

Un livre des Éditions Quæ



L'alimentation des enfants racontée aux parents

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

Jean-François Desessard, avec Sophie Nicklaus

2017, Éditions Quæ

192 pages

ISBN 978-2-7592-2608-5, référence 02577

17 euros

Disponible au format numérique sur www.quae.com

Vous l'attendez, cet heureux événement ! Et même s'il n'est encore qu'un fœtus dont vous avez entrevu la silhouette au cours d'une émouvante échographie, vous débattiez déjà de son alimentation. Sera-t-il nourri au sein maternel ? au biberon ? Bientôt, vous vous interrogerez sur la diversification alimentaire. Vous entendrez aussi

parler de néophobie. Vous découvrirez qu'il est nécessaire d'éduquer votre enfant au goût et que vos pratiques influenceront son comportement alimentaire.

À la lecture du mot *obésité*, vous angoisserez d'autant plus que l'adolescent qui émerge à présent sous vos yeux étonnés semble parfois faire des choix alimentaires éloignés de vos principes. Dans ce domaine, beaucoup de on-dit sont énoncés par les médias et propagés par chacun de nous, le pédiatre jouant bien souvent le rôle de modérateur.

Curieux de nature, l'auteur a retracé l'expérience de son enfance. Il a alors passé cette trame romancée au crible de la science en allant interroger des chercheurs de différentes disciplines. Accompagné et guidé dans sa démarche par une chercheuse réputée, il raconte ainsi cette tranche de vie qu'il livre aux apprentis parents d'aujourd'hui et de demain sous la forme de ce petit ouvrage... à déguster sans modération !

Les auteurs



Biologiste et anthropologue de formation, **Jean-François Desessard** est journaliste scientifique depuis plus de 30 ans.



Sophie Nicklaus est ingénieur agronome et docteur en sciences de l'alimentation. Directrice de recherche à l'Inra au Centre des sciences du goût et de l'alimentation de Dijon, elle y étudie la formation du comportement alimentaire de l'enfant.

Construire les fondations

Ma première rencontre avec le sein maternel • Cinq sens qui me connectent à mon nouvel environnement • Découverte des goûts : tout commence in utero • Début de ma colonisation par des gangs bactériens • Dialogue symbiotique entre l'homme et le monde microbien • L'influence d'une césarienne sur le développement du microbiote • Le lait maternel, entre fantasmes et réalité • Lait industriel et biberon, un binôme pour un jackpot • Les hauts et les bas de l'allaitement maternel • Le tour du monde de l'allaitement maternel • En France, des pourcentages encore trop faibles • Allaiter ou pas, telle est la question • L'allaitement, un sujet où combien polémique ! • Forcing des industriels sur un marché juteux • L'Afrique n'est plus la championne de l'allaitement maternel • Une époque inoubliable !

Opération « diversification »

Le biberon, la nounou et le pédiatre • Entre sein et biberon, une succion différente • L'âge de la diversification fait toujours débat • On a tout dit... et son contraire • Allergies et diversification alimentaire • Du fenouil au centre d'une dispute familiale • Tour du monde de la diversification • Gerber, Jacquemaire et leurs petits pots • Entre le « fait maison » et les petits pots, beaucoup de préjugés • Solliciter les sens, encore et toujours • La mastication, un sujet encore méconnu • La diversification redessine les territoires des gangs microbiens • Arrêtons de diaboliser les bactéries, fréquentons-les ! • Des apprentissages comportementaux désormais mieux compris • Ne jamais s'arrêter aux premières réactions de l'enfant • Autoritaire, permissif ou démocratique ? • La néophobie alimentaire, un passage obligé • Il n'est pas si facile de manger de tout

L'éducation au goût : une nécessité !

Mon aversion pour le fromage • Un début d'explication • Éducation alimentaire familiale et scolaire, un binôme gagnant • L'alimentation élevée au rang de projet scolaire • Sensibiliser au goût les écoliers de France • Les Classes du goût, ça marche ! • L'éducation sensorielle au crible de la recherche • Classes, Restos et Familles du goût avec *ÉduSens* • Création d'un réseau national de l'éducation au goût • Éveil O'Goût, l'exemple dijonnais de l'éducation au goût • Les parents, principaux décideurs de l'alimentation de l'enfant

Mieux comprendre l'obésité chez l'enfant

Comment j'ai découvert l'obésité infantile • Problème majeur de santé publique selon l'OMS • Nous ne sommes pas égaux face à l'obésité • La Chine, un cas préoccupant • Un record hélas peu enviable pour le Mexique • Un « cauchemar explosif » ? • D'abord, comprendre les « obésités » • Cette épidémie est-elle un révélateur de notre société ? • Agir sur le microbiote, une piste à moyen/long terme ? • En attendant, que faire ?

Ados : un comportement alimentaire déviant ?

Des parents préoccupés par des ados qui mangeraient mal • Tempête médiatique autour des bonbons • Avant tout un partage • Quand des ados s'approprient des pâtes chinoises • Des études américaines aux résultats angoissants • Gardons-nous de « pathologiser » les ados ! • Un désordre alimentaire amplifié au quotidien • Manger, un moment de plaisir et de partage pour les jeunes • Des ados plus informés qu'on ne pourrait le croire • Le plaisir de déguster les plats « vieillots » de nos grands-mères • L'adolescence, l'acte II d'une même pièce • Le seul vrai héritage qu'il faut réussir à transmettre

BON DE COMMANDE à retourner à : Éditions Quæ - c/o Inra - RD 10 - 78026 Versailles Cedex

Oui, je commande un exemplaire de " **L'alimentation des enfants racontée aux parents** "

réf. 02577

J'envoie ce bon de commande et mon règlement de 22 euros (17 euros + 5 euros de frais de port en France métropolitaine*)

Mes informations personnelles :

Nom et Prénom(s) :

Téléphone :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Je souhaite être informé des nouveautés des Éditions Quæ

email :

.....

* Frais de port pour envoi en Allemagne, Benelux, Italie, Espagne, Royaume-Uni : 10 €. Tarifs pour plusieurs exemplaires et pour autres pays : nous consulter.

Je choisis mon moyen de paiement :

Demande de proforma

Règlement par chèque sur une banque française à l'ordre de Éditions Quæ

Règlement par virement bancaire au Crédit Agricole (Ile-de-France), St-Cyr-l'École

FR76 | 18206 | 00033 | 29681014001 | 23 | Bic : AGRIFRPP882

Règlement par carte bancaire portant le sigle CB (Visa, Eurocard, Mastercard)

N° de contrôle : [] [] [] []

Indiquer les 3 derniers chiffres du numéro figurant au dos de la CB

Date d'expiration : [] [] [] [] [] []

Signature obligatoire

Nous vous suggérons aussi...



Vivons plus vieux en bonne santé !
Des conseils au quotidien pour préserver son capital santé
Sophie Cousin, avec Véronique Coxam
Préface de Jean-Michel Lecerf
ISBN : 978-2-7592-2579-8
réf. 02563

17,00 euros



Nos aliments sont-ils dangereux ?
60 clés pour comprendre notre alimentation
Pierre Feillet
Collection *Clés pour comprendre*
ISBN : 978-2-7592-1666-6
réf. 02279

22,30 euros