

Les enfants TDAH devraient-ils éviter le sucre ?

Nous vous proposons ici la traduction de l'article <https://www.understood.org/es-mx/family/events-outings/holidays-celebrations/should-kids-with-adhd-avoid-eating-sugar>

La question posée :

Quand j'ai expliqué que mon fils a été récemment diagnostiqué TDAH, beaucoup de personnes m'ont dit la même chose : que je devrais éviter le sucre. Tous mes amis et ma famille rendent le sucre responsable de l'hyperactivité de mon fils. Son médecin dit que le sucre ne cause pas le TDAH, mais peut-il amplifier ses symptômes ?

La réponse du médecin – Dr Elisabeth Harstad, Pédiatre à l'hôpital des enfants de Boston

Son médecin a raison. Le sucre n'est pas une des causes du TDAH et bien que beaucoup croient que le sucre peut causer l'hyperactivité des enfants, les études n'appuient pas cette croyance.

Par exemple, quelques études ont étudié les niveaux d'activité des enfants après avoir ingéré du sucre ou un substitut de sucre. Les évaluateurs qui étudiaient le comportement de ces enfants ne savaient pas s'ils avaient ingéré du sucre ou son substitut. Les études ont conclu que les enfants à qui on avait donné du sucre ne présentaient pas des niveaux plus élevés d'activité.

Ce type d'études est importante par la manière dont elles ont été menées. Du fait que les évaluateurs ne savaient pas quels enfants avaient ingéré du sucre et qui avaient pris le placebo ils ne pouvaient être influencés par leurs croyances sur l'effet du sucre sur la conduite des enfants.

Aussi, d'autres études ont été réalisées sur comment les croyances que les parents ont sur le sucre peut influencer la manière dont ils perçoivent la conduite de leurs enfants. Dans une étude tous les enfants ont reçu un substitut du sucre. A la moitié des mamans on a dit que leurs enfants avaient ingéré du sucre et à l'autre moitié on a dit que ses enfants avaient ingéré le substitut du sucre.

Quels ont été les résultats de l'étude ? Quand on a demandé à toutes les mamans qu'elles évaluent le comportement de leurs enfants, les mamans qui pensaient que leurs enfants avaient mangé du sucre ont toutes évalué leurs enfants comme plus hyperactifs.

Pourquoi beaucoup de parents croient que le sucre cause l'hyperactivité chez leurs enfants ? Une des raisons peut être le lieu et le moment où les enfants ont ingéré des aliments sucrés. Pensez aux gâteaux des fêtes d'anniversaire, les plateaux de biscuits lors d'une réunion de famille, ou la portion de glace peu avant l'heure de dormir. Les enfants peuvent se conduire mal en ces situations parce qu'ils sont fatigués et débordés. En d'autres termes, ce peut être la situation au lieu de la consommation de sucre qui influence l'activité de l'enfant.

Vous pouvez aider votre enfant à se préparer à ces situations qui peuvent être sur-stimulantes. Parlez avec lui par anticipation sur ce qui peut se passer lors de la fête ou de l'évènement et des manières appropriées de se comporter.

Une autre stratégie qui aide quelques enfants est d'arriver après les autres invités. D'autres enfants se comportent mieux s'ils sont les premiers à arriver. Vous pouvez faire l'expérience de l'heure d'arrivée pour déterminer ce qui marche le mieux pour vos enfants.

Voyons à propos des nourritures sucrées. Si cela vous préoccupe, notez pendant quelques temps l'alimentation de votre enfant et son comportement. Si vous observez une tendance sur la façon dont il se comporte après qu'il ait ingéré certains aliments, parlez-en au docteur. Certains enfants avec le TDAH peuvent être sensibles à certains colorants et à d'autres types d'additifs dans la nourriture.

Aucune investigation indique que les colorants artificiels et les additifs causent le TDAH, mais un petit nombre d'enfants pourraient avoir moins de symptômes de TDAH s'ils évitent ces ingrédients. Il peut être difficile de maintenir une diète sans additif, mais puisqu'aucun de ces additifs ne contient ce dont votre enfant a besoin pour grandir et être en bonne santé, c'est une bonne idée d'essayer les éviter.

Il est très important de réduire la quantité de sucres transformés que votre enfant consomme. Bien que les études n'appuient pas l'idée que le sucre cause l'hyperactivité, nous savons avec certitude qu'il abîme les dents et augmente le risque de diabète, d'obésité et maladies cardiovasculaires, parmi d'autres maladies. De plus, le sucre n'a aucune valeur nutritionnelle.

Lorsque cela est possible, encouragez votre enfant à manger des aliments qui ne contiennent pas de sucres raffinés. C'est une initiative intelligente que tous les parents devraient mettre en œuvre, que leur enfant soit TDAH ou non.

Pour obtenir plus d'informations sur le TDAH et l'association internationale TDAH Partout Pareil :

Site internet : www.tdah-partout-pareil.info
Email : info@tdah-partout-pareil.info
Page Facebook : www.facebook.com/tdah.partout.pareil