

Coup d'œil sur

Épigénétique

Comment l'expérience « s'imprègne »
dans notre biologie

PARENTS

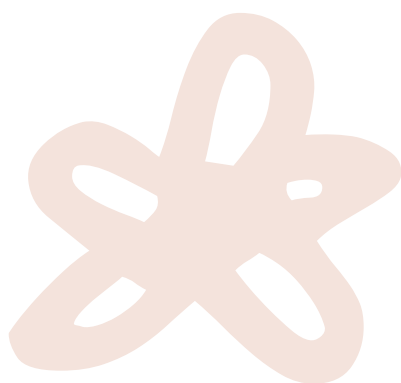


Centre d'excellence
pour le développement
des jeunes enfants





« L'épigénétique est un processus par lequel nos cellules sont modifiées par notre environnement. »



Que savons-nous?

- Chez l'enfant, les régions du cerveau qui contrôlent leurs mouvements et leurs sens (le toucher, l'odorat, la vue, l'ouïe et le goût) sont affectées par les renseignements transmis par leurs gènes et ceux présents dans leur environnement.
- L'épigénétique est un processus par lequel nos cellules sont modifiées par notre environnement. Notre expérience devient partie intégrante de notre biologie.
- Une marque épigénétique est une balise chimique qui vient s'ajouter à nos gènes (notre ADN) en réponse à nos expériences. Cette balise peut augmenter ou diminuer la quantité de protéine fabriquée par un gène.
- Les protéines fabriquées à partir de nos gènes sont utilisées dans notre corps et notre cerveau au cours de notre croissance et développement. Elles peuvent aussi contribuer à nous garder en bonne santé.
- Ces balises épigénétiques jouent un rôle en orientant nos enfants vers un développement plus ou moins sain au cours de leur croissance, en fonction de leurs expériences.
- Lorsque les enfants sont négligés ou maltraités durant l'enfance, des modifications épigénétiques font que leur cerveau est moins apte à s'adapter au changement ou à gérer le stress.
- En revanche, lorsque les enfants sont aimés, soutenus et ont l'attention de parents bienveillants, ils sont plus aptes à s'adapter au changement et à gérer le stress.
- Les effets des expériences néfastes peuvent être transmis aux générations futures.
- La recherche suggère maintenant que certaines balises épigénétiques pourraient être réversibles.
- Des interventions pouvant cibler les problèmes des enfants tôt dans la vie pourraient les remettre sur la voie d'un développement positif.

Être attentif...

Que peut-on faire?

... à l'environnement des bébés et des enfants qui affecte leur cerveau et leur développement.

- Offrez un environnement sensible, fiable, calme et sans fumée à vos enfants.
- Réconfortez votre bébé en répondant rapidement à tout signe d'inconfort, d'inquiétude ou de détresse. Soyez, par exemple, chaleureux et attentionné, parlez-lui doucement et prenez votre enfant dans vos bras.
- Créez un lien de confiance et de sécurité avec vos enfants en leur montrant qu'ils peuvent vous faire confiance, que vous les soutiendrez et prendrez soin d'eux.

... aux expériences positives dont ont besoin un nourrisson et un enfant qui grandissent pour les mettre sur la voie d'une bonne santé mentale et physique.

- Stimulez les sens de vos enfants. Laissez-les découvrir la vue de nouvelles choses, de nouveaux sons, de nouveaux aliments et objets.
- Parlez et lisez à vos enfants afin de les exposer à de nombreux mots différents qui leur permettront d'apprendre le langage (p. ex., partager la lecture d'un livre, raconter une histoire).
- Jouez avec vos enfants pour qu'ils apprennent à partager, à contrôler leurs émotions et à utiliser leur imagination.
- Permettez à vos enfants d'explorer leur environnement en assurant un encadrement et une supervision, et en fixant des limites. Laissez vos enfants diriger l'exploration et le jeu tout en veillant à leur sécurité.



Informations

Ce feuillet d'information est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE). Le CEDJE identifie et synthétise les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Il diffuse ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.



Encyclopédie
sur le développement
des jeunes enfants

Pour une compréhension plus approfondie de l'épigénétique, consultez nos textes d'experts dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : www.enfant-encyclopedie.com.

Le CEDJE est financé par diverses sources, dont l'Université Laval, l'Université de Montréal et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

Remerciements particuliers à l'Institut canadien de recherches avancées (ICRA) pour sa contribution à la production de ce feuillet d'information.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants

Université de Montréal
3050, boul. Édouard-Montpetit, GRIP
C.P. 6128, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3J7

Téléphone: 514 343-6111, poste 2541
Télécopieur: 514 343-6962

Courriel: cedje-ceecd@umontreal.ca

Site Internet: www.excellence-jeunesenfants.ca

Coordonnatrice :
Valérie Bell

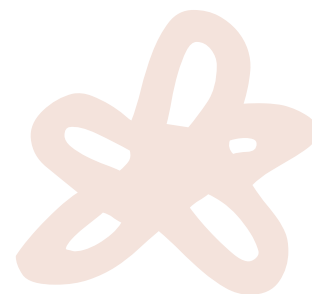
Collaboratrice :
Marla Sokolowski

Traduction :
Asiatis

Révisseur :
Kristell Le Martret

Graphisme :
DesJardins Conception Graphique inc.

Crédit photo (page couverture) :
Valérie Bell



Centre d'excellence
pour le développement
des jeunes enfants

CIFAR
CANADIAN
INSTITUTE
FOR
ADVANCED
RESEARCH

ICRA
INSTITUT
CANADIEN
DE
RECHERCHES
AVANCÉES