

Sur le chemin des écoliers

Les temps ont bien changé. De nos jours, les enfants ont fort à faire pour s'adapter à un monde qui est loin d'être simple. Et si nous unissions nos efforts pour aider nos poussins à y trouver leur place sans perdre trop de plumes?

Il est difficile de ne pas s'inquiéter devant la différence marquée de comportement et de performance des nouvelles générations d'écoliers, en particulier dans les grandes villes. Cela ne signifie pas nécessairement que les enfants du nouveau millénaire soient moins doués. Il n'y a cependant pas de doute que nos tout-petits vivent dans un environnement qui n'a rien à voir avec celui de notre propre enfance, surtout quand on songe au flot incessant de stimuli dont ils sont aujourd'hui bombardés.

Les problèmes comportementaux se manifestent aussi à la maison. On remarque de plus en plus de cas d'anxiété, d'agressivité et d'opposition à toute forme de discipline chez les enfants d'âge préscolaire. Selon une étude menée par l'Hôpital de l'Université de Hambourg auprès de 2000 enfants âgés de 6 ans, plus de 55 % des sujets (qui venaient à peine d'entrer à l'école) souffraient de troubles nerveux, un sur cinq avait peu d'appétit, et un sur cinq présentait également des troubles du sommeil ou encore des habitudes pathologiques telles que se ronger les ongles, se tirer les cheveux ou être incapable de rester en place (agitation motrice). On peut facilement comprendre que parents et professeurs se sentent démunis et impuissants devant ce genre de problèmes.

Plusieurs enfants reçoivent un diagnostic d'« incapacité de concentration » alors qu'ils manifestent tout simplement un comportement normal à leur âge. Tous les enfants, à un stade quelconque de leur développement, rêveront ou parleront plus que de raison. Lorsqu'un enfant:

- ne semble pas écouter,
- a l'air d'avoir l'esprit ailleurs,
- agite constamment ses mains ou ses pieds,
- interrompt les autres ou s'interpose,
- semble endormi, somnolent ou agité en situation d'apprentissage,
- se lève de sa place en classe,

on ne devrait pas automatiquement conclure qu'il a besoin de médicaments pour corriger son comportement.

Encadré par un parent ou un professeur aimant, un enfant réagira de manière extraordinaire. Les enfants adorent recevoir et donner de l'attention. Par contre, il est aussi vrai que de nombreux enfants carburent aux produits transformés, aux sucreries et aux boissons gazeuses. On ne leur fournit tout simplement pas les aliments propices au développement adéquat de leur cerveau. Or, ce dernier est un organe des plus voraces, comme l'explique le naturopathe suisse Alfred Vogel :

« Le cerveau utilise jusqu'à 80 % des nutriments consommés quotidiennement, ce qui laisse bien peu au reste de l'organisme pour se débrouiller! Le cerveau a besoin d'oxygène, de glucose et d'eau pour fonctionner normalement. Une personne qui est déshydratée ou qui ne prend pas ses repas de façon régulière verra ses capacités de concentration et de mémoire diminuées, et n'aura pas envie d'apprendre de nouvelles choses. »

On peut donc facilement comprendre qu'une mauvaise alimentation puisse avoir des répercussions négatives de toutes sortes – mauvaise mémoire, durée d'attention réduite, dépression, manque d'énergie, insomnie, irritabilité, hyperactivité, anxiété, etc.

Le cerveau est un ensemble de tissus nerveux qui forment le centre de contrôle et de coordination du système nerveux. La capacité d'un enfant à composer avec de nouvelles situations dépend exclusivement du bon fonctionnement de son cerveau. Les enfants ont besoin d'un régime équilibré, composé de protéines, de céréales non raffinées, de légumes et de fruits. Les noix et les graines fraîches jouent également un rôle important puisque les acides gras qu'elles contiennent contribuent à la régulation des neurotransmetteurs, le système de messagerie interne de l'organisme.

Ce qu'on observe souvent chez les enfants est la communication décousue entre le cerveau et les mains, les pieds, les yeux, les oreilles et la langue. Des propos incohérents, des pensées et des mots étranges de même qu'une incapacité à terminer des tâches ou à assimiler des demandes sont autant d'indices que le cerveau et ses messagers ont besoin d'aide.

La touche magique d'une levure pas comme les autres

La combinaison d'une levure alimentaire du nom de *Saccharomyces cerevisiae* et d'extraits de plantes produit un supplément alimentaire complet, riche en vitamines, minéraux, acides aminés et substances fortifiantes. Ce tonique issu de la nature, Bio-Strath, peut influencer le comportement des enfants et les aider à mieux performer en classe¹ :

- Amélioration des symptômes d'hyperactivité
- Meilleure concentration
- Réduction de la fatigue
- Intérêt accru pour les devoirs et autres activités
- Meilleure capacité d'intégration aux équipes (école, sport, famille)
- Moins de vulnérabilité aux maladies

Zone scolaire – quelques trucs pour une rentrée réussie

- Dormir suffisamment la veille.
- Prendre un bon petit déjeuner.
- Porter des vêtements qu'on aime pour marquer l'occasion.
- Faire de son mieux.
- Développer de bonnes habitudes de travail, comme d'écrire les devoirs à faire et les remettre à temps.
- Consacrer tout le temps qu'il faut aux travaux scolaires et demander au besoin l'aide du professeur.
- Garder le sens de l'humour. L'école est un lieu de plaisir et de découverte!

¹ Influence of a food supplement on the behaviour of children with attention deficit disorders (ADD/ADHD), Stephen König et Peter Joller, Pädatrie 1/2006.