

---

# LE STRESS RESENTI PAR LES MÈRES SE RÉPERCUTERA PROBABLEMENT À LONG TERME SUR LES ENFANTS NÉS PENDANT LA PANDÉMIE

Michael Ungar et Suzanne King | 19 mai, 2020

*Michael Ungar est titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur la résilience de l'enfant, de la famille et de la communauté à la Dalhousie University, et membre de la Société royale du Canada. Suzanne King est professeure au sein du département de psychiatrie à la McGill University et chercheuse principale pour le Projet Verglas.*

Le stress vécu pendant cette pandémie nous prend probablement corps et âme et nous change au plus profond de nos cellules. C'est une situation effrayante, mais nous pouvons y répondre en nous appuyant sur les nombreuses ressources canadiennes sur le développement humain en période de traumatisme.

Les répercussions des traumatismes ont été mises en évidence après la tempête de verglas qui a frappé le Québec en 1998, provoquant des coupures de courant chez trois millions de personnes pendant parfois six semaines. Les effets à long terme ont été étudiés dans le cadre du « Projet Verglas », un projet se penchant sur les enfants dont les mères étaient enceintes à l'époque.

Le Projet Verglas a évalué trois aspects différents du stress subi par les femmes enceintes : leur expérience réelle des difficultés (le montant des pertes, la menace personnelle et le nombre de jours sans électricité), leur détresse subjective (la gravité des symptômes de type TSPT) et leur évaluation cognitive (si elles ont évalué les conséquences de l'événement comme négatives, neutres ou positives). Plus le stress subi par les mères dans le cadre du Projet Verglas était important, plus leurs enfants étaient susceptibles de présenter les symptômes suivants : un mauvais développement intellectuel, linguistique et moteur, un risque accru d'obésité ou de diabète et des niveaux plus élevés d'anxiété et de dépression. Nombre de ces effets se sont manifestés jusqu'au début de l'âge adulte et pourraient perdurer.

Les chercheurs du projet s'attèlent à comprendre le lien entre les événements vécus par la mère pendant la grossesse et le développement de l'enfant à naître. Alors que rien ne peut modifier notre ADN, notre environnement peut affecter les gènes qui sont activés ou désactivés par des mécanismes « épigénétiques » qui comprennent un processus appelé méthylation. Ces changements peuvent se manifester tout au long de notre vie.

Lorsque les chercheurs ont prélevé des échantillons de sang d'enfants de 13 ans dans le cadre du Projet Verglas, ils ont découvert que le schéma de méthylation de chaque enfant était étroitement lié au stress de la mère subi pendant la tempête de verglas. Ces schémas communiquaient au placenta des informations sur les expériences externes et internes de la mère, ce qui modifiait ensuite le profil de méthylation du fœtus. Ces changements ont ensuite influencé plusieurs aspects du développement qui étaient encore visibles au début de l'adolescence : le système immunitaire des enfants, leur indice de masse corporelle (IMC) et leur métabolisme.

Si ces changements sont observés chez les enfants nés après une catastrophe naturelle, il est probable que la pandémie de COVID-19 aura également de vastes répercussions à l'avenir. Le Projet Verglas peut nous donner des indices sur les choses auxquelles nous devrions prêter attention pendant cette crise si nous voulons éviter les problèmes de santé à long terme pour les futures générations.

---

Nous savons maintenant que la transmission intergénérationnelle du stress est possible par des mécanismes épigénétiques. Nous pouvons prévoir que les enfants des enfants à naître durant cette pandémie seront également au moins légèrement limités dans leur potentiel. Le stress subi par les femmes enceintes affectera même les ovules et le sperme de leur descendance.

Pour limiter les conséquences négatives, nous devons d'abord contrôler la perception de la menace, en atténuant la crainte que nous ressentons collectivement. Nous devons éviter d'appliquer dans les hôpitaux des politiques opposant le risque d'infection à un développement familial sain, telle que la politique mise en place le mois dernier dans un hôpital de Montréal qui a interdit aux partenaires des femmes d'assister à l'accouchement. Un meilleur testage pour la COVID-19 permettra d'évaluer plus précisément les risques réels encourus par les différentes populations.

Ensuite, nous devons réduire les pertes financières des familles afin que les femmes enceintes ne se préoccupent pas des besoins essentiels à la vie tels que la nourriture et le logement. (Heureusement pour la plupart d'entre nous au Canada, l'accès aux soins de santé n'est qu'une préoccupation mineure).

Et troisièmement, nous devons améliorer les réseaux sociaux. Des études sur les catastrophes ont montré que plus les futures mères étaient soutenues par leur partenaire et leurs réseaux sociaux, plus l'enfant à naître était protégé contre les effets du stress. Les femmes enceintes et les femmes en post-partum bénéficient également du soutien social pendant les cours prénataux, qui leur fournissent des informations et des compétences essentielles au développement de leur confiance en elles pendant la grossesse et leur permettent de vivre un accouchement plus facile. Les femmes peuvent-elles bénéficier des mêmes avantages avec des cours en ligne ? Nous ne le savons tout simplement pas.

Bien sûr, une tempête de verglas et une pandémie ne produisent pas les mêmes types de stress. Pendant la tempête de verglas, les gens n'étaient pas été obligés de s'isoler des autres, et le fait de se retrouver en famille a souvent généré des évaluations positives de la catastrophe. La COVID-19 a quant à elle généré de nombreuses agressions sur nos sentiments d'attachement et de sécurité. Les conséquences à long terme de cette situation risquent de transformer une situation déjà mauvaise en une situation bien pire pour les nouveau-nés et leurs mères, à moins que nous ne fassions davantage d'efforts pour remédier aux vulnérabilités.

Malheureusement, nous ne nous sommes pas assez bien préparés à la pandémie de COVID-19, même lorsque nous avons le temps et les connaissances nécessaires pour le faire. Cela signifie que nous pouvons déjà prévoir qu'une génération (ou plus) d'enfants sera dans l'incapacité d'atteindre son plein potentiel. Bien que nous ne puissions pas éviter totalement les conséquences de cette pandémie, les recherches démontrent que nous pouvons limiter les préjudices intergénérationnels en favorisant la résilience grâce à un soutien social et à des politiques familiales plus éclairées.

*Cet article fut initialement publié dans le Globe and Mail du 19 mai 2020.*