

Le cerveau, aussi, a besoin d'amour
*La recherche et les initiatives de l'Institut Douglas
mettent en lumière l'importance de l'affection pour la santé mentale*

Montréal, le mardi, 1^{er} février 2011 – Selon le philosophe chinois Lao-Tseu, l'amour ne touche pas seulement le cœur, mais aussi la tête. De récentes recherches réalisées à l'Institut universitaire en santé mentale Douglas viennent appuyer cette pensée, en démontrant que l'amour d'une mère a une incidence positive sur le développement du cerveau de son enfant. Les deux études publiées récemment mettent en lumière la façon dont les soins maternels rendent le cerveau du bébé moins vulnérable au stress. En vue de mieux faire comprendre ces découvertes, ainsi que d'autres études, le Douglas a réalisé une vidéo visant à promouvoir les soins à apporter au cerveau.

Les soins et l'alimentation maternels – Claire-Dominique Walker, Ph. D., directrice, Division de recherche en neurosciences, Institut Douglas. *Interviews en français et en anglais.*

La qualité et la quantité de lait maternel et de contacts mère-nourrisson ont une incidence sur la réaction au stress à l'âge adulte, selon une récente recherche publiée dans *Developmental Psychobiology*. « Ce document examine et met en lumière la manière dont des facteurs critiques, à un stade précoce de la vie, peuvent modeler la physiologie et le comportement, à l'âge adulte, explique Claire-Dominique Walker, chercheuse au Douglas et auteure principale de l'étude. Par exemple, nous avons démontré que chez le rat, une alimentation maternelle à forte teneur lipidique pendant la période prénatale et de l'allaitement atténue la réaction au stress des petits. De plus, nous avons démontré qu'en léchant son raton, la mère diminue la sensibilité au stress de celui-ci, une fois à l'âge adulte. » Autrement dit, une fois devenu adulte, le rat était moins vulnérable aux situations stressantes.

La D^{re} Walker, qui est également directrice de la Division de recherche en neurosciences au Douglas, et son équipe, notamment la doctorante Lindsay Naef, laissent entendre que ces études ont d'importantes répercussions pour l'enfant humain. Des interventions non invasives, visant l'alimentation et les soins maternels, sont relativement faciles à mettre en œuvre et pourraient avoir des effets importants sur la santé des nourrissons.

Études des soins maternels chez l'humain – Jens Pruessner, Ph. D., directeur, Centre McGill d'études sur le vieillissement, Institut Douglas. *Interviews en anglais.*

Selon les résultats d'une nouvelle recherche publiée dans le *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, le niveau de soins parentaux prodigués tôt dans la vie a une forte incidence sur la réponse au stress de jeunes hommes et jeunes femmes. Cette étude abordait l'influence d'expériences à un stade précoce de la vie sur la capacité de jeunes adultes à faire face à des situations stressantes. Les indicateurs psychologiques et physiques de stress, et les niveaux de l'hormone du stress, le cortisol, ont été mesurés. « Étonnamment, tant le groupe qui avait reçu peu de soins maternels que celui qui en avait reçu beaucoup étaient associés à de faibles niveaux

de cortisol en réponse au stress, explique Jens Pruessner, chercheur au Douglas et auteur principal de l'étude. Cependant, le niveau très faible d'hormone du stress chez les sujets ayant reçu le plus de soins maternels était associé à une haute estime de soi tandis que les sujets ayant reçu peu de soins maternels démontraient une estime de soi peu élevée.»

D'après ces résultats, le D^r Pruessner et son équipe croient donc que des niveaux faibles d'hormones du stress peuvent être bon ou mauvais. Ce n'est qu'en combinant le dépistage d'une baisse de la cortisolémie en réaction au stress à des évaluations psychologiques qu'on pourrait en arriver à identifier les risques de vulnérabilité d'un individu à développer un trouble de santé mentale lié au stress.

Le cerveau, aussi, a besoin d'amour – La vidéo

Le cerveau a besoin d'amour pour bien fonctionner et se développer, pour partager et tisser des liens, et pour surmonter une maladie mentale ou bien vivre avec elle. Vous pourrez en savoir plus à aussi à ce sujet en suivant ce lien. www.douglas.qc.ca/news/1079

-30-

Renseignements

Marie France Coutu, Communications et affaires publiques
Institut Douglas
Tél. : 514 761-6131, poste 2769
Cell. : 514-835-3236
marie-france.coutu@douglas.mcgill.ca
www.douglas.mcgill.ca

À propos du Douglas – www.douglas.qc.ca

Le Douglas est un institut de calibre mondial, affilié à l'Université McGill et à l'Organisation mondiale de la santé, qui a pour mission de soigner les personnes souffrant de maladies mentales et de leur offrir espoir et guérison. Les équipes de spécialistes et de chercheurs de l'Institut font constamment évoluer les connaissances scientifiques, les intègrent aux soins offerts aux patients et les partagent avec la collectivité afin d'accroître la sensibilisation et de diminuer les préjugés qui entourent les maladies mentales.