

Jean-François Desessard

avec Sophie Nicklaus

L'ALIMENTATION DES ENFANTS

racontée
aux parents



**Donnez à votre enfant le goût
de bien manger...**

éditions
Quæ

**L'ALIMENTATION DES ENFANTS
RACONTÉE AUX PARENTS**

Donnez à votre enfant le goût de bien manger...

Jean-François Desessard
avec Sophie Nicklaus

**L'ALIMENTATION
DES ENFANTS**
*racontée
aux parents*

**Donnez à votre enfant
le goût de bien manger...**

Éditions Quæ

© Éditions Quæ, 2017
ISBN : 978-2-7592-2609-2

Éditions Quæ
RD 10
78026 Versailles Cedex, France
www.quae.com

Le code de la propriété intellectuelle interdit la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Le non-respect de cette disposition met en danger l'édition, notamment scientifique, et est sanctionné pénalement. Toute reproduction, même partielle, du présent ouvrage est interdite sans autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC), 20 rue des Grands-Augustins, Paris 6^e.

Cette collection s'adresse à un large public, non spécialiste des sujets traités, mais curieux de comprendre l'actualité. Sous la direction d'un expert scientifique, chaque ouvrage est écrit par un journaliste dans un style vivant et très accessible, et couvre des questions de société variées, comme l'alimentation, la santé, l'environnement, les nouvelles technologies...

Une collection originale par son choix d'aborder ces problématiques sous l'angle de leur impact dans notre vie quotidienne.

Et si on mangeait local ?

Ce que les circuits courts vont changer dans mon quotidien

Patrick Philipon, avec Yuna Chiffolleau et Frédéric Wallet

2017, 168 pages

Encore carnivores demain ?

Quand manger de la viande pose question au quotidien

Olivier Néron de Surgy, avec Jocelyne Porcher

2017, 184 pages

Vivons plus vieux en bonne santé !

Des conseils au quotidien pour préserver son capital santé

Sophie Cousin, avec Véronique Coxam

2017, 192 pages

Les maladies émergentes

Zika, Ébola, chikungunya... Comprendre ces infections et les traiter au quotidien

Jean-Philippe Braly, avec Yazdan Yazdanpanah

2016, 160 pages

Alzheimer, Parkinson, sclérose...

Les maladies neurodégénératives. Prévenir, traiter, aider au quotidien

Corinne Soulay, avec Bernard Bioulac

2016, 208 pages

Des drones à tout faire ?

Ce qu'ils vont changer dans ma vie au quotidien

Isabelle Bellin, avec Sylvain Labbé

2016, 200 pages

Des insectes au menu ?

Ce qui va changer dans mon alimentation au quotidien

Vincent Albouy, avec Jean-Michel Chardigny

2016, 184 pages

Sommaire

Remerciements	11
Construire les fondations	13
Ma première rencontre avec le sein maternel	14
Cinq sens qui me connectent à mon nouvel environnement	17
Découverte des goûts : tout commence <i>in utero</i>	19
Début de ma colonisation par des gangs bactériens	23
Dialogue symbiotique entre l'homme et le monde microbien	25
L'influence d'une césarienne sur le développement du microbiote	27
Le lait maternel, entre fantasmes et réalité	31
Lait industriel et biberon, un binôme pour un jackpot	35
Les hauts et les bas de l'allaitement maternel	39
Le tour du monde de l'allaitement maternel	43
En France, des pourcentages encore trop faibles	46
Allaiter ou pas, telle est la question	48
L'allaitement, un sujet ô combien polémique !	51
Forcing des industriels sur un marché juteux	54
L'Afrique n'est plus la championne de l'allaitement maternel	57
Une époque inoubliable !	59
Opération « diversification »	61
Le biberon, la nounou et le pédiatre	62
Entre sein et biberon, une succion différente	64
L'âge de la diversification fait toujours débat	65
On a tout dit... et son contraire	68
Allergies et diversification alimentaire	70
Du fenouil au centre d'une dispute familiale	73
Tour du monde de la diversification	77
Gerber, Jacquemaire et leurs petits pots	79
Entre le « fait maison » et les petits pots, beaucoup de préjugés	81
Solliciter les sens, encore et toujours	85
La mastication, un sujet encore méconnu	86
La diversification redessine les territoires des gangs microbiens	89
Arrêtons de diaboliser les bactéries, fréquentons-les !	91
Des apprentissages comportementaux désormais mieux compris	93
Ne jamais s'arrêter aux premières réactions de l'enfant	95
Autoritaire, permissif ou démocratique ?	97
La néophobie alimentaire, un passage obligé	99
Il n'est pas si facile de manger de tout	102

L'éducation au goût : une nécessité !	105
Mon aversion pour le fromage	105
Un début d'explication	108
Éducation alimentaire familiale et scolaire, un binôme gagnant	110
L'alimentation élevée au rang de projet scolaire	112
Sensibiliser au goût les écoliers de France	115
Les Classes du goût, ça marche !	118
L'éducation sensorielle au crible de la recherche	120
Classes, Restos et Familles du goût avec ÉduSens	123
Création d'un réseau national de l'éducation au goût	126
Éveil'O'Goût, l'exemple dijonnais de l'éducation au goût	129
Les parents, principaux décideurs de l'alimentation de l'enfant	133
Mieux comprendre l'obésité chez l'enfant	135
Comment j'ai découvert l'obésité infantile	137
Problème majeur de santé publique selon l'OMS	140
Nous ne sommes pas égaux face à l'obésité	143
La Chine, un cas préoccupant	145
Un record hélas peu enviable pour le Mexique	147
Un « cauchemar explosif » ?	148
D'abord, comprendre les « obésités »	150
Cette épidémie est-elle un révélateur de notre société ?	153
Agir sur le microbiote, une piste à moyen/long terme ?	155
En attendant, que faire ?	159
Ados : un comportement alimentaire déviant ?	160
Des parents préoccupés par des ados qui mangeraient mal	161
Tempête médiatique autour des bonbons	163
Avant tout un partage	165
Quand des ados s'approprient des pâtes chinoises	167
Des études américaines aux résultats angoissants	169
Gardons-nous de « pathologiser » les ados !	171
Un désordre alimentaire amplifié au quotidien	173
Manger, un moment de plaisir et de partage pour les jeunes	175
Des ados plus informés qu'on ne pourrait le croire	177
Le plaisir de déguster les plats « vieillots » de nos grands-mères	178
L'adolescence, l'acte II d'une même pièce	180
Le seul vrai héritage qu'il faut réussir à transmettre	182
<i>Un dernier mot pour la... faim !</i>	184
Pour en savoir plus...	186

Aux cinq femmes de ma vie
Ma grand-mère, ma mère
Ma femme, Sara
Ma fille, Cécilia
Ma petite-fille, Jade

*« J'entends et j'oublie.
Je vois et je me souviens.
Je fais et je comprends. »*

Confucius

Remerciements

Je remercie vivement les chercheurs, les ingénieurs et les médecins qui ont accepté d'être interviewés, contribuant ainsi à l'élaboration de cet ouvrage, et tout particulièrement Sophie Nicklaus qui a tenu le rôle – ô combien essentiel ! – de coordinatrice scientifique de ce travail. Ce livre est le nôtre.

Vincent Boggio

Pédiatre, ancien maître de conférences à l'université de Bourgogne, il a été praticien hospitalier au CHU de Dijon où, durant de longues années, il s'est occupé d'enfants en surpoids ou obèses. Auteur de plusieurs ouvrages dont *La méthode Papillote. Pour les enfants qui ont des kilos en trop*.

Marie-Aline Charles

Médecin épidémiologiste à l'Inserm, elle dirige l'unité mixte Ined-Inserm-EFS « Elfe », du nom d'une cohorte nationale de 18 000 enfants. Ses recherches portent sur les origines et les déterminants précoces du développement et de la santé de l'enfant.

Joël Doré

Directeur de recherche à l'Inra, spécialiste de l'étude du microbiote, il est directeur scientifique de l'unité MetaGenoPoliS au sein de l'institut Micalis (Inra/AgroParisTech) qui développe des recherches dans le domaine de la microbiologie de l'alimentation au service de la santé.

Anne Dupuy

Maître de conférences en sociologie à l'université de Toulouse 2, elle travaille sur l'alimentation des petits enfants et des enfants dans le cadre de plusieurs programmes.

Marie-Laure Frelut

Pédiatre et lauréate du prix de Nutrition de l'Académie nationale de médecine pour ses travaux sur l'obésité, elle est l'auteur du livre *L'obésité de l'enfant et de l'adolescent*.

Aude Gaignaire

Elle est chargée de projet au sein de l'association dijonnaise Éveil'O'Goût dont l'objectif est de promouvoir l'éducation sensorielle et alimentaire pour tout public, dont les enfants et les professionnels de l'éducation ou de l'alimentation.

Delphine Le Douarec

Responsable du service Enfants Jeunesse de la Communauté de communes de Lézignan-Corbières, elle est ancienne directrice de la crèche La Mimarela située dans la petite localité languedocienne de Saint-Laurent-de-la-Cabrerisse.

Sandrine Monnery-Patris

Chargée de recherche à l'Inra, elle travaille au Centre des sciences du goût et de l'alimentation (CSGA) de Dijon au sein de l'équipe « Déterminants du comportement alimentaire au cours de la vie, liens avec la santé ». Auteur d'un ouvrage intitulé *Le bébé gastronome*.

Thibaut Sardier

Il est professeur agrégé de géographie au lycée Richelieu de Rueil-Malmaison (Hauts-de-Seine). Ses élèves de la classe de seconde 18 ont répondu avec beaucoup d'enthousiasme à nos questions autour de l'alimentation.

Carole Tournier

Ingénieur de recherche à l'Inra, elle travaille au Centre des sciences du goût et de l'alimentation (CSGA) de Dijon au sein de l'équipe « Interactions moléculaires, mécanismes en bouche et perception de la saveur ».

Dominique Vuitton

Professeur émérite d'immunologie clinique à l'université de Franche-Comté, elle est membre de plusieurs conseils scientifiques dont celui de la cohorte européenne Pasture/Efrain.

Je tiens également à remercier Claude Fischler, Séverine Gojard, Sylvie Issanchou, Jean-Michel Lecerf, Jacques Puisais, Natalie Rigal, Benoist Schaal, Pascal Schlich, Camille Schwartz, Christine Tichit et Claude Wisner-Bourgeois que j'ai eu plaisir, au cours de ma carrière, soit à interviewer, soit à écouter dans le cadre de congrès et de colloques. Leurs idées et leurs réflexions m'ont été très utiles au cours de la rédaction de ce livre.

1

CONSTRUIRE LES FONDATIONS

Je suis né un 4 avril dans la tiédeur d'une maternité parisienne. Je n'ai évidemment pas mémorisé cet instant pourtant unique, même si d'inconscientes traces subsistent peut-être en moi. Curieux de nature, très tôt j'ai questionné ceux ou celles qui étaient présents ce jour-là, à commencer par mes parents, et plus particulièrement ma mère, personnage principal – que dis-je, véritable reine d'un jour ! – de cette ultime étape de sa grossesse, mais aussi mon grand-frère, mes grands-parents et quelques proches. Au fil des années, j'ai pu ainsi m'enrichir de ces différentes mémoires, chacune d'entre elles conservant à sa façon l'empreinte des premiers balbutiements de ma vie. Ce puzzle, dont j'avais dû préalablement retrouver chaque pièce avant de pouvoir patiemment les disposer, m'a permis d'obtenir une première trame « affective » de l'événement, forcément incomplète.

J'ai donc cherché à l'enrichir progressivement au fil des mois et des années en interrogeant les professionnels concernés, à commencer par les obstétriciens mais aussi les sages-femmes et les infirmières. J'ai pris aussi le temps de questionner des chercheurs, de m'intéresser à leurs

travaux, de partager leurs passions, leurs interrogations afin d'y voir un peu plus clair à propos de ce 4 avril à l'aube duquel j'ai poussé mon premier cri sous le regard d'une femme épuisée mais sereine, ma mère, alors que mon père, un peu secoué par l'accouchement (bien trop long à son goût), coupait fébrilement le cordon ombilical qui jusqu'ici m'unissait à ma mère par l'intermédiaire du placenta. Beaucoup de spécialistes se sont interrogés sur la signification de ce cri, les psychanalystes le reliant au traumatisme de la naissance. Il faut dire que cette coupure s'est accompagnée de l'entrée d'une grande bouffée d'air dans mes poumons et leurs alvéoles : une première pour ces derniers qui venaient à peine d'achever leur développement durant l'ultime mois de la grossesse. Respirer seul, enfin, n'était-ce pas un début d'autonomie ? Raison de plus pour pousser un cri, non ? Papa retrouvait enfin son calme alors que j'allais goûter au plaisir d'un premier moment d'intimité avec Maman dans mon nouvel environnement.

MA PREMIÈRE RENCONTRE AVEC LE SEIN MATERNEL

Ce n'est que bien des années plus tard, quand nous évoquerions ce moment si particulier, que je prendrais pleinement conscience de l'importance de ce partage que je vécus alors avec ma mère. En me donnant le sein pour la première fois, elle me faisait en effet découvrir l'acte alimentaire qui désormais allait rythmer mon quotidien. Ce n'est pas rien ! Au menu du jour, il y avait du colostrum, une substance sécrétée pendant les premiers jours après l'accouchement et parfois même quelques jours avant la fin de la grossesse. De couleur jaunâtre, ce liquide, auquel succède très rapidement un lait nutritionnel-

lement plus riche avec davantage de graisse et de lactose, renferme de nombreuses protéines, en particulier des immunoglobulines. Produit en quantité infime, à savoir 50 ml le premier jour et entre 200 et 330 ml dès le troisième jour, il fournit des anticorps capables de détecter et de neutraliser des pathogènes. Un médecin m'a expliqué que le colostrum a également pour rôle de faciliter le transit et d'évacuer ce que l'on appelle le méconium. Ce dernier, dont la composition ne cesse d'évoluer tout au long de la grossesse, tapisse le tractus intestinal du fœtus. Visqueux, collant et de couleur brun verdâtre, il correspond aux premières selles du nouveau-né et est éjecté durant l'accouchement et au cours des jours suivants.

Sans doute penserez-vous qu'une première tétée, qui plus est de colostrum, reste très éloignée d'un repas pris en tête à tête. Détrompez-vous ! Des odeurs, des saveurs, du toucher, de la douceur, de la sensualité, du plaisir mais aussi des interactions sociales : tous ces ingrédients en effet font de ce moment pour le nouveau-né « sa première expérience d'échange amical avec le monde », selon le psychanalyste et psychologue du développement germano-américain Erik H. Erikson, qui ajoute dans son ouvrage *Enfance et Société* : « La bouche et le mamelon deviennent alors les véritables centres d'une aura diffuse de chaleur passant de l'un à l'autre. Le bébé éprouve du plaisir au niveau de la bouche, la mère dans la région du mamelon » (Erikson, 1982). Le nourrisson est d'autant plus en confiance que son système olfactif, déjà fort développé à la naissance, lui permet de détecter et de reconnaître l'odeur des seins de sa mère. Dès le début de la grossesse, une dizaine de protubérances, les glandes de Montgomery, apparaît sur l'aréole de chaque sein et subsiste pendant toute la durée de l'allaitement. On sait aujourd'hui, en particulier grâce aux travaux de Benoist

Schaal, du Centre des sciences du goût et de l'alimentation (CSGA) à Dijon, que la substance qu'elles sécrètent n'est pas qu'un lubrifiant mais aussi un véritable cocktail d'odeurs de la mère dont le rôle est de guider le bébé vers sa première tétée de colostrum. Un colostrum à la signature aromatique proche de celle du liquide amniotique dont le bébé apprécie l'odeur. Et dire qu'au xvii^e siècle, certains médecins présentaient le colostrum, « ce sang mal blanchi », comme un poison !

« Le premier hymne d'amour fut cet hymne au lait maternel, chanté par tout le corps de l'enfant, accueillant, embrassant, écrémant de tous ses moyens la précieuse nourriture. Et cet enthousiasme à téter est physiologiquement le premier modèle et le vrai modèle de tout enthousiasme au monde », a écrit le philosophe français Alain en 1925 dans son « Hymne au lait » (Alain, 1985). Et quel hymne, même si je n'en garde pas le souvenir ! Je reste convaincu qu'il m'a beaucoup apporté, bien plus qu'un cocktail de molécules diverses. Extrait du *Traité de l'éducation corporelle des enfants en bas âge* écrit par le docteur Jean-Charles Desessartz (1760), ce témoignage, quant à lui, résume bien – me semble-t-il – ce que ressentit alors ma mère : « Il m'est difficile de rendre ce qui s'est passé en moi, j'ai senti une commotion que je ne peux comparer qu'à celle que produit l'étincelle électrique » ; et pour cause : « aussi vive qu'elle, elle m'a soulevée, m'a entraînée vers mon enfant, elle s'est bientôt épanouie dans tout mon corps en y répandant une chaleur délicieuse, à laquelle a succédé le calme d'une volupté inexprimable, lorsque mon enfant a saisi le mamelon et a fait couler la liqueur que la nature et ma tendresse lui destinaient. »

Repu et comblé, je fus alors confié aux mains expertes d'une infirmière. J'assisterais moi-même à ces soins une trentaine d'années plus tard, lors de la naissance de ma

filles, dont on s'assura alors que son cœur et ses poumons fonctionnaient correctement, l'infirmière effectuant au passage le test d'Apgar visant à évaluer sa vitalité. On lui mit un collyre antibiotique dans les yeux afin d'éviter une éventuelle infection et quelques gouttes de vitamines K1 dans la bouche en prévention de la maladie hémorragique du nouveau-né. Ma fille était enfin prête pour retrouver sa maman, comme je le fus alors pour pénétrer dans la chambre de la mienne sous le regard de mon grand frère et les yeux mouillés de mes grands-parents arrivés entre-temps. La courbe de l'émotion repartait à la hausse... Commença alors le petit jeu des ressemblances, qui m'initiait sans le savoir aux traditionnels débats familiaux que je découvrirais plus tard.

CINQ SENS QUI ME CONNECTENT À MON NOUVEL ENVIRONNEMENT

Durant les neuf mois de la grossesse de ma mère, j'ai vécu à l'isolement dans le liquide du sac amniotique, une poche elle-même enfermée dans l'utérus maternel rendu hermétiquement clos par un bouchon. À l'intérieur de ce ventre, sans cesse plus volumineux, que Maman affichait fièrement, en particulier quand elle se déplaçait à l'extérieur, même si parfois elle pestait contre cette fatigue dorsale perpétuelle causée par la cambrure excessive que ma présence l'obligeait à supporter, mon développement se déroulait tranquillement selon un schéma génétiquement programmé. Provisoire, ce logement n'en offrait pas moins tous les services par l'intermédiaire de mon cordon ombilical, lui-même connecté au placenta fixé à la paroi utérine. Renfermant deux artères et une veine, celui-ci m'alimentait continuellement en eau, en

dioxygène et en nutriments (protéines, lipides, acides aminés, vitamines, etc.) et se chargeait également d'évacuer le dioxyde de carbone mais aussi les déchets métaboliques tels que l'urée, l'acide urique ou encore la créatinine que je produisais quotidiennement. Apparue après la disparition des dinosaures, il y a 65 millions d'années, chez un animal qui devait avoir la taille d'un rat, ce merveilleux dispositif qu'est le placenta me permit ainsi de m'initier quotidiennement au farniente en alternant les phases d'éveil et de sommeil, mes siestes prolongées pouvant parfois durer jusqu'à 20 heures.

Premier des cinq sens à se développer *in utero*, le toucher me procura mes premières sensations entre la septième et la huitième semaine de vie fœtale. Je pus alors « appréhender » mon environnement. Dans la foulée, l'épithélium de ma langue se couvrit de bourgeons gustatifs qui pourtant ne seraient fonctionnels qu'un peu plus tard. On estime à environ 7 000 le nombre de ces bourgeons chez un nouveau-né. La fosse de mon nez allait également se tapisser de cellules réceptrices des odeurs. Mais là encore, il faudrait attendre jusqu'à la vingt-huitième ou vingt-neuvième semaine pour que celles-ci soient fonctionnelles. Progressivement, j'étais donc doté des « outils » nécessaires pour m'initier à la découverte des goûts, et je ne m'en privais pas, avalant et inhalant le liquide amniotique dans lequel je baignais. Je pus ainsi peu à peu ressentir le reflet des arômes et le goût des aliments que Maman ingurgitait quotidiennement, et commencer à me constituer un répertoire de souvenirs olfactifs et gustatifs qui allait m'être très utile dans la vie postnatale qui m'attendait. En quelque sorte, je partageais déjà ses repas !

Ce répertoire, Maman contribua largement – sans vraiment s'en rendre compte – à en accroître la qualité et