



JACQUES GOLDSTYN

LES ENFANTS RITALIN

**Trop de télé ou trop de sucre ? Progrès social trop rapide ou système scolaire déphasé ?
Le phénomène des enfants souffrant d'hyperactivité confond les chercheurs et les divise.
Le Ritalin est-il vraiment la solution pour les enfants en « déficit d'attention » ?**

PAR DENISE PROULX

C'est à l'école, dès la maternelle, que les enseignants repèrent les enfants en déficience d'attention, hyperactifs et incapables de se maîtriser. Les parents de ces enfants, qui perturbent le déroulement normal de la classe, sont invités à consulter un neurologue qui, habituellement, prescrira un médicament calmant, d'où le pseudonyme, les enfants Ritalin. Et leur nombre augmente sans cesse au Québec. Différentes études états-uniennes et canadiennes évaluent que 3 à 8 % des jeunes d'âge scolaire sont concernés. D'autres études confirment que quatre à neuf fois plus de garçons que de filles sont diagnostiqués ayant un Trouble de déficience de l'attention avec hyperactivité (TDAH) et, pour 30 à 50 % d'entre eux, les symptômes perdurent à l'adolescence et même à l'âge adulte. Quelque 30 % doivent prendre une médication, parfois

accompagnée d'un antidépresseur, durant une année scolaire.

Les causes de l'hyperactivité sont jugées multiples et divisent profondément les chercheurs qui s'intéressent à la question. L'hyperactivité est-elle héréditaire ? Est-ce la conséquence d'un manque de contrôle de soi, du visionnement prolongé de la télévision ou des effets d'une mauvaise alimentation, ou encore de la pollution par les métaux lourds ? Bien des hypothèses sont sur la table et les spécialistes ne s'entendent pas du tout sur la base biologique ou psychologique de la cause.

« En fait, le Trouble de déficience de l'attention avec hyperactivité (TDAH) est un trouble courant et complexe pour lequel on n'a établi aucune origine neuroanatomique, physiologique, biochimique ou psychologique définitive. C'est donc le plus beau terrain pour

avancer n'importe quoi », prévient **Pierre Paradis**, professeur au Département des sciences de l'éducation à l'Université du Québec à Rimouski (UQAR), qui s'intéresse à cette question depuis 1987.

Ce pédagogue, auteur de la recherche « Éduccattention » qui s'est déroulée entre 1987 et 1989 dans une école de Rimouski, avait alors découvert que les enfants dits hyperactifs ne souffraient pas de problème d'attention, mais plutôt d'un problème de contrôle de soi qui se manifeste par de l'hyperactivité et de l'impulsivité. En 1997, les résultats de recherches d'un éminent chercheur états-uniens, le Pr. R.A. Barkley, venaient



UQAR

confirmer les résultats du professeur Paradis et, par la même occasion, relancer le débat. « Ces comportements seraient entre autres gérés par le langage que les adultes utilisent auprès des enfants et que ces derniers se répèteraient à eux-mêmes », constate le professeur de l'UQAR. Ainsi, un enfant à qui on dit constamment qu'il bouge trop ou qu'il fatigue les autres finit littéralement par intégrer ce comportement. C'est à partir de cette réalité que la Régie régionale de la Santé et des Services sociaux de Lanaudière établissait le plan d'action régional 2003-2006, qui prévoit notamment un support préventif aux familles, au même titre qu'aux enseignants et aux médecins appelés à diagnostiquer les enfants TDAH.

Une alimentation déficiente

De son côté, la naturopathe **Nicole Renaud**, qui complétait en juin dernier une maîtrise en éducation à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), avance que les enfants perturbés, perturbants et violents, souffrant d'hyperactivité ou de déficience de l'attention se nourrissent souvent d'aliments raffinés riches en sucre blanc, en additifs alimentaires ou présentant des déficits importants de vitamines (dont la B1 nécessaire au développement du cerveau) et de gras essentiels. Elle soutient également qu'il existe une relation entre l'hyperactivité et la carence en zinc, provoquée par une intoxication aux antibiotiques et aux métaux lourds tels que le cuivre, le mercure et le plomb (largement présents dans des catalogues, cahiers et crayons qu'utilisent les enfants).

« L'alimentation industrialisée dépourvue de minéraux essentiels à index glycémique élevé a un effet certain sur le comportement des enfants », fait remarquer Nicole Renaud. Il existe, par ailleurs, des enfants intolérants à certains aliments et vivant en état d'hypoglycémie, ce qui provoque chez eux des périodes de violence et d'anxiété. En modifiant leur alimentation et en leur



fournissant des suppléments de zinc, des changements importants ont été observés après un mois et demi. « Nous avons vu des enfants qui bougeaient tout le temps devenir capables de concentration visuelle prolongée », précise la naturopathe qui a travaillé à partir des études du Dr Feingold.

Dans les années 70, ce chercheur des États-Unis a découvert que 50 % des enfants atteints de TDAH traités au moyen d'un régime sans salicylate et sans additifs alimentaires se rétablissaient tout à fait et que leurs symptômes réapparaissaient lorsque les addi-

tifs artificiels responsables étaient réintroduits. Récemment, d'autres chercheurs ont découvert que des colorants alimentaires comme la Tartrazine E102 et l'Amarante E123 (interdite aux États-Unis et très réglementée en France) joueraient peut-être un rôle dans le syndrome d'hyperactivité. Toutefois Feingold ne fait pas l'unanimité.

« Les effets du régime développé par le Dr Feingold ont été analysés dans des études contrôlées qui démontrent que les améliorations n'étaient pas constantes, qu'elles se produisaient habituelle-

UQTR



ADULTES ET HYPERACTIFS ?

Vous êtes distrait derrière le volant, au travail ou à table avec votre partenaire ? Vous avez oublié ce qu'on vient de vous dire ? Quand vous voyez une publicité à la télé sur les nouveaux médicaments pour le déficit d'attention, vous vous dites : « C'est pour moi. Je perds constamment la mémoire ».

Il semble que la moitié des travailleurs se demandent s'ils ne sont pas porteurs du ADHD (*Attention deficit hyperactivity disorder*). Des experts affirment que ce déficit atteint non seulement des enfants, mais entre 4 et 8 % d'adultes, dont plusieurs, comme les jeunes, n'ont jamais été diagnostiqués.

L'hyperstimulation et les horaires surchargés envoient nombre d'adultes chez le médecin, à la recherche d'une pilule qui ralentirait leur activité cérébrale. Le diagnostic demeure difficile à poser, le ADHD se manifeste de plusieurs façons : manque de sommeil, distraction, perte de mémoire, difficultés à s'organiser et à terminer ses projets. On confond souvent ces symptômes avec ceux de la dépression.

La *Kaiser Family Fondation* aux États-Unis a fait enquête et révèle que 20 % des Américains croient que le ADHD est une maladie imaginaire.

Source : *Psychology Today* Novembre 2004

ment selon le compte rendu des parents et qu'elles étaient rarement corroborées par des mesures de laboratoire. La question n'a jamais été résolue. Si on avait trouvé la véritable cause, il est assuré qu'on aurait agi pour la modifier », précise Pierre Paradis.

Immobilisme et télévision

Existe-t-il un lien alors entre la sédentarisation progressive et l'hyperactivité ? C'est ce que croient les chercheurs français Laurent Bégue et Ingrid Gilles qui ont recensé 72 000 faits de violence en milieu scolaire en France chez les enfants grands consommateurs de télévision. Peut-on dire que moins il y a de socialisation à travers des activités de loisirs collectifs, plus les troubles de comportement augmentent ? « Pourquoi perdurent certaines réticences à admettre ces effets ? », questionne Laurent Bégue.

Martin Gendron, éducateur physique, professeur en adaptation scolaire à l'Université du Québec à Rimouski (UQAR), refuse d'associer directement la télévision aux comportements hyperactifs, agressifs et déviants.

« Retenons d'abord que l'agressivité et la violence sont des comportements appris par l'observation. La famille, l'école, la vie communautaire et de quartier, la culture et la société, incluant la télévision et ce qu'elle propose, ont toutes une influence.

Certaines expériences en milieu scolaire ont démontré que des jeunes

hyperactifs peuvent présenter une grande difficulté de concentration en classe, mais en contrepartie, écouter la télévision pendant plus de trois heures

successives chaque soir, consommer avec avidité des jeux vidéo et surfer sur Internet pendant des heures, c'est pour eux un stimulus fort et très soutenu. Le problème, c'est que l'école n'a pas su s'adapter. La consommation des stimuli visuels vient concurrencer avec l'enseignement traditionnel d'un professeur », constate le chercheur associé au Centre de recherche et d'intervention sur la réussite scolaire (www.crires.uqam.ca).

UQAR



La solution médicamentée qui soulage les parents épuisés et les professeurs surchargés, coûte collectivement moins cher.

« Les activités physiques ont été remplacées par des activités loin de la réalité qui ne comportent pas d'interactions sociales et loin des valeurs que la société veut inculquer », souligne Martin Gendron.

Choix de société

Pierre Paradis abonde dans le sens de Martin Gendron et estime que l'on est ici devant une chaîne de causes qui traduit notre mode de vie et carrément de nos choix de société. Ainsi l'explique-t-il : « Des compagnies pharmaceutiques soutiennent financièrement les recherches de médecins qui souhaitent améliorer la médication et cherchent à démontrer que l'approche médicale est la seule efficace. Des réseaux de cliniques médicales et des associations de troubles d'apprentissage sont

donc plus favorables à l'usage de médicaments qu'à la recherche éducative ». Il est d'avis que le ministère de l'Éducation pourrait mettre au point un système pédagogique qui apprendrait à ces enfants à contrôler leur apprentissage, mais que pour le moment, on préfère la solution médicamentée, qui soulage les parents épuisés et les professeurs surchargés, et qui coûte collectivement moins cher. « Il faudrait investir dans l'éducation et non dans la création d'emplois dans le secteur des compagnies pharmaceutiques. Je suis convaincu que cette approche éducative au niveau cognitif donnerait de bons résultats. Mais, administrer un médicament qui calme par magie coûte moins cher et produit un effet observable à court terme », observe le professeur Paradis. ■

La Luminothérapie
Une cure de lumière
Une source d'énergie

La luminothérapie est une exposition quotidienne à une lumière intense, dans des conditions contrôlées.

Brochure gratuite et information
Les Technologies Northern Light

(418) 337-3544 Sans frais : 1 877 337-3544
www.northernlight-tech.com