

au  
**Naturel**

**Lise Guénette, ND.A.**  
Membre de l'Association des naturopathes agréés du Québec

## ENFANT « TDA/H »

Chaque année, le nombre d'enfants mis sous médication pour traiter le déficit d'attention avec ou sans hyperactivité augmente. Et vous, comme parents, vous êtes inquiets pour la santé et la croissance de votre enfant. TDA/H... quatre lettres qui signifient « Trouble du déficit de l'attention/hyperactivité ».

Même si on ne connaît pas LA ou LES causes du TDA/H, nombreuses sont les études qui confirment que l'alimentation peut définitivement être un facteur aggravant. Sur ce point, la vigilance des parents peut être d'un grand secours. Les aliments industriels « fabriqués spécialement pour les enfants » contiennent des additifs, des colorants, beaucoup de sucre et ne devraient pas faire partie de l'alimentation d'un enfant, encore moins s'il souffre de TDA/H.

Il est aussi recommandé de limiter les aliments les plus allergènes, comme les produits laitiers (surtout la crème glacée), le blé (à cause du gluten), le chocolat et les arachides. Les enfants hyperactifs sont souvent plus sensibles aux substances allergènes et excitantes. En parlant de chocolat, saviez-vous que le Nutella tant aimé des enfants contient plus de 58% de sucre? Que 70% du poids des éléments qui le composent sont des gras saturés et du sucre?

### OMÉGA-3, VITAMINES ET MINÉRAUX

L'enfance et l'adolescence sont des périodes de croissance active qui requièrent un apport accru de « bons matériaux de construction ». En plus d'une bonne alimentation, il est recommandé d'augmenter certains apports nutritifs.

**# 1** - Les Oméga-3 sont incontournables parce que dans le cerveau, tout est affaire de saine communication et que celle-ci est liée à l'insuline (d'où l'importance d'éviter une trop grande consommation de sucre) et à la qualité des gras de la membrane cellulaire.

**# 2** - Les réserves sanguines en fer sont souvent faibles chez les enfants souffrant de TDA/H. La dopamine (un neurotransmetteur sur lequel agit le Ritalin™) vient de la transformation d'une hormone thyroïdienne par une enzyme qui a besoin de FER pour fonctionner. Selon une étude publiée dans Archives of Pediatric Adolescent Medicine, 84% des enfants souffrant de TDA/H présentaient un taux de ferritine inférieur à la normale. De plus, l'enzyme nécessaire à la transformation de la dopamine nécessite du cuivre et de la vitamine C.

**# 3** - Le zinc parce qu'il est impliqué dans plus d'une centaine de réactions métaboliques dont la production de dopamine et de sérotonine (un neurotransmetteur précurseur de mélatonine « communément appelée hormone due sommeil »).

**# 4** - Tout comme le zinc, le magnésium est impliqué dans des centaines de réactions métaboliques impliquant la transmission nerveuse, la relaxation musculaire et le métabolisme énergétique. Les enfants TDA/H sont souvent très déficients en magnésium.

**# 5** - Un apport supplémentaire en vitamines B est recommandé pour assister les enzymes du cerveau dans la synthèse des neurotransmetteurs.

**# 6** - Chacun des repas de votre enfant doit contenir une quantité équilibrée de protéines.

[www.vinplaisirsante.com](http://www.vinplaisirsante.com)

**BOUTIQUE  
NATURISTE  
DU NORD INC.  
ET CLINIQUE  
NATUROPATHIQUE**

La santé au naturel...  
*notre passion  
depuis plus de 30 ans*

600, St-Georges, Saint-Jérôme  
450 438-6666



Photo Agence QMI

Réduire la consommation de pétrole est parmi les préoccupations importantes des Québécois selon Léger marketing.

# L'environnement, grand perdant de la campagne électorale

Nathalie VIGNEAULT • [nathalie.vigneault@quebecormedia.com](mailto:nathalie.vigneault@quebecormedia.com)

**Les organismes environnementaux de la région s'accordent pour dire que l'environnement n'est pas suffisamment à l'avant-plan de cette campagne électorale.**

Le Conseil régional en environnement (CRE) Laurentides a d'ailleurs émis sa position sur ce sujet

en proposant une plateforme qui soumet quatre engagements majeurs à prioriser : s'affranchir de la dépendance au pétrole, gérer de façon durable les ressources naturelles, prendre le virage des transports durables et renforcer le rôle du ministère du Développement durable.

Les Québécois sont d'ailleurs préoccupés par l'environnement, selon un sondage Léger marketing réalisé pour le compte de huit grandes organi-

sations environnementales, dont Nature-Québec, Équiterre et le Regroupement national des conseils régionaux en environnement. En effet, « 84 % de la population estime qu'il est très ou assez important que les partis mettent de l'avant des solutions pour réduire notre consommation de pétrole ».

**Anne Léger**, directrice du CRE Laurentides, croit fermement que c'est par la sensibilisation et l'éducation de la population qu'un réel changement peut se faire et que l'environnement deviendra un enjeu plus important en politique. « Cela fait partie de notre mission d'améliorer les processus démocratiques dans les communautés. Malheureusement, c'est souvent lors de crises, comme celle des algues bleues, que les changements s'opèrent », commente M<sup>me</sup> Léger.

### Les organismes autonomes crient famine

Un autre aspect peu abordé est le financement des organismes environnementaux. Le Réseau québécois des groupes écologistes (RQGE) a soulevé le problème des budgets alloués aux organismes environnementalistes qui ont fondu au cours des dix dernières années. Dans la vidéo *Plein feux sur le sous-financement des groupes écologistes autonomes*, le RQGE indique qu'à la suite de la mise en application de la Politique d'action communautaire du gouvernement, on aurait effectué plusieurs coupures successives, particulièrement chez les groupes autonomes. Selon le regroupement, on sous-estime l'importance des groupes autonomes qui ont les « mains libres d'agir », n'ayant que très peu d'élus dans leur conseil d'administration par exemple.

**Gilles Tousignant**, vice-président du Comité de protection des falaises (CRPF) et administrateur d'Éco-corridors Laurentiens, affirme qu'il n'existe aucune enveloppe où aller piger pour gérer un organisme environnemental. « En tant qu'organisme de conservation, il n'existe pas non plus de nouveaux budgets pour l'acquisition de terrains, les programmes n'ayant pas été renouvelés » signale M. Tousignant.

## Le monde est fait pour être vu et « ENTENDU ».



*Prothèses Auditives Numériques  
...la solution à vos problèmes d'audition.*

**Dupont et Gignac audioprothésistes**  
200, rue Durand # 303, Saint-Jérôme • 450 431-2185