Newsletter avril 2019

**Faut-il laisser bébé pleurer ? Que disent les dernières recherches scientifiques ?**

 Faut-il réconforter immédiatement le bébé ou l'enfant ou au contraire ignorer les pleurs en les considérant comme un signe d'immaturité, de coliques ou de caprice ?

Les études énoncent quelques vérités bonnes à connaitre : l'enfant n'est pas en capacité de pleurer de manière volontaire et contrôlée; pleurer est un puissant antistress comme trembler, bailler ou transpirer. L'analyse des larmes a montré la présence d'adrénaline et de noradrénaline, deux hormones secrétées lorsque nous sommes stressés. Les larmes permettent simplement d'éliminer ces hormones ! Pleurer crée une stimulation physiologique suivie d'une profonde relaxation, très efficace pour réduire la tension artérielle, le rythme cardiaque  et la tension psychologique. Ainsi le fait que les hommes pleurent moins que les femmes les exposerait davantage aux troubles liés au stress (crises cardiaques, attaques cérébrales,...). Donc si un bébé pleure (pour une autre raison que ses besoins physiologiques de base!), il s'agit d'accompagner les pleurs plutôt que de les réprimer : prenez-le fermement dans vos bras, acceptez qu'il se débatte dans un premier temps puis observez le moment de détente où il reste lové dans vos bras; un enfant à qui on permet de pleurer à satiété dans les bras sécurisants d'un adulte tendra à moins pleurer que les autres enfants et à mieux dormir.

**Conclusion : pleurer est bon pour la santé ! et même pour les bébés, à condition de les accompagner.**

**Les fessées et autres châtiments corporels? Stop !**

 Depuis une vingtaine d'années, de nombreuses études ont montré que frapper l'enfant produit des effets négatifs importants, contrairement à l'opinion largement répandue dans de nombreux pays comme la France. Ces effets sont terribles à court et long terme: augmentation de la fréquence et sévérité des troubles mentaux, anxiété, dépression, usage d'alcool et de médicaments, moindre développement cognitif, et augmentation de la fréquence de la sexualité masochiste

A l'inverse, ces études prouvent qu'arrêter de corriger nos enfants améliorent leur intégration scolaire, leurs relations avec leurs parents et les autres enfants et diminue les comportements violents.

**Conclusion : les idées reçues et croyances (exemple : "enfant, j'ai reçu des claques et fessées et je n'en suis pas mort") sont désastreuses et surtout inefficaces !**

**Et vous ? êtes-vous prêts à changer de régime? les préconisations nationales ainsi que celles la revue médicale "The Lancet"**

**Adieu veau, vache, cochon et volaille! Le régime végétarien gagne des points décisifs en termes de santé et de transition vers un système agricole durable permettant de nourrir corrrectement 7 milliards d'êtres humains...**

Le nouveau PNNS 4 (Plan National Nutrition Santé) encourage à réduire fortement la consommation de viande dans le cadre d'une alimentation plus saine. Nouveauté : les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots,...) et les fruits à coque non salés (noix, noisette, amande...) sont les bienvenus dans nos assiettes tous les jours. La revue médicale internationale "The Lancet" va beaucoup plus loin en réduisant la viande rouge à 1 steak par semaine, en réduisant notre consommation de sucre par 2 et en doublant celle de fruits et légumes. Rappelons que le jambon contient des nitrites qui est un cancérogène avéré ! Le PNNS 4 déconseille les produits ultratransformés et préconise également 30 minutes quotidiennes "d'activité physique dynamique" ! [source Que Choisir mars 2019]