

# LA SANTÉ MENTALE PASSE PAR UNE BONNE ALIMENTATION

par Liz Warwick

**Donner aux enfants un bon départ grâce à une saine alimentation, à de l'exercice régulier et à un enseignement adapté à leur âge peut leur éviter des problèmes de santé mentale à l'âge adulte, dont la schizophrénie et des troubles de comportement.**

Dans une étude récente, des chercheurs ont examiné l'effet à long terme d'un programme préscolaire de haute qualité sur des enfants vivant à l'Île Maurice. Plusieurs des enfants souffraient de malnutrition et venaient de familles très pauvres peu scolarisées.

Les chercheurs ont choisi au hasard un groupe d'enfants de trois ans pour participer pendant deux ans à un programme préscolaire qui leur offrait des repas équilibrés, deux heures et demie d'activité physique par jour et une panoplie d'activités éducatives portant sur le développement verbal, la mémoire et les habiletés conceptuelles. Un groupe témoin du même âge recevait l'enseignement communautaire traditionnel à la « petite école » où il n'y avait aucun programme d'exercice structuré et où les enfants ne mangeaient généralement que du riz ou du pain comme repas.

## FAIBLE TAUX DE SCHIZOPHRÉNIE ET DE CRIMINALITÉ

Quelques années plus tard — lorsque les enfants ont atteint 17 et 23 ans — les chercheurs les ont interviewés afin de déceler des signes précurseurs de schizophrénie (troubles de type schizophrénique) et de troubles de comportement (dont les comportements agressif et criminel). Les enfants qui ont participé au programme

d'enrichissement affichaient un taux plus faible de personnalité schizophrénique et de comportements mésadaptés que ceux du groupe témoin. Le programme semblait avoir été particulièrement bénéfique aux enfants qui montraient des signes de malnutrition à trois ans.

L'un des chercheurs principaux, Adrian Raine, professeur à la chaire Robert G. Wright de psychologie de l'*University of Southern California*, souligne que l'étude démontre le besoin d'intervenir tôt, mais n'indique cependant pas quelle composante du programme a eu le plus d'effet. « *Ce pourrait être l'alimentation, l'exercice physique, le programme éducatif ou une combinaison des trois. Nous l'ignorons. L'étude laisse entendre cependant que l'amélioration de la santé physique et cognitive de l'enfant influence sa santé mentale et son comportement à l'âge adulte. En aidant le cerveau de l'enfant à mieux se développer, on favorise de meilleurs comportements* », dit-il. Il ajoute : « *Commencer un programme à trois ans peut être trop tard. Il faudrait sans doute commencer plus tôt.* »

## LE PLUS TÔT SERA LE MIEUX

Katherine Gray-Donald, professeure associée et directrice de l'école de diététique et de nutrition humaine de l'Université



McGill, note que l'une des principales conclusions de l'étude est l'effet positif d'une intervention précoce. « *Cette nouvelle étude fournit de solides preuves qu'une intervention à facettes multiples peut avoir un effet à très long terme sur la santé psychologique* », dit-elle. Cependant, d'autres recherches devront être menées afin de mieux déterminer le rôle de l'alimentation dans l'amélioration à long terme de la santé mentale.

Elle souligne que les enfants mauriciens souffraient de malnutrition beaucoup plus sérieuse que les enfants canadiens. « *Quoiqu'on observe chez les enfants canadiens démunis des carences en éléments essentiels qui entraînent l'anémie (carence en fer), des cas occasionnels de rachitisme (carence en vitamine D) et d'atrophie musculaire (carence en zinc), l'ampleur des problèmes est nettement moindre. Or, l'importance de tels programmes dans un environnement où la malnutrition est moins sérieuse n'est pas claire* », ajoute-t-elle. 🦋



Pour en savoir davantage sur la nutrition pendant la grossesse, l'allaitement et les troubles de l'alimentation, consultez nos textes d'experts dans l'encyclopédie en ligne du CEDJE :

[www.excellence-jeunesenfants.ca/encyclopedie](http://www.excellence-jeunesenfants.ca/encyclopedie)