

Comment élever des enfants en santé

Il n'a jamais été aussi difficile d'élever des enfants en santé que dans le monde effréné d'aujourd'hui semble-t-il. Heureusement, Dr Lajoie peut aider en expliquant aux parents comment inculquer à leurs enfants de bonnes habitudes qu'ils garderont toute leur vie.

Le secret, selon Dr Lajoie, réside dans l'établissement d'une vie équilibrée axée sur une saine alimentation, l'activité physique, des relations positives et des soins chiropratiques.

La chiropratique pour les enfants aussi!

Les problèmes à la colonne vertébrale ne sont pas réservés aux adultes : ils touchent un nombre grandissant d'enfants. La bonne nouvelle? Il a été prouvé que les soins chiropratiques sont aussi bénéfiques pour les jeunes.

Comme les adultes, les enfants peuvent développer ce que l'on appelle une subluxation vertébrale, qui se caractérise par une perte de souplesse de la colonne vertébrale ou un désalignement des vertèbres. Ces zones dysfonctionnelles engendrent des douleurs au dos et au cou – ainsi qu'une myriade d'autres problèmes de santé comme des céphalées, l'asthme, le syndrome du canal carpien, les coliques du nourrisson et les infections à l'oreille.

Les chiropraticiens corrigent la subluxation à l'aide d'une technique douce, l'ajustement chiropratique. Cette forme de soins est-elle sécuritaire pour les enfants? **ABSOLUMENT!**

Dr Lajoie ajuste la vertèbre en fonction de son désalignement. Ce type d'ajustement exige une pression minimale et a été jugé sécuritaire et efficace par la science.

Dans le cadre d'une expérience dont les résultats viennent tout juste d'être publiés, les chercheurs ont étudié 54 patients âgés de 4 à 18 ans et souffrant de lombalgie. Chez 47 % des jeunes, la douleur était attribuable à un traumatisme, le plus souvent

associé à un sport. Tous les patients ont reçu des ajustements chiropratiques.

Après six semaines de soins, les sujets ont affiché une amélioration de 62 %. (JMPT 2003; 26 : 1-8). Les soins chiropratiques soulageraient également l'asthme chez les enfants. Des chercheurs ont suivi 36 enfants asthmatiques pendant 12 semaines. Un groupe d'enfants a reçu des ajustements chiropratiques, et des traitements placebo ont été prodigués à l'autre groupe. Le groupe ayant reçu des soins chiropratiques a constaté une chute de 39 % de la gravité des épisodes, une diminution de 20 % de l'utilisation du bronchodilatateur et une amélioration de 10 à 28 % de leur qualité de vie (JMPT 2001; 24 : 369- 377)

Éviter les médicaments inutiles

Les chiropraticiens sont sérieusement préoccupés par l'administration abusive de médicaments aux enfants. Dr Lajoie sait que les médicaments n'apportent souvent qu'un soulagement temporaire à des problèmes de longue date et qu'ils s'accompagnent souvent de toutes sortes d'effets secondaires.

Par exemple, même des analgésiques en vente libre inoffensifs en apparence peuvent causer de graves problèmes de santé, comme une hémorragie gastrointestinale et de l'hypertension. Une consommation excessive de médicaments sans ordonnance peut également provoquer ce que l'on appelle la céphalée de rebond, aggravant le problème qu'ils devaient dissimuler au départ.

Plutôt que de masquer les symptômes, Dr Lajoie, comme leurs collègues chiropraticiens, opte pour

des stratégies globales de prévention des maladies et de la douleur.

Au lieu de recommander des médicaments possiblement dangereux, les chiropraticiens préconisent des solutions naturelles. Les études prouvent que les soins chiropratiques sont souvent plus efficaces que les analgésiques pour soulager des problèmes chroniques comme la céphalée (J Child Neur 2001; 16 : 448-449).

Un bon départ

On associe à l'obésité une multitude de problèmes de santé, notamment des maladies du cœur, le diabète, l'infertilité, le cancer et l'hypertension artérielle. De nouveaux travaux de recherche ont établi un lien entre un gain de poids en bas âge et une obésité ultérieure pendant l'enfance et l'adolescence.

Apprendre tôt aux enfants à faire de bons choix alimentaires les aide à prendre de saines habitudes qu'ils conserveront toute leur vie. Bien entendu, les jeunes doivent savoir pourquoi la nutrition est essentielle.

Aidez vos enfants à rester en santé en choisissant des aliments de grande valeur nutritive. Commencez par éliminer les aliments vides comme les biscuits, les croustilles et les craquelins. Remplacez les collations riches en gras par des aliments faibles en calories, comme des tranches de pomme ou des bâtons de céleri garnis de beurre d'amande biologique. Évitez les aliments qui contiennent des farines « blanches », des sucres raffinés et des additifs chimiques. Optez plutôt pour des aliments complets, comme des céréales et du

pain à grains entiers. Remplissez le frigo de fruits et de légumes frais parce qu'ils sont remplis d'antioxydants et de nutriments excellents pour le cerveau.

Par-dessus tout, donnez l'exemple. Les gestes parlent véritablement plus que les mots – ce que les enfants vous voient manger peut être plus important qu'une leçon de morale alimentaire. Dans le cadre d'une étude de six ans qui portait sur 2 913 enfants dont l'âge variait de la naissance à huit ans, on a découvert que le poids d'une mère était l'indicateur prévisionnel le plus significatif d'obésité chez l'enfant (Pediatrics 1999; 103-185). D'autres rapports révèlent que les parents ont une plus grande influence sur les habitudes alimentaires que les camarades.

Des solutions au stress

Soyons honnête : la vie d'aujourd'hui est stressante autant pour les enfants que pour les adultes. Tout comme les adultes utilisent des stratégies pour gérer l'anxiété, les enfants ont besoin de stratégies pour évacuer leur stress qu'ils ont tendance à garder à l'intérieur d'eux. Une bonne façon d'éliminer la tension et l'anxiété :invitez-les à parler de ce qui se passe dans leur vie. Au départ, votre jeune aura peut-être de la difficulté à exprimer ses pensées. Mais avec de la persévérance, tout enfant peut devenir un spécialiste de la verbalisation. Prévoyez également des activités d'évacuation de stress pour vos toutpetits, comme des exercices cardiovasculaires, du yoga, de la méditation, de la prière et des exercices de respiration, ou encore des loisirs comme le dessin ou l'écriture.

Parlons santé

Quelle quantité de conseils alimentaires l'enfant reçoit-il jusqu'à son 18e anniversaire? Pas beaucoup, selon un sondage mené auprès de 362 étudiants de première année collégiale. Ils ont répondu à des questions concernant 15 sujets liés à la santé, notamment le stress,

le tabagisme, les maladies du coeur et la nutrition.

Plus de 75 % des volontaires ont dit n'avoir reçu aucun conseil sur 11 des 15 sujets. La plupart avaient des questions sur des sujets comme l'exercice, le stress, la dépression, le contrôle du poids et les maladies transmissibles sexuellement. Le rapport a établi que les adolescents en particulier ne recevaient pas suffisamment de counselling sur les façons d'avoir une longue espérance de vie (Pediatrics 1998; 82 : 481-485). À défaut de programmes d'éducation en santé publique, il revient aux parents de parler aux jeunes des principes de bien-être : une conversation qui devrait être continue plutôt qu'un événement isolé.

De fil en aiguille

L'optimisme aurait un effet profond sur le bien-être. On pense qu'il est possible de garder le corps en santé en abordant les défis avec une attitude positive (Mayo Clin Proc 2000; 75 : 140-143). En enseignant aux enfants à voir les difficultés et les obstacles comme des occasions de grandir, on minimise les risques de dépression et on favorise leur mieux-être. De plus, l'association à des personnes positives peut jouer sensiblement sur la santé. Il faut encourager les jeunes à se tenir loin des relations « toxiques » destructrices et à rechercher les interactions sociales valorisantes.

Activité physique

L'activité physique recèle de nombreux bienfaits durables pour la santé physique et psychologique des enfants et des adultes. Elle favorise la longévité en renforçant le système immunitaire et en prémunissant l'organisme contre les maladies graves comme les maladies cardiovasculaires

et le cancer.

D'autres bonnes nouvelles : il semblerait qu'un programme d'activité entrepris pendant l'enfance assure une bonne condition physique toute la vie durant. Un rapport entre autres a comparé la condition physique de 453 hommes âgés de 23 à 25 ans à celle qu'ils avaient pendant l'enfance, de 10 à 11 ans et de 15 à 18 ans. Ce rapport a découvert que « les adultes actifs physiquement étaient ceux qui avaient une bonne condition physique pendant l'enfance. » (Pediatrics 1998; 82 : 324-330).

Enseigner le bien-être

Acquérir des habitudes de santé gagnantes en bas âge prédispose une personne à faire des choix proactifs et préventifs tout au long de sa vie. Prenez rendez-vous avec votre chiropraticien dès aujourd'hui pour en apprendre davantage sur les façons d'élever des enfants en santé. Informez-vous également des dates de nos prochains séminaires et ateliers sur le sujet.

Dr Daniel Lajoie
2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2
TEL (418) 653-3030
téléc. : (418) 650-1545