

Le cerveau a besoin d'acides gras oméga-3. Les difficultés d'apprentissage chez l'enfant peuvent être dues à une carence en ces éléments essentiels au développement.

Manuel Lüthy

Apprentissage

L'importance des oméga-3

Pour fonctionner de manière optimale, notre cerveau doit en permanence être approvisionné en oxygène et en énergie via la circulation sanguine. Toutefois, les acides gras oméga-3 et oméga-6 à longue chaîne, qui représentent le principal composant de nos quelque 100 milliards de neurones, sont presque aussi déterminants.

L'EPA est important pour l'attention

Les acides gras oméga-3 jouent un rôle clé dans le développement cérébral. Dans le cadre de la transmission correcte des signaux nerveux, l'acide eicosapentaénoïque (EPA) semble être l'oméga-3 le « plus à même d'exercer une influence bénéfique sur l'attention, la perception, la mémoire et l'humeur » selon Alexandra Richardson, directrice de l'étude Oxford-Durham¹ dont on parle tant. L'EPA semble donc plus important pour l'apprentissage que l'acide docosahéxaénoïque (DHA), l'autre oméga-3 décisif.

Une carence en EPA peut provoquer une grande soif, une miction fréquente, une peau sèche et squameuse et des troubles du comportement. Alexandra Richardson explique que « ces symptômes cliniques du manque d'acides gras sont plus fréquents chez les enfants atteints d'un trouble de déficit de l'attention/hyperactivité TDA/H ».



Une alimentation équilibrée est à la base de la réussite scolaire. La junk food est trop pauvre en acides gras oméga-3, importants pour le cerveau. Découvrez dans le prochain numéro de Vista comment y remédier.

Problèmes d'apprentissage et de concentration fréquents chez les enfants

Le TDA/H est un trouble du développement qui apparaît souvent dès l'âge préscolaire et touche trois à onze pour cent des enfants. Il est plus fréquent et souvent plus marqué chez les garçons. Jusqu'à 50 pour cent des enfants touchés souffrent de troubles de l'apprentissage et jusqu'à 80 pour cent d'entre eux, de difficultés d'apprentissage.

Progrès : lecture, écriture, concentration

On étudie depuis quelques années la possibilité d'influencer favorablement les premiers signes de difficultés de concentration et d'apprentissage chez l'enfant avec une supplémentation en oméga-3. La vaste étude Oxford-Durham² menée par Richardson sur 117 enfants de cinq à douze ans atteints de troubles de la co-

ordination liés au développement est bien connue. Les sujets recevaient une supplémentation en oméga-3 et 6 et en vitamine E, avec un rapport EPA/DHA de 3:1. De l'avis des enseignants, des progrès significatifs en lecture, écriture et concentration étaient perceptibles après trois mois de traitement seulement. Une étude similaire menée en Australie sur 132 enfants avec le même complément alimentaire confirme ces résultats.

La prise d'un complément alimentaire à base d'acides gras oméga-3 nécessite un conseil professionnel, tel que celui proposé dans le commerce spécialisé, afin de choisir dans chaque cas une préparation adaptée, ayant fait l'objet d'une étude scientifique.

^{1,2} Des renseignements précis sur les études sont disponibles auprès de l'éditeur.