

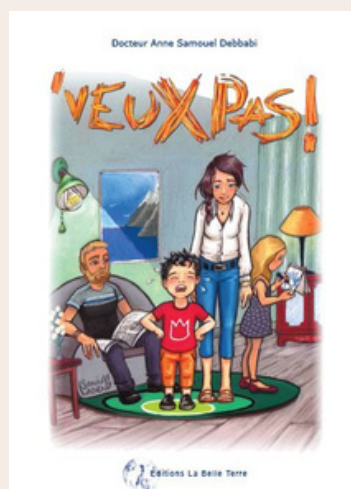
# Interview du Dr Anne Samouel Debbabi

Propos recueillis par Elsa Richard

## La santé (dégradée) des enfants d'aujourd'hui

« Les affections modernes sont des maladies dites de « civilisation » liées à l'hygiénisme et au non-respect des rythmes biologiques, à la pollution et aux perturbations environnementales, à l'alimentation industrielle. » (1)

Dr Anne Samouel Debbabi est pédiatre homéopathe à la retraite depuis 2019. Elle est l'auteur de trois ouvrages sur la santé des enfants publiés aux Editions La Belle Terre : Paroles de pédiatre (2014), Veux pas ! (2018) et Prendre soin au naturel (2020). Elle continue d'œuvrer pour la santé des enfants et transmettre son expérience, ayant toujours à cœur de prévenir sans nuire.



1. Debbabi, A. S. (2020) Prendre soin au naturel. Editions La Belle Terre. Page 33

## Quelles évolutions concernant la santé des enfants avez-vous pu constater au fil des années de votre exercice en pédiatrie libérale?

L'évolution la plus flagrante est l'augmentation des troubles digestifs chroniques qui se traduisent volontiers, chez l'enfant, par des problèmes ORL ou bronchopulmonaires à répétition, comme les rhumes et otites à répétition, les « bronchiolites » à répétition chez le tout-petit, l'asthme chez les plus de deux ans. D'autres tempéraments vont exprimer cette souffrance intestinale par des problèmes cutanés à répétition comme l'eczéma, les dartres, les croûtes de lait chez les bébés. Peu nombreux sont les parents ou les professionnels de santé qui font le lien entre intestin, peau et muqueuses respiratoires. Pourtant ces trois membranes ont la même origine embryologique et se tiennent les coudes lorsque l'une d'elle défaille. L'intestin est la porte d'entrée des nourritures extérieures physiques, d'origine animale, végétale, minérale (et ... chimique) et le siège majoritaire de notre tissu immunitaire. L'inflammation intestinale chronique, fléau de l'ère industrielle, altère l'intégrité de la muqueuse d'où les troubles de la perméabilité et le déséquilibre de la flore intestinale, notre partenaire de vie indispensable. Le filtre n'étant plus efficace, nombre de conséquences surgissent au-delà et particulièrement les réactions d'intolérance aux aliments normalement supportés par l'être humain, d'auto-immunité et les troubles neuro-comportementaux liés aux peptides opioïdes mal digérés et au déficit de synthèse intestinale des neuro-transmetteurs.

Ceci m'amène naturellement à évoquer les troubles du comportement, neuro-développementaux et les troubles des apprentissages en augmentation flagrante ces vingt dernières années. L'agitation ou le trouble de l'attention est presque devenu banal. L'échec croissant de l'apprentissage de la lecture n'est pas bon signe de développement d'une société, d'une civilisation.

Les infections virales semblent aussi touchées par l'évolution puisque la saisonnalité des épidémies naturelles semble s'effacer. Il existe aujourd'hui plusieurs vagues d'épidémies de bronchiolite qui autrefois sévissait après les fêtes de Noël. D'ailleurs cette maladie émergeait à peine au temps de mes études puisque le VRS (virus respiratoire syncytial) a été découvert en 1957 et le diagnostic biologique diffusé dans les années 70. La varicelle survient en deux vagues autour des vacances de Noël et au mois de juin, voire s'éternise entre les deux.

Quant aux maladies infantiles, j'ai vu disparaître les épidémies de rubéole du printemps, livrant les jeunes filles à la seule défense vaccinale dont on sait qu'elle n'est pas durable. De même, les oreillons ont disparu mettant à risque les garçons pubères alors que la maladie infantile est tout à fait bénigne. Une remarque saute aux yeux de qui veut bien se poser des questions. En même temps que disparaissent les maladies infantiles, les troubles du comportement et les troubles du développement augmentent. En France, un enfant sur 100 est atteint de troubles du spectre autistique; d'autres sources parlent d'un enfant sur 84 voire 58 alors qu'on en dénombrait moins d'un sur 5000 dans les années soixante-dix. (2) La prévalence a triplé en dix ans.

Même si l'on peut penser que l'amélioration des tests diagnostiques et des méthodes de dépistage permettent d'identifier un plus grand nombre, cela n'explique pas l'explosion des courbes d'incidence. Des courants de médecines dites alternatives évoquent le rôle de « reset » des maladies infantiles, alors responsables d'un renforcement immunitaire et des sauts de développement neuro-moteur et des apprentissages. Je l'ai constaté plusieurs fois lors de l'épidémie de rougeole en 2011-2012 : tel enfant en apprentissage de la lecture laborieux se met soudain à lire aisément, tel autre malhabile et timoré se met à faire du vélo tout seul, sans roulettes. Un autre devient propre et se veut grandir enfin. Tel autre semble avoir résolu, d'un coup, son retard de langage. Auraient-ils raison ?

Un autre exemple d'évolution spectaculaire de la santé des enfants concerne la puberté précoce. Durant mes études et les vingt premières années d'exercice, je n'en ai vu aucune. Puis une, puis deux, puis dix ! Sans parler des malformations du pénis chez les petits garçons. Il est clair que les perturbateurs endocriniens sont à l'œuvre. (3)

Concernant la santé psychique des enfants, elle est en lien direct avec la santé de la société et des parents qui en ont la tutelle. Depuis longtemps, je constate l'emprise de plus en plus forte de la société, via les médias et lobbies, sur le pouvoir de décision individuel. Les parents sont également soumis aux vindictes des courants de pensée, du marché. Je peux dire que j'ai vu se dégrader la cohésion familiale, s'éroder les valeurs comme la dignité humaine, la probité, la charité, la beauté, la bonté. La course au toujours plus nous détourne de notre axe, de notre propre chemin de vie. Et dans ce tourbillon, les enfants sont ballottés et se retrouvent manquer d'ancrage. Ils suivent le mouvement, comme ils peuvent. Car les enfants, par instinct de survie, sont hyper-adaptables. Alors on dit qu'ils vont bien. Mais non, ils ne vont pas bien, agités, insomniaques, insolents, voire agressifs, en difficultés d'apprentissages et sans idéal pour aujourd'hui et pour demain. Pas tous, mais beaucoup trop. Les familles résistantes à ce mouvement des foules ont depuis longtemps fermé le bouton de la télévision, évité les écrans, privilégié l'habitat dans les villages, l'école en petits effectifs, les loisirs en pleine nature. Et la différence est flagrante, l'ancrage est alors affirmé, corps-cœur-esprit alignés, la sociabilité ouverte et rassurée.

Bien évidemment, il ne faut pas passer sous silence les progrès extraordinaires de la chirurgie et c'est là, me semble-t-il, les réels progrès de notre médecine occidentale, qui forcent l'admiration. Que ce soit la chirurgie générale, la chirurgie d'urgence, des malformations congénitales, cardiaques, cardio-pulmonaires, uro-génitales ou la chirurgie plastique. Sur le plan purement médical, les progrès sont en réalité bien minces. Car la recherche est toujours à orientation pharmaceutique. Rechercher la cause et y remédier n'est en général pas d'un grand rapport financier et n'intéresse pas l'industrie. C'est bien là le malheur des générations des XX et XXIèmes siècles.

3. Pour en savoir plus: Corinne Lalo: *Le grand désordre hormonal, ce qui nous empoisonne à notre insu*. 2021. Le cherche Midi

## Quels sont selon vous les grands piliers de la santé et les principes d'une prévention efficace ?

La santé est un état d'équilibre de notre physiologie (fonctionnement de notre organisme), que ce soit sur un plan physique, psychique, émotionnel et spirituel. Cet état d'équilibre est en perpétuel mouvement en fonction des entrées, des ressources (alimentation, sommeil, nourriture affective, relationnelle, culturelle et artistique, spirituelle) et des dépenses (croissance et renouvellement, digestion, assimilation et élimination, exercice physique - qui est aussi une nourriture lorsqu'il est pratiqué en nature - et tout travail physique ou cérébral). Le respect de tous ces aspects est indispensable au développement et au maintien de la santé.

J'ai toujours considéré quatre piliers de la santé : l'alimentation, le sommeil, l'exercice physique et l'équilibre corps-cœur-esprit.

**L'alimentation** doit être variée (gage indispensable d'un équilibre des apports nutritionnels) fraîche et naturelle (c'est-à-dire issue de la nature, sans ajouts chimiques). Idéalement elle est préparée avec amour, et consommée dans le calme, en conscience. Les repas sont rythmés. Les quantités sont respectées en fonction des besoins de chacun et la tolérance et la digestion sont surveillées pour s'adapter aux capacités de chacun.

Cependant le rythme de vie d'aujourd'hui impose souvent des approvisionnements non quotidiens des produits frais, des plats préparés à l'extérieur, dans les chaînes industrielles, il y a plusieurs jours ou semaines, donc avec ajouts de conservateurs, émulsifiants, agglutinants, exhausteurs de goût, colorants, antioxydants, etc. Quid de la digestion, assimilation, transformation de tous ces produits ? Notre métabolisme n'en a pas toujours la recette puisque ces produits de synthèse n'existent pas dans la nature. Donc ils vont s'accumuler et entraîner des effets délétères qui engendrent les maladies dites de civilisation : allergies, troubles immunitaires (infections à répétition, infections froides, maladies dysimmunitaires, maladies auto-immunes), maladies de surcharge - surcharge pondérale et obésité, diabète - maladies cardiovasculaires, maladies neurodégénératives, troubles neuro-comportementaux, cancers.

La nature humaine se nourrit des règnes du vivant qui l'ont précédée : eau, minéral, végétal, animal. Notre système digestif déconstruit ces aliments d'origine naturelle et reconstruit des cellules et métabolites humains. En découvrant la biochimie du corps humain et de l'environnement, l'industrie a malheureusement misé sur l'essor financier et non sur la santé de l'humanité. Fuyons au plus ces apports artificiels pour conserver et protéger l'incroyable beauté du corps humain.

**Le sommeil** devrait suivre le rythme de la nature : coucher au crépuscule et lever avec l'aurore, nuits courtes en été, nuits longues en hiver. C'est le rythme dicté naturellement à notre physiologie, nos organes, nos métabolismes. Si la vie familiale le permet, tous les enfants se calent naturellement dans ce rythme. Le sommeil doit être suffisant, la quantité de sommeil étant variable selon chacun, mais en tous cas importante chez le petit enfant en pleine croissance. Le rythme de vie actuel fait que nous sommes quasiment tous en carence de sommeil, et cruellement les enfants.

Il en découle une fatigue chronique (donc troubles immunitaires), des difficultés d'attention et des capacités d'apprentissage, des capacités relationnelles; des troubles du comportement, une augmentation des maladies dites de civilisation (surcharge pondérale, obésité, diabète, cancers).

L'exercice physique est non seulement bénéfique - attention cependant aux excès des entraînements liés à la compétition - mais indispensable. Notre corps comporte un système locomoteur qui porte le tronc et la tête, abritant nos organes, et nous permet de nous déplacer et d'agir. Il ne peut être en bonne santé qu'en étant entretenu et actif. Les progrès technologiques ayant supprimé bon nombre de tâches physiques, il nous faut veiller à monter et descendre les escaliers à pieds, effectuer le maximum de trajets à pieds ou à vélo, à jardiner, bricoler, pratiquer des sports de plein air en nature. C'est la nature qui est notre milieu de vie d'origine, non pas les blocs de béton dans lesquels nous vivons. L'exercice physique non seulement entretient notre système locomoteur, mais améliore notre respiration et la circulation sanguine. Et s'il fallait le démontrer, des études ont prouvé les bienfaits sur le bien-être psycho-affectif et la santé physique du contact avec la nature !

Bien entendu, l'environnement psycho-affectif de l'enfant devrait être harmonieux, soutenant, sécurisant et permettre l'ancrage dans une cellule familiale aimante et protectrice. Pour grandir, le petit humain a besoin de sécurité et d'exemple. Inutile de s'étendre pour comprendre que nos sociétés actuelles ont failli. Malgré les innombrables bonnes volontés, les statistiques montrent le mal-être de la population, et particulièrement des enfants et de la jeunesse, et se détériorent depuis des années, en forte aggravation depuis la crise sanitaire. Les démissions parentales sont fréquentes, le système éducatif n'instruit plus ou de travers, le système économique et social marchandise tout, la technologie achève de robotiser l'humain. Soutenir le développement du petit humain aujourd'hui relève de la veille et du combat quotidien face au bulldozer des stimulations extérieures massivement introduites dans nos maisons, nous déconnectant de nous-mêmes.

L'enfant, pour grandir en bonne santé, doit voir ses besoins vitaux satisfaits, ressentir sécurité et bienveillance pour se lancer dans la vie, capter l'exemple chez les adultes qui l'entourent, cueillir les connaissances et expérimenter par lui-même avec le soutien de sa famille.

**Concernant l'alimentation, quels conseils vous semblent les plus importants à communiquer aux parents pour prendre soin de l'enfant ?**

J'ai déjà commencé à en parler plus haut mais d'autres notions sont fondamentales. L'alimentation permet au tout-petit de se construire et assure sa croissance. Elle nous permet de fabriquer les ingrédients nécessaires à notre fonctionnement et à assurer l'entretien de nos tissus et organes. Autant dire qu'elle est la base de tout ! Nous devenons bien ce que nous mangeons. L'être humain n'est pas un produit de l'industrie. Il est issu de l'évolution de la vie, après le règne minéral, végétal et animal.

Et la vie a adapté au fil du temps – un temps très long, puisque notre ancêtre africaine Lucy aurait vécu il y a 3,2 millions d'années – notre physiologie en fonction de l'évolution de nos modes de vie et de l'interaction avec notre environnement (épigénétique). Cette évolution a été bousculée dans son rythme avec celle des technologies. Depuis l'ère industrielle qui commence avec la mécanisation à la fin du XVIIIème siècle, l'accélération devient exponentielle et la nature humaine ne peut pas suivre, s'adapter. C'est ainsi que les générations du XXIème siècle sont clairement en moins bonne santé que leurs ancêtres alors que ce mouvement d'amélioration de la santé a été jusqu'alors constant.

Ainsi nombre de problèmes de santé trouvent leur origine dans les perturbations liées à l'alimentation moderne. Il me paraît donc primordial que les parents comprennent qu'il convient de revenir à une alimentation naturelle, totalement naturelle qui bénéficie à la santé humaine. Le « bio », c'est-à-dire sans produits chimiques, n'est donc pas une option, à mon sens, mais une nécessité, qu'il soit issu du jardin, du marché ou du commerce bio. Je me souviens d'une anecdote racontée par une maman : son bébé savait faire la différence, à l'âge de six mois, entre une purée de carotte bio avec laquelle elle se délectait et une purée de carotte non bio, qu'elle refusait de manger !

Cela me permet de parler de l'instinct. Cette intelligence des tripes est parfaitement intacte chez le tout-petit, jusque vers l'âge de 18 mois, deux ans, alors qu'il n'est pas encore influencé par les autres, voulant les imiter, ou bien les contrer pour s'affirmer. Ainsi, au moment de la diversification – c'est-à-dire lorsque le bébé manifestera qu'il veut goûter à ce que mangent les grands, classiquement vers 6 mois – les réactions de l'enfant sont extrêmement importantes à noter. Car c'est sa propre nature qui se révèle quant à ses capacités d'adaptation à l'alimentation diversifiée et ses capacités de digestion. Car si nous sommes tous omnivores, nous avons chacun notre sensibilité et des capacités digestives qui nous sont propres.

En 2000, la sortie du livre « 4 groupes sanguins, 4 régimes » du Dr Peter J. d'Adamo a été pour moi une révélation, un fil conducteur précieux. Et les bébés, au moment de l'introduction des divers aliments m'ont prouvé qu'il était juste. Le groupe sanguin n'a rien à voir avec la digestion, mais il est un stigmate de l'adaptation humaine à la vie et de son évolution au fil des millénaires.

Le groupe O est le portrait des premiers hommes dits hommes des cavernes, mangeurs des produits de la nature sans transformation. Les héritiers de cette adaptation, aujourd'hui, ont des difficultés à digérer le blé (les céréales domestiquées) et les produits laitiers (pas facile de piquer le lait d'une mammoth sauvage). Ces sensibilités sont plus ou moins marquées. Certaines personnes du groupe O vont supporter de déguster un bon fromage de temps en temps, d'autres pas du tout.

Le groupe A correspond à l'adaptation au mode de vie agricole, avec la domestication des espèces végétales et de certains animaux. Ces gens perdent donc peu à peu la capacité à digérer la viande, notamment la viande rouge puisqu'ils ne chassent plus. Par contre, ils s'adaptent à la digestion des produits laitiers. C'est le profil du tempérament végétarien.

Le groupe B est celui du tempérament nomade, avec perte de la capacité à digérer les graines céréales, graminées, et graines oléagineuses. Seules conviennent riz, avoine, millet, petit épeautre et pour les graines oléagineuses amandes et noix. Seuls viande d'agneau et gibier à poils sont tolérés. Curieusement les bébés du groupe B n'aiment pas le poulet, c'est très net. Aucun gibier à plumes ne leur est bénéfique. Autre signe des bébés B : ils n'aiment pas les légumes oranges, donc ils refusent la carotte, premier légume en général qu'on propose aux bébés. Par contre, ils adorent le yaourt puisque les nomades se sont adaptés à consommer les produits de leurs troupeaux.

Enfin, les personnes du groupe AB, adaptées au mode de vie moderne, apparu à la fin du XVIIIème siècle, correspondent à un mix entre groupes A et B.

À noter que l'adaptation à un régime alimentaire va de pair avec la santé et les tendances morbides. Par exemple, les personnes du groupe AB sont les plus exposées aux maladies modernes: maladies auto-immunes, dégénératives, de surcharge, cancers. Les personnes du groupe A consommant de la viande rouge vont être plus susceptibles de déclarer un cancer du côlon.

Ce fil conducteur est une aide incroyable pour comprendre les susceptibilités digestives de l'enfant et ces goûts instinctifs ne sont surtout pas des caprices. Ils sont à respecter ! À souligner que ce profil est pour la vie, question de constitution.

Ainsi le bébé du groupe O qui va recracher la première cuillère de yaourt - pour peu qu'il ne soit pas sucré ! - vous indique qu'il sent que le yaourt n'est pas bon pour lui. Bien évidemment, si vous lui proposez chaque jour, il finira par l'accepter. Pour l'enfant l'adulte a toujours raison. En tout cas, il en dépend... Mais cet enfant va probablement se mettre à déclarer des rhumes plus ou moins compliqués de toux, bronchites ou otites à répétition. À vous de faire le lien.

En tous cas, je vous suggère d'être attentifs aux réactions de votre enfant à ce qu'il mange : la langue doit être rose, homogène, humide, sans dépôt, sans odeur. Une langue chargée, sur la moitié postérieure qui correspond au fonctionnement de l'intestin, le plus souvent d'un enduit blanchâtre, est le signe d'une mal digestion. Et chez le bébé, il s'agit le plus souvent des produits laitiers, le gluten étant introduit plus tard. Parfois cette langue chargée se voit chez des bébés allaités exclusivement. Cela veut dire qu'ils digèrent mal les produits laitiers mangés par la maman. À diminuer ou supprimer !

Autre témoin de la digestion : les selles. Je précise qu'une selle normale est quotidienne, voire après chaque repas selon le réflexe gastro-colique. Elle est moulée (sauf chez le bébé allaité), non sèche, homogène, de couleur brune, non collante (elle se détache facilement de la couche et les fesses ne sont pas salies et chez les plus grands, un seul papier suffit), sans odeur - oui, j'insiste, sans odeur - légère (la selle se maintient sous la surface de l'eau et non au fond des toilettes) et bien sûr exempte de glaires et de sang.

L'enfant est de bonne humeur, ne se plaint d'aucune douleur abdominale, il n'a pas mauvaise haleine (surveiller le brossage des dents), et il ne souffre pas de rhumes et problèmes ORL à répétition, ni bronchopulmonaires, ni problèmes cutanés de toutes sortes, en premier l'eczéma. Tous ces problèmes de santé, classiques en pédiatrie, doivent impliquer une enquête alimentaire. L'intestin est presque toujours à l'origine de ces souffrances.

Un autre aspect important que j'ai découvert au cours de mon exercice est celui de la **chrononutrition**.

Aux différents repas, notre organisme n'a pas besoin des mêmes ingrédients, ceci en fonction de la chronologie de nos divers métabolismes.

Notamment, notre corps n'a aucunement besoin d'aliments sucrés le matin. Par contre au goûter, oui ! Et je précise que les produits sucrés que la nature met à notre disposition sont les fruits, et uniquement les fruits, frais en été et automne, secs autrement, hormis les pommes qui se conservent. En hiver, penser aux graines oléagineuses et noix. Autant de fruits qu'il faut à l'enfant pour être rassasié. Plutôt crus, bien sûr, ce qui lui permettra de développer sa denture et ses mâchoires en croquant à pleines dents. Quelle pitié de voir ces grands enfants téter les sachets de compote... Le sucré consommé le matin s'engouffre aussitôt dans la voie de synthèse du cholestérol. La réaction insulinaire, non adéquate, produira une hypoglycémie vers onze heures qui met en souffrance les petits écoliers.

Pour faire court : au petit-déjeuner : féculents (flocons, pain, cracottes) avec un lait végétal (même les enfants qui supportent les produits laitiers (groupes A, B, AB) ne devraient plus boire de lait de vache à partir de la deuxième année. Ils savent très bien le montrer : quand ils ne prennent plus le biberon, ils ne veulent pas boire le lait au bol !), un produit gras (beurre, purée de graines oléagineuses sans sucre ajouté), un aliment protéiné : jambon, viande séchée, pâté, œuf, fromage ou yaourt non sucré et sans fruits pour ceux qui le digèrent. Varier chaque jour. À midi (à noter que les jeunes enfants ont plutôt faim à partir de onze heures...) un plat de légumes (au moins la moitié de l'assiette) avec des féculents (indispensable chez l'enfant en croissance. Non obligatoire pour un adulte, sauf s'il exerce un métier de force) et un aliment riche en protéines (alterner végétal et animal), une ration d'huile d'olive. Au dîner: un plat de légumes (au moins la moitié de l'assiette) et féculents, une ration d'huile riche en oméga3, huile de sésame (sauf groupes B et AB), lin, noix.

Utiliser largement les plantes aromatiques qui sont très riches en micronutriments et améliorent la digestion (persil, thym, sarriette, serpolet, cumin, coriandre, estragon, fines herbes, ciboulette, etc.) ainsi qu'ail et oignons. Penser aux graines germées particulièrement riches en micronutriments puisqu'elles contiennent toute la puissance de la plante.

Vous noterez que je ne parle pas de dessert ! Manger du sucré après le repas entraîne inévitablement une fermentation dans l'estomac qui produit acidité et flatulences. Le dessert doit être rare et lié à la convivialité. Le miel pourra être consommé au goûter, notamment à l'automne et l'hiver car il est riche en principes immunoprotecteurs et stimulants. De même un peu de chocolat noir, pour les gourmands. Mais, plus tard vous ferez goûter le chocolat à vos enfants, mieux ce sera. Véritable péché de gourmandise ! et constipant... À noter que le chocolat au lait est horriblement sucré, en général peu apprécié des vrais amateurs de chocolat. Sans parler du chocolat blanc qui ne contient que le beurre du cacao et beaucoup de sucre.



Assurer une bonne **hydratation** met à l'abri des maladies modernes. Le Dr Batmanghelidj a témoigné de guérison des maladies modernes (insomnies, fatigue chronique, céphalées et migraines, troubles dépressifs et même maladies cardiovasculaires telles les coronopathies) avec pour unique traitement un régime d'hydratation large. (4) Bien entendu, la seule boisson dont le corps a besoin est l'eau, si possible sans traitement chimique, tiède, c'est-à-dire à température du corps afin qu'il ne dépense pas d'énergie pour la réchauffer ! L'eau sera, au mieux, bue l'estomac vide afin qu'elle file directement dans l'intestin sans être bloquée par la digestion. Donc boire un verre d'eau voire deux au lever, avant le petit-déjeuner, puis une heure avant et dix minutes avant les repas. Cela fait huit à dix verres par jour soit 800 à 2000 ml selon l'âge, la taille du verre et les besoins. Car, là encore, nous sommes tous différents. Nous avons la même chaudière, mais pas le même rendement. Nous sommes suffisamment hydratés si nous avons des urines claires, hormis celles du matin.

Voici déjà de quoi faire pour apporter à vos enfants une alimentation la plus saine possible. J'ajoute que **varier l'alimentation** est fondamental pour éviter les déficits en nutriments (protéines, lipides, glucides) qui assurent notre structure et en micronutriments (vitamines, oligoéléments, sels minéraux) qui permettent à nos cellules de bien fonctionner. Hélas, l'industrialisation de l'agriculture produit maintenant des aliments carencés, beaucoup moins riches qu'au temps de l'agriculture paysanne. Une pomme d'avant-guerre vaut cent pommes d'aujourd'hui !

Remplir son panier au marché, auprès de paysans respectueux de la terre, devient un devoir citoyen. Acheter les ingrédients bio et confectionner soi-même les plats, conserves (légumes congelés ou séchés, fermentés), biscuits sablés pour les cadeaux - rares donc appréciés - du goûter. Préparer ensemble, avec les enfants, le gâteau du dimanche ou du mercredi à partager avec les amis, au goûter.

**Cuire à température basse.** Pour préserver la vitalité des aliments, qu'idéalement on devrait consommer crus, il ne faudrait pas dépasser la température de cuisson de 110 degrés. Mais, de nos jours, presque tous les intestins sont abîmés et ne peuvent pas bien digérer le cru. Bien sûr, le micro-onde est à proscrire (véritable explosion nucléaire pour les aliments qui sont réduits à l'état de bouillie déstructurée) ainsi que la cocotte-minute. Le babycook reste probablement une bonne solution avec une cuisson indiquée à 100 degrés. La casserole à feu doux est tout aussi pratique. Une poêlée de légumes à l'huile d'olive ou beurre clarifié, préparée à feu doux, réglera les enfants.

Il me faudrait plus de place pour développer la diversification. Pourtant, ce moment est crucial car c'est là que l'on peut au mieux observer les capacités digestives de l'enfant. En cas de mauvaise tolérance à certains aliments (en général il s'agit des aliments transformés par l'industrie agro-alimentaire, notamment produits laitiers et blé), à force de prises alimentaires répétées, les signaux émis par l'organisme vont s'amenuiser mais les dégâts néanmoins s'installer. Nous avons vu que les refus de l'enfant sont à respecter absolument. L'enfant sent que cet aliment ne lui est pas bénéfique.

Pourvu que l'alimentation soit variée, peu importe qu'un enfant ne mange pas de produits laitiers, par exemple, sachant que le calcium est omniprésent dans tous les aliments. Le calcium laitier est abondant mais difficile à assimiler, à peine au tiers, encore moins par un intestin enflammé. Avec une alimentation variée, il est impossible d'avoir un apport en calcium insuffisant. La décalcification est due à la perte de ce précieux calcium à cause de l'acidification des humeurs (liée à l'alimentation moderne trop riche en sucre, viande, céréales blanches et ... produits laitiers et trop pauvre en légumes, légumineuses, noix, céréales complètes). Le contrôle systématique de la calcémie chez les enfants que je suivais présentant une fracture osseuse et ayant un régime sans produits laitiers a toujours montré des taux de calcium parfaitement normaux. D'ailleurs, la France est avec les pays du Nord grande consommatrice de produits laitiers et également championne de l'incidence de l'ostéoporose ! Posons la question du pourquoi ! Pour le Japon, c'est l'inverse...

Idéalement le rythme des repas devrait être régulier. C'est pour l'enfant un donneur de temps, un repère précieux. Et cela permettra d'éviter bon nombre de moments d'humeur difficile parce que l'enfant a faim. Idem pour le sommeil. Le rythme est important pour l'enfant. D'abord pour respecter ses besoins, ensuite pour cadrer ses journées. Les repères sont structurants pour l'enfant, rassurants.

**Outre la pollution chimique de l'environnement, vous mettez aussi l'accent sur nos modes de vie. Quel impact de l'évolution de la société et des modes de vies avez-vous pu observer sur les familles et la santé des enfants ?**

L'enfant a besoin, au moins jusque vers sept ans, d'un rythme de vie régulier, tranquille, qui respecte ses horaires de repas et de repos. Dans le cas contraire, les signes de fatigue sont inévitables : mauvaise humeur, agitation, manque de coopération, attitudes d'opposition, colères. Le cercle infernal est enclenché. La société actuelle est donc tout à fait inadaptée aux besoins de l'enfant. En réalité, elle se préoccupe de satisfaire les adultes, sans songer que les besoins de l'enfant sont fort différents. L'enfant a besoin de calme, de temps pour observer, intégrer l'exemple et se lancer dans l'expérimentation, en prenant tout son temps, et chacun à son rythme.

Je décris tout cela pour que l'on comprenne combien les enfants sont aujourd'hui bousculés, malmenés, dans une période qui est pour eux fondamentale et fondatrice, celle des premiers pas dans la vie. Certains enfants vont exprimer cette pression par le corps. Je me souviens d'un enfant qui faisait une otite tous les lundi matin alors qu'il était conduit à la crèche. De nombreux enfants ont un sommeil perturbé, soit parce que leur rythme n'est pas respecté - tous les enfants n'ont pas sommeil au même moment et surtout pas sur commande - soit parce qu'ils ne se sentent pas en sécurité en collectivité. Pour revenir à l'alimentation, la crèche ne pourra pas forcément s'adapter aux sensibilités digestives de chaque enfant. Il est désolant de voir des enfants avoir des troubles ORL à répétition pouvant aller jusqu'à l'ablation des végétations et la pose de yoyo sur les tympans parce qu'ils mangent des produits laitiers qu'ils ne digèrent pas...

Quant aux autres nourritures, les activités dites de loisirs, le problème est souvent le même : toujours plus, uniformité des propositions, règlements arbitraires, effectifs importants, etc. S'il peut paraître judicieux de créer toutes ces structures qui offrent à l'enfance de multiples activités, il est bien difficile aux familles de trouver du temps libre pour les exercer. De plus, si l'on pouvait faire un sondage chez les enfants, je parie qu'à la question « avec qui veux-tu aller nager ? » (ou peindre, faire du vélo...) la quasi-totalité des enfants répondrait « avec papa, maman ! » En tout cas jusqu'à l'âge de trois ans, l'enfant évolue sereinement sous les ailes de maman et/ou papa. Puis peu à peu, accompagné, il s'ouvre à la société plus large que celle de la famille et des voisins. À sept ans, sa soif d'apprendre le conduit à ouvrir son horizon, toujours accompagné. À neuf-dix ans il se lance dans la vie, il franchit le Rubicon, avec l'assurance que lui auront donnée ses expériences encadrées, sécurisées. On est bien loin de cette ambiance sécurisée lorsque des bébés à peine nés sont mis en collectivité. Attention, je ne juge ni ne culpabilise personne ! Chacun fait ce qu'il peut. Mais je me mets à la place de l'enfant. Pour assurer sa survie, l'enfant est hyper adaptable, mais ce n'est pas forcément pour son bien. Cependant, on peut dire que la crèche, les garderies, l'école à deux ans et demi, etc. seront assumées au mieux par l'enfant lorsque les parents gardent leur alignement corps/cœur/esprit, persuadés de faire au mieux pour que chacun s'épanouisse. Imaginez les cas où l'enfant a à vivre l'anxiété des parents insatisfaits de leurs conditions de vie. Et nous pouvons concevoir que notre société moderne en fournit de nombreux cas.

J'ai vu évoluer les conditions de l'instruction scolaire avec une augmentation certaine des difficultés et des échecs, en même temps que les frustrations évidentes et mal vécues des enfants doués. Les grands effectifs sont inhumains et peu propices à l'épanouissement de tous, élèves et professeurs. Quand j'étais petite, l'instruction en famille n'existait pas. Pourquoi ? De retour en France après une absence de sept ans, à la fin des années 80, je ne comprenais plus rien aux intitulés des exercices de français et de calcul de primaire. Comme si tout était fait pour rendre l'instruction compliquée, inaccessible à l'intelligence. Les mots et les définitions avaient changé. L'orthographe n'était plus importante ni corrigée. Les règles n'étaient plus expliquées mais décortiquées et démontrées par l'élève. Le monde à l'envers ! Comment s'étonner des démissions et échecs scolaires lorsqu'il n'y a plus d'exemples et de règles à suivre ?

Le développement de l'informatique et des écrans, malgré des avantages certains, est responsable aussi des changements qui impactent l'instruction et l'acquisition des connaissances. Le développement des techniques de neuro-imagerie montre la primauté de la manipulation pour les apprentissages. Pas celle de la souris ou de la pulpe de l'index, mais bien des objets et de tout ce qui nous entoure, particulièrement dans la nature, pour accéder à l'abstraction de la lecture ou du calcul notamment. Outre les perturbations liées à l'éclairage sur les biorhythmes de l'organisme, les écrans abîment la vision et l'exploration oculaire. 1 enfant sur 5 porte des lunettes en grande section de maternelle, et 7 adultes sur 10 ! Et je ne peux m'étendre sur le contenu...

L'addiction aux écrans, aux jeux en société virtuelle, impacte largement la classe d'âge des adolescents avec des troubles psychiques, des inversions du rythme nuit-jour, une désocialisation et décrochage scolaire. La responsabilité sociétale est lourde.

Les tendances institutionnelles sont au cadrage (La règle « 3-6-9-12 » : pas d'écran avant trois ans, pas de console de jeu personnelle avant six ans, pas d'Internet accompagné avant neuf ans et pas d'Internet seul avant douze ans ou avant l'entrée au collège) mais l'empreinte des écrans dans la vie quotidienne est telle que l'intrusion de la société de consommation et des lobbies dans l'intime est inévitable. L'enfant et le jeune, pas encore formés, sont une proie fragile, en témoignent toutes les affaires de harcèlement augmentées par les réseaux dits sociaux. Je dois dire que j'ai pris ma retraite fin juin 2019. Donc je ne peux témoigner des troubles vécus par les enfants pendant et à la suite de la crise sanitaire. Selon ce qui a été dit précédemment, il est clair que l'insécurité et l'anxiété ajoutées n'ont pu qu'avoir des conséquences désastreuses sur la santé des enfants. En témoignent les statistiques très inquiétantes des consultations psychiatriques, psychothérapeutiques et des suicides d'enfants et d'adolescents. Du jamais vu de carrière de pédiatre.

Toutes ces situations, loin d'être exhaustives, alimentent les troubles fonctionnels chroniques : troubles du sommeil, troubles alimentaires, troubles scolaires que ce soit comportement ou apprentissages, les douleurs chroniques (abdominales, céphalées, mal au dos etc.). On peut imaginer aisément le cercle infernal qui se met en place : le stress lié à la vie moderne, que ce soit au niveau des parents - et donc des enfants - ou des enfants eux-mêmes engendre des troubles qui vont accentuer l'état de stress. Si les adultes n'ont pas conscience de l'altération de la qualité de vie, ils ne sont pas loin du clash : burnout, mésentente familiale, conjugale, divorce, maladie, etc.

La société moderne maltraite les adultes et les enfants. Il est grand temps de se réveiller, résister aux mille tentations du toujours plus, dire non pour respecter vraiment ses besoins. Pour sauver les enfants et nous sauver.

## **Dans un monde mouvementé et en pleine mutation, les parents font face à de nouveaux défis pour préserver la santé de leurs enfants. Comment peuvent-ils accompagner au mieux l'enfant sur le chemin de la santé et la vitalité ?**

Je crois avoir donné pas mal de pistes dans les questions précédentes. Au risque de me répéter, le petit d'homme est né de l'évolution de la nature, de la vie en nature. Le développement industriel et technologique a profondément modifié nos milieux et conditions de vie. Depuis la crise sanitaire, nous découvrons que l'industrie s'attaque à notre patrimoine génétique, le noyau de la vie. Que dire !... Ces grands mouvements de société nous dépassent. Cependant, pour nos enfants, il me semble capital de tenir bon pour une société qui respecte la vie, la nature, les différences, la dignité humaine.

Respecter les besoins de l'enfant en matière d'alimentation, de sommeil ; respecter les rythmes. Ne serait-ce que ces deux principes permettraient d'éviter bon nombre de troubles de la santé et de supprimer un stress majeur lui-même source de déficit immunitaire et de bien-être. À chacun d'agir à son niveau, balayer devant sa porte, envisager chaque jour comme le dernier à vivre, avec une intensité positive, responsable et lumineuse, rayonnant à partir du cœur. Et à tous et chacun de soutenir toutes ces équipes, que ce soit des journalistes, des juristes, des philosophes, scientifiques, médecins et toutes les bonnes volontés qui se sont levés et se mobilisent pour défendre la liberté et la dignité humaine.