écrans de télé et d'ordinateurs, wifi) possèdent également des conséquences fâcheuses pour notre santé mais dans des proportions moindres.

Néanmoins, un effet cumulatif est à déplorer. Ainsi, dix minutes sur un téléphone mobile, puis une heure sur un ordinateur, de surcroît avec un jeu bien stimulant, en soirée sont les meilleurs gages pour perturber tant l'équilibre psychique que l'endormissement et la qualité du sommeil chez l'enfant.

La présence de relais de téléphones cellulaires près d'un lieu d'habitation ou de travail reste préoccupante mais plus difficile à régler. Seule la mobilisation des personnes concernées pour faire pression auprès des opérateurs

peut permettre de faire bouger la situation.

Ah, le sucre !

D'abord deux mots sur la consommation excessive et croissante des sucres industriels omniprésents dans le régime occidental, et plus particulièrement dans les produits ciblés pour les enfants (confiseries, sodas, gâteaux, pâtes à tartiner...).

En plus d'entraîner une déminéralisation et une acidification du terrain, ces mauvais carburants, trop violents et de mauvaise qualité, entraînent des hyperglycémies suivies d'hypoglycémies de compensation. Ces phases de régulation du taux de sucres dans le sang peuvent influencer sur le comportement.

L'hyperglycémie entraîne agitation, agressivité, hyperactivité, agitation, nervosité, alors que l'hypoglycémie altère l'attention et crée un sentiment d'anxiété, de peur, voire de confusion.

Les boissons stimulantes cumulent les effets délétères du sucre (l'équivalent de 7 morceaux de sucre pour une canette de soda, soit 21 morceaux pour 1 litre), avec celui de la caféine, un excitant bien connu.

Une canette de 33 cl de soda contient la même dose de caféine qu'une tasse de café, quand une canette de boisson énergisante en contient l'équivalent de presque trois tasses, à laquelle s'ajoute l'effet stimulant de la taurine. Cette dose ramenée au poids d'un enfant de 25 kg correspondrait à trois fois la dose en proportion d'un adulte de 75 kg !

L'effet cumulé de ces deux toxiques fait le lit de l'hyperactivité chez les enfants tout en perturbant endormissement et sommeil.

Lors d'un récent congrès de l'American Psychiatric Association, une étude a été menée sur 20 élèves choisis au hasard, de premier cycle du primaire.

L'étude met en lumière les problèmes de comportement que la caféine peut causer chez les enfants.

En effet, 60 % de ceux ayant bu du Cola avec de la caféine (ils avaient le choix de boire dans les 3 heures qui précédaient l'étude un Cola avec ou sans caféine) atteignaient en moyenne 5 points de plus au test Connors mesurant l'hyperactivité (sur une échelle de 7 points).

Selon les auteurs de l'étude, ces résultats tendent à montrer que la caféine des Colas peut affecter les capacités d'apprentissage des enfants puisqu'elle favorise l'agitation, l'hyperactivité et l'inattention. C'est pourquoi ils recommandent d'éviter de donner ce type de soda aux élèves.

Les additifs et polluants chimiques

Aussi grave est l'absorption des produits toxiques en provenance des modes de culture ou de transformation des aliments (pesticides organochlorés, PCB mais aussi métaux lourds, colorants, retardateurs de flamme, etc.) qui se retrouvent dans notre assiette.

Ce qui fait dire au vice-président de l'Agence française de la sécurité

sanitaire de l'environnement et du travail (Afsset) que, dans les pays développés, « nous sommes passés d'une pollution bactériologique à une pollution industrielle, et aujourd'hui à une pollution chimique ».

Ces nombreux produits chimiques cumulent leur toxicité et viennent pour certains perturber nos systèmes endocriniens. Pour d'autres, ils deviennent de sérieux facteurs de risque pour des maladies comme l'obésité. Certains autres encore sont largement incriminés dans les maladies telles que le diabète ou divers cancers.

Deux grands spécialistes français de la toxicologie, Jean-François Narbonne, professeur de toxicologie à l'Institut des sciences et techniques des aliments, et le professeur Dominique Belpomme estiment que le taux de cancers supplémentaires virtuels liés aux cancérigènes présents dans les aliments provoquerait entre 2 000 et 10 000 cancers de plus en France selon les substances et selon les modèles utilisés.

Un essai clinique à double insu et mené contre placebo sur près de 300 enfants âgés de 3 à 9 ans a montré que la consommation de colorants ou d'additifs alimentaires artificiels augmentait l'hyperactivité des enfants, étude publiée dans la prestigieuse revue *Lancet* en novembre 2007.

Déjà dans les années 1970, le médecin américain Benjamin Feingold avait fait le lien entre le TDAH et l'intoxication alimentaire. Dans son livre *Why Your Child is Hyperactive* (« pourquoi votre enfant est hyperactif »), il affirme qu'il serait parvenu à guérir la moitié de ses jeunes patients atteints de TDAH grâce à un régime sans salicylate, présent dans certains végétaux (épices, poivrons, oranges...), et sans additifs alimentaires (agents de conservation ou stabilisants, colorants, édulcorants, etc.).

Ces xénobiotiques (substances possédant des propriétés toxiques même à très faible dose) font mauvais ménage avec la chimie du cerveau. En effet, ces substances brouillent la transmission de l'information entre les neurones en perturbant les sites récepteurs des neuromédiateurs.

Pour limiter les risques croissants encourus par l'absorption des produits toxiques, il faut savoir que les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique n'ont aucun dépassement des maxima autorisés et ont une teneur en résidus de pesticides quasi nulle, selon l'étude de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes. La consommation de produits bio semble l'unique alternative aux denrées alimentaires contaminées.

Une alimentation adéquate

Plus encore que l'adulte, l'enfant a des besoins importants en acides gras essentiels pour le développement de son cerveau mais aussi de sa rétine.

Ces apports ne peuvent être remplis idéalement qu'avec des huiles végétales de bonne qualité, vierges et de première pression à froid et la consommation de poissons idéalement gras. A conseiller les huiles de colza,

soja, noix, voire olive ou les oléagineux, les précurseurs de ces huiles. A compléter avec des poissons gras (sardine, thon, hareng, saumon...) sauvages ou d'élevage bio.

L'alimentation équilibrée chez l'enfant possède un apport d'au moins 0,5 g par kilo corporel et par jour d'acides gras polyinsaturés, soit une cuillère à soupe d'huile végétale de bonne qualité pour un enfant de 30 kg.

Les apports de sucre sont principalement apportés par des aliments à index glycémique bas : pain complet, riz complet, pommes, bananes, légumineuses (lentilles, pois chiches, petits pois, fèves).

Pour la régulation de la glycémie (taux de sucre dans le sang), le petit déjeuner doit être riche en protéines et lipides, et faible en sucres rapides (attention donc aux pâtes à tartiner chocolatées et fortement sucrées type Nutella et à la confiture, très riches en sucres rapides). Voici quelques propositions : l'association de pain bio semi-complet ou au petit épeautre avec des purées d'oléagineux (amandes, noisettes, sésame) ou bien des mueslis avec des oléagineux (noix, noisettes, amandes, etc.) auxquels il est possible d'ajouter, selon l'appétit de l'enfant, des fruits comme la banane ou la pomme, voire un yaourt au soja peu sucré.

Il est également important d'éviter le grignotage, source d'épuisement par une digestion ininterrompue. Aussi est-il recommandé de marquer un jeûne d'au moins trois heures entre chaque repas. Par ailleurs, le grignotage, très souvent orienté vers des produits sucrés ou gras, va contribuer au problème de surcharge pondérale ainsi qu'à l'engraissement cellulaire. Si besoin, un encas à base de fruits, source de sucres naturels, ou de fruits gras (noix, noisettes, amandes) est toujours préférable.

Alain Huot.

Formateur, conférencier et naturoénergéticien spécialisé dans les médecines naturelles : naturopathie, aromathérapie et soins énergétiques. Membre professionnel de l'Omnes (Organisation des médecines naturelles et de l'éducation sanitaire) et inscrit au registre des naturopathes (Fenahman). Il propose des consultations (Paris et Albi), des formations en aromathérapie, en hygiène alimentaire (Paris, Toulouse, Albi). Il est le créateur et responsable pédagogique d'une formation professionnelle en médecine énergétique dispensée à Paris et Toulouse.

Contact :

Tél. : 05.63.55.22.64

Sites :

www.naturoenergeticien.fr

www.energie-essentielle-formation.fr

LIRE

- *Sang pour sang toxique*, Pr Jean-François Narbonne, éd. Thierry Souccar.
- *Additifs alimentaires : danger*, Corinne Gouget, éd. Le Chariot d'or.
- *Additifs nuisibles*, Charles Wart, éd. Amyris.
- *Bio raisonnée et OGM*, Claude Aubert et Blaise Leclerc, éd. Terre vivante.
- *L'homme empoisonné*, Daniel Kieffer, éd. Grancher.
- *Santé, mensonges et propagande*, Thierry Souccar et Isabelle Robard, éd. du Seuil.
- *Lait, mensonges et propagande*, Thierry Souccar, éd. Thierry Souccar.
- *De l'étiquette à l'assiette*, Alix, Béatrice et Sophie de Reynal, éd. Vuibert.
- *Toxic : Obésité, malbouffe, maladies...*, William Reymond, éd. J'ai lu.
- *Pesticides : révélations sur un scandale français*, Fabrice Nicolino et François Veillerette, éd. Fayard.

INTERNET

- www.next-up.org : organisation non gouvernementale (ONG) concourant à la défense de l'environnement naturel, contre les irradiations des champs électromagnétiques.
- www.criirem.org : Centre de recherche et d'information indépendant sur les rayonnements électromagnétiques.
- www.robindestoits.org : association nationale pour la sécurité sanitaire dans les technologies sans fil.

DVD

- *Nos enfants nous accuseront*, Jean-paul Jaud.