

Bibliographie

- 1995 Conduites à tenir en pédiatrie. Sauramps Médical
- 1998 Le Caducée blanc. Le Manuscrit
- 2003 Les trois fils de Saint-Amour. Le Manuscrit
- 2005 Les destins de l'enfance. La Bruyère
- 2007 Jeannette. Amalthée
- 2009 Des oranges amères au dessert. Société des écrivains
- 2009 Pédiatrie clinique. Sauramps Médical
- 2013 Nés sous le signe des jumeaux. Persée
- 2013 La loi du silence du confessionnal. Persée
- 2015 D'une main à l'autre. Bookelis

AVANTS-PROPOS

Cher lecteur, bonjour et bienvenue dans mon univers. Vous allez bientôt découvrir les mille premiers jours de ma vie. Mais avant toute chose, permettez-moi de vous poser une petite colle, en apparence anodine. Voyons si vous êtes fort en calcul mental. D'après vous, quel sera mon âge au terme des mille premiers jours de ma vie ?

Réponse allant de soi.

- $1000/365 \text{ jours} = 2 \text{ ans} + 280 \text{ jours}$.

- Eh bien, non! Simplement parce que ma vie n'a pas débuté le jour de ma naissance, mais bien le jour de ma conception. Vous devrez retrancher les 280 jours qui correspondent à la durée d'une grossesse.

Résultat, j'aurai deux ans au terme des 1000 premiers jours de ma vie.



Malheureusement, nul ne peut se souvenir des mille premiers jours de sa vie, ni vous, ni moi, ni personne. Nous sommes tous frappés d'une amnésie concernant notre toute première enfance.

Pourquoi ?

Tout simplement parce que les connexions neuronales de notre cerveau servant à imprimer les données enregistrées dans notre mémoire à court terme sur le disque dur de notre

mémoire à long terme restent à un stade immature pendant les cinq premières années de la vie. En réalité, nos souvenirs de cette époque sont ceux que nous ont racontés nos parents.

Donc, comme ma mémoire n'est pas capable de télécharger les vidéos souvenirs des mille premiers jours de ma vie, j'ai choisi de les vivre en direct live avec vous et de les écrire au temps présent.

Je vous ferai découvrir les merveilleuses sensations que j'ai vécues dans le ventre de ma mère. Je vous dirai ma perception du monde extérieur, celle des mouvements, des sons et de la lumière. Puis après ma naissance, je vous ferai partager mes émotions, et je vous dirai pourquoi je pleure, pourquoi je souris aux anges, pourquoi certains aliments font mes délices. Vous serez aux premières loges pour encourager mes premiers pas et entendre mes premiers mots.

Sachez, et c'est le plus important, que les 1000 premiers jours de la vie conditionnent notre capital santé à venir, d'où leur intérêt majeur dans la prévention des maladies que nous serons susceptibles d'avoir à l'âge adulte. Certes, notre patrimoine génétique joue un rôle dans la survenue des pathologies, mais les facteurs environnementaux sont essentiels à ce stade de la vie parce qu'ils peuvent modifier l'expression ou la transcription d'un gène. C'est ce que l'on appelle les mécanismes épigénétiques.

Les 1000 premiers jours de ma vie, nous allons les partager ensemble. Venez, suivez-moi dans cette belle aventure!

- - - - -

CHAPITRE UN

Autour de la fécondation

La consultation pré-conceptionnelle

Avant d'être un œuf fécondé, je n'existais qu'à l'état de projet. Mes parents aspiraient de tout leur cœur et de tout leur corps à concevoir un bébé en mettant toutes les chances de leur côté.

C'est dire si ma mère, particulièrement elle, s'est attelée à la tâche en faisant preuve d'une application exemplaire et d'une conscience quasi professionnelle. Elle a consulté son gynécologue, l'a re-consulté, s'est prise de passion pour les sites Internet dédiés. Elle s'est répandue sur les forums de discussion afin, par exemple, de savoir comment faire une fille ou un garçon. On ne sait jamais, des fois que les parents puissent changer la donne et gagner à coup sûr au loto du sexe de leurs enfants.

> **Garçon ou fille ? Peut-on avoir une influence**

À ce propos, voici les quelques pistes qu'elle y a trouvées :

- Les spermatozoïdes Y déterminant du sexe masculin étant plus fragiles que les spermatozoïdes X déterminant du sexe féminin, si l'on veut un garçon, il est préférable d'avoir des rapports le jour de l'ovulation.

- Les régimes alimentaires, salés ou pas, riches en calcium ou pas, n'ont pas fait la preuve de leur efficacité.

- Autre stratagème, les 64 positions du Kamasutra, certaines favorisant la conception des garçons, d'autres celle des filles. À lire, pour ceux qui sont intéressés.

Bon, ne nous emballons pas, ces pistes ne sont pas prouvées par la science. Ce ne sont que des corrélations statistiques.

> **Précautions et bonnes résolutions**

Programmer la conception d'un bébé, c'est accepter de prendre de bonnes résolutions. Du genre de celles que l'on

promet de suivre au début de chaque nouvelle année. En général, le 30 janvier, on les a déjà oubliées.

**Le tabac augmente le risque d'accouchement prématuré
et de retard de croissance intra-utérin**

**La consommation d'alcool est interdite
pendant la grossesse**

Le médecin de mes parents a donc préconisé une liste de recommandations, à suivre au pied de la lettre. Par maman, cela va de soi, mais aussi par papa.

- Madame, arrêtez de fumer, ne buvez pas d'alcool. Mangez un peu de tout, de façon équilibrée, sans être boulimique et sans suivre régime restrictif. Encore trop souvent, on conseille aux femmes enceintes d'éviter les graisses saturées alors qu'elles représentent une source énergétique et qualitative indispensable à la construction de nos tissus et de nos organes.

**Pendant la grossesse
la consommation de poisson gras apporte
des acides gras oméga 3 (DHA, EPA)
qui sont bénéfiques pour le développement
neuropsychologique de l'enfant à naître**

- Et les fraises ? Si j'ai une envie de fraises, docteur ?

Le toubib soupire.

- Va pour les fraises. Soyez rassurée, votre bébé n'aura pas d'angiome cutané pour autant. Tenez, puisque l'on parle alimentation, je profite de l'occasion pour vous conseiller un régime riche en vitamines, à commencer trois mois avant de mettre le bébé en route. Un apport suffisant en acide folique, c'est-à-dire en vitamine B9, est indispensable. On en trouve surtout dans les légumes verts à feuilles (épinards, choux,

salades), les œufs et le fromage (Brie). L'acide folique est très utile parce qu'il diminue le risque de malformations, notamment celles de la moelle épinière, le spina bifida.

Tout en parlant, il lui tend un document.

- Tenez, voici une fiche de conseils. Il est important de ne pas manquer de fer.

Puis il prend son ordonnancier.

- J'en profite pour vous marquer de la vitamine D en ampoule buvable. Sa supplémentation est essentielle à une bonne minéralisation des os, les vôtres et ceux de votre futur bébé par la même occasion.

Ah, j'oubliais ! Pour éliminer tout risque de toxoplasmose congénitale, mangez la viande bien cuite, supprimez la charcuterie. Pour en terminer avec le risque d'infection, vérifiez que votre vaccination contre la coqueluche et celle du papa sont à jour (Boostrix tetra ou Repevax : une injection de rappel à 25 ans), car la coqueluche du petit nourrisson est particulièrement grave avant les deux premières injections recommandées (2 mois et 4 mois).

Un tantinet anxieuse, maman soupire.

- C'est compliqué de nos jours d'avoir un bébé, docteur !

Le médecin la regarde en souriant doctement.

- Pas compliqué, mais complexe.

Glossaire

Angiome cutané: tuméfaction rouge ou violacée secondaire à la prolifération de vaisseaux sanguins de la peau, d'évolution favorable.

Acide folique ou vitamine B 9: sert à la synthèse des bases puriques qui constituent l'ADN et l'ARN. Elle est donc indispensable à la croissance organique des tissus de l'embryon et du fœtus.

Toxoplasmose: parasite transmis par les excréments des chats (changement de litière), ou par la viande crue (carpaccio), ou mal cuite, la charcuterie. Les légumes et les

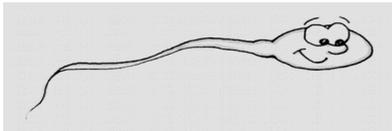
fruits seront lavés et épluchés. Si la maman contracte la toxoplasmose en début de grossesse, il existe un risque de survenue de malformations cérébrales graves. Si elle contracte la toxoplasmose en in de grossesse, il existe un risque d'atteinte oculaire : la chorioretinite.

Le jour de la fécondation

Ne le dites à personne, mais en réalité ce fameux jour s'est passé une nuit, les auspices étant favorables entre le 12^{ème} et le 16^{ème} jour des règles de maman. Boum! En plein pic ovulatoire. En témoigne sa courbe de température qui est passée légèrement au-dessus de 37° alors que les jours précédents elle était légèrement en-dessous.

En témoigne aussi la recherche positive du pic de sécrétion d'hormone lutéinisante LH dans ses urines du matin de maman grâce à une boîte de bandelettes spéciales vendues en pharmacie. Pratique ce gadget !

Chaque spermatozoïde programmé pour survivre cinq jours a l'ambition de conquérir l'ovule expulsé de l'ovaire au moment de l'ovulation. L'ovule, après s'être glissé à travers une des deux trompes de Fallope ne survira qu'un seul jour.



spermatozoïde



ovule

> Le cas particulier des jumeaux

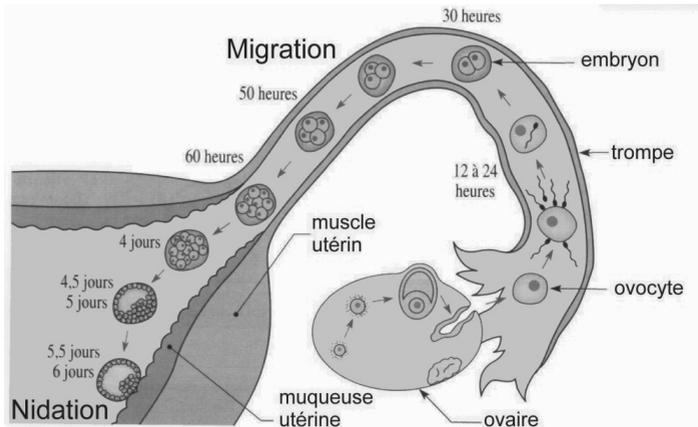
Une fois sur 80 grossesses, la maman attend des jumeaux. Dans 2/3 des cas, ce sont des jumeaux dizygotes ou « faux jumeaux » conçus par deux ovules et deux spermatozoïdes. Les deux œufs sont indépendants. jumeaux dizygotes, grossesse bichoriale, biamniotique.

Dans 1/3 des cas, ces sont des jumeaux homozygotes ou « vrais jumeaux ». Un ovule est fécondé par un spermatozoïde. L'œuf unique se divise précocement en deux embryons qui possèdent exactement les mêmes chromosomes. La ressemblance est parfaite, le sexe est le même. Contrairement à ce que beaucoup de gens croient, une maman qui a deux placentas peut dans certains cas avoir de vrais jumeaux, la ressemblance n'étant pas toujours évidente au moment de la naissance.



La nidation

Une semaine après la fécondation et la migration dans la trompe, je suis devenu un œuf composé d'une centaine de cellules, appelé le blastomère. En vérité, je suis à la recherche d'un petit nid douillet (normal pour un œuf) où pouvoir me lover. Un peu au hasard je dois le reconnaître, j'ai choisi de m'implanter au niveau de la muqueuse utérine, en m'accrochant bien fort grâce à de la super glue à ce qui deviendra bientôt le placenta.



Une véritable merveille, le placenta, destinée à m'oxygéner et à me nourrir pendant la grossesse. À la fois poumons, intestin, reins du fœtus. Un organe fascinant qui réalise le paradoxe immunologique de permettre à un organisme étranger, le bébé, de se greffer sur un organisme receveur, la maman, sans que se produise un phénomène de rejet de greffe. Je profite de l'occasion pour rappeler qu'il ne faut pas prendre le placenta pour une passoire.