

L'ALIMENTATION DES BÉBÉS ET DES JEUNES ENFANTS

Un nourrisson est un être inachevé sur de nombreux points : son corps est encore mou. Il n'a pas assez d'Énergie (Qi), ni de Sang. Ses réserves de chaleur sont encore insuffisantes de même que son système immunitaire. Son esprit n'est pas développé. Les Organes ne savent pas encore remplir complètement leurs fonctions et la résistance du corps est faible. C'est donc une erreur de croire qu'un bébé fonctionne comme un adulte en miniature. Selon la médecine traditionnelle chinoise, les Organes les plus immatures sont le Poumon, la Rate et les Reins. On admet qu'il faut environ six ans pour que le système digestif atteigne ses compétences digestives normales. Jusque là, une grande proportion des maladies de la petite enfance démarrent sur la base d'une perturbation digestive.

Chez le bébé, la nourriture qui arrive dans l'Estomac doit cependant subir la même cuisson et la même maturation que chez l'adulte.

PERTURBATIONS DU SYSTÈME DIGESTIF

Si la digestion est faible ou insuffisante, le Pur (l'assimilable) et le Trouble (déchets) ne sont pas totalement séparés. Le mélange impropre qui reste, séjourne d'abord dans l'Estomac. Il donnera une Stagnation de Nourriture, de l'Humidité et/ou des Mucosités . C'est la présence d'une de ces trois substances qui est à l'origine de la plupart des maladies de l'enfance.

Si la Stagnation de Nourriture prédomine, il y aura de l'indigestion, des gaz, de la distension abdominale, du hoquet, des renvois, des coliques, des vomissements alimentaires juste après manger, de la constipation ou de la diarrhée.

S'il y a prédominance d'Humidité néfaste, le nez pourra couler, les selles seront molles à diarrhéiques, et il pourra y avoir des éruptions humides ou des yeux collés. Le ventre pourra être gonflé : il y aura de la distension abdominale. Lorsque les Mucosités se manifestent, il y a des mucosités dans le nez, dans les poumons, elles peuvent se propager jusqu'à l'oreille interne (otite). Elles peuvent apparaître dans les selles. On peut même en observer sous forme de leucorrhées chez les petites filles.

L'accumulation de ces substances pathogènes peut gêner la circulation de l'Énergie.

Lorsqu'il y a ce type d'obstruction, l'Énergie, elle-même de nature chaude, a tendance à se transformer en Chaleur pathogène et éventuellement à s'élever. On voit alors se manifester de la fièvre, les liquides troubles s'échauffent et donnent de nouveaux types de syndromes : l'Humidité devient Humidité-Chaleur. Les Mucosités deviennent Mucosités-Chaleur. Ces différents liquides prennent alors un caractère infectieux marqué et leur couleur peut virer au jaune ou au vert. Leur consistance devient plus visqueuse ou collante.

L'ORIGINE DES PERTURBATIONS DIGESTIVES

La première cause de Stagnation de Nourriture chez l'enfant est probablement l'allaitement à la demande. C'est l'équivalent du grignotage chez l'adulte (manger sans avoir fini de digérer le repas précédent). C'est donc une règle d'or de l'alimentation des nourrissons que de donner la tétée (ou le repas) suivant seulement lorsqu'on est sûr que la précédente est digérée. Ceci peut demander de deux heures et demie à quatre heures selon l'âge, les enfants et les quantités ingérées.



La deuxième cause majeure de perturbation digestive du nourrisson intervient au sevrage du lait maternel. Parfois, l'introduction d'un lait de remplacement fait apparaître les premiers symptômes.

LA PÉRIODE DE DENTITION

C'est pour beaucoup de nourrissons la troisième cause de troubles digestifs. En médecine chinoise, les Reins gèrent les os, et donc les dents. Lorsque le corps de l'enfant est occupé à « faire ses dents », l'Energie des Reins est très sollicitée, car elle participe activement à cette tâche. De ce fait, la Rate, dispose de moins d'Energie pour assurer la digestion, puisque ce sont les Reins qui fournissent à la Rate la Chaleur digestive. Tout se passe donc comme si, lors de la période de dentition, l'enfant se retrouvait avec des moyens digestifs affaiblis. Les mêmes aliments, qui d'habitude sont facilement digérés, ne le sont plus. Cela entraîne souvent la production de Mucosités. Celles-ci ont tendance à monter et à occuper la zone de l'oreille. En effet, l'oreille est l'ouverture somatique des Reins. Comme ceux-ci sont très sollicités par la dentition, ils sont moins disponibles pour protéger la zone de l'oreille. C'est pourquoi les otites sont fréquentes en période de dentition.

Le meilleur moyen de limiter les risques d'otite dans cette période consiste donc à ne pas surmener l'appareil digestif par des aliments lourds à digérer tels que les aliments crus, les aliments gras, les aliments sucrés et les excès de laitages. Les essais de nouveaux aliments sont très déconseillés dans ces périodes.

LE SEVRAGE


Le remplacement du lait maternel est une étape primordiale. L'immaturation du système digestif à cette période du sevrage fait que des allergies alimentaires peuvent facilement survenir. Plus le sevrage intervient tôt, plus le risque est grand. C'est pourquoi un enfant peut devenir facilement intolérant à tel ou tel lait de substitution, simplement parce que celui-ci est donné trop tôt. On doit donc introduire un seul aliment à la fois (nouveau lait ou nouvel aliment de substitution). On le fait, si possible, à raison d'une fois par semaine, sur une période d'au moins deux semaines. Si dans cet intervalle, le moindre problème de santé se pose, il faut penser à remettre en cause l'aliment qui vient d'être introduit.

Le sucre est néfaste pour le Foyer Médian (système digestif) de l'adulte. Il l'est encore plus pour le nourrisson. Si l'enfant refuse un nouvel aliment, une attitude perverse consiste à y adjoindre du sucre, du miel ou tout autre élément de saveur sucrée. L'enfant peut alors accepter un lait qui ne lui convient pas, par attirance pour le sucre qui s'y trouve. L'expérience clinique prouve combien cette attitude de la mère peut causer de tort à la santé de son enfant.

Il est difficile de conseiller un lait spécial au sevrage. Jusqu'à la moitié du XXe siècle, il était facile de conseiller le lait de vache coupé d'eau, si la tuberculose n'avait pas infesté le troupeau. De nos jours, le lait chargé d'antibiotiques, et donc impropre à la fabrication du fromage, est accepté pour la fabrication du lait en poudre. Les antibiotiques, par leur côté « refroidissant », gênent la digestibilité du lait et peuvent donc induire eux-mêmes une cause de Stagnation de la Nourriture.

De plus, ils introduisent à l'insu de tous, des substances ni contrôlées, ni désirées, dans l'organisme de l'enfant. Le lait de soja est moins intéressant que le lait de vache car il est plus froid, donc il sollicite plus d'Energie de digestion.





Dans la période délicate du sevrage, il convient d'être très prudent avec les fromages. Et ce, à plus forte raison si l'enfant ne supporte pas les produits laitiers. Les fromages doivent être considérés comme des concentrés de lait. Un premier morceau de fromage peut être la cause d'un rhume, d'une otite, d'une éruption... simplement parce qu'il a été donné trop tôt, alors que le système digestif de l'enfant ne sait pas encore le métaboliser.

Il existe d'autres solutions au sevrage du lait maternel. On ne trouve pas de lait d'animaux dans de nombreuses contrées d'Afrique et d'Asie et pourtant, le sevrage se passe bien. La solution la plus pratiquée est la bouillie de céréales. Chez les chinois, par exemple, on commence par donner une soupe de riz diluée et passée. (Une part de riz pour six d'eau, que l'on cuit doucement, pendant plusieurs heures). On l'épaissit progressivement au fur et à mesure que les capacités digestives du bébé évoluent.

Sur les Plateaux des Andes, en Bolivie notamment, c'est la bouillie de quinoa qui est utilisée pour le sevrage. Appelée " céréale des pauvres ", elle est remarquable pour ses propriétés nutritives. De plus, elle génère moins d'Humidité et de Mucosités que d'autres céréales, ce qui la rend plus propice à l'alimentation des nourrissons : elle nourrit en réduisant les risques de pathologie digestive. Il est relativement facile de s'en procurer en Europe.

L'introduction des premiers aliments doit se faire très progressivement. Leur consistance doit être presque liquide au début pour évoluer vers des formes plus solides au fur et à mesure que les dents apparaissent et deviennent fonctionnelles. Chaque nouvel aliment doit être testé 2 à 3 semaines à raison d'une fois par semaine, avant qu'un autre ne soit introduit. Au moindre signe de difficulté digestive, à la moindre apparition d'un quelconque problème, il convient de retirer tout aliment suspect, avant de tenter de le réintroduire 2 mois plus tard, une fois que les forces digestives se sont affirmées un peu plus. Durant cette période d'introductions successives d'aliments, ceux-ci doivent toujours être frais, cuits, mangés tièdes (légèrement au-dessus de la température du corps), choisis dans des aliments de nature tiède ou neutre .

Les légumes et les fruits crus sont très déconseillés. Les jus de fruits sont contre-indiqués. Ils contiennent trop de fruits sous un petit volume, certaines publicités précisent qu'un litre de jus d'orange peut contenir jusqu'à 23 oranges ... Ils sont sucrés et acides, donc trop humidifiants. Des aliments tels que la banane, la poire, la tomate sont trop froids. Si l'on veut donner des fruits, il faut qu'ils soient cuits. On les choisit parmi les fruits tièdes ou neutres, à la rigueur frais. Plus tard, parmi les aliments qui peuvent entraver la maturation des fonctions des organes, il faut mentionner toutes les boissons glacées, les sucreries et les saveurs sucrées, les crudités et par-dessus tout, les glaces. Le grignotage est également à éviter à tout prix.

Concernant les enfants ayant leurs dents et étant sevrés, le principe général reste le même. Il faut à tout prix éviter de leur donner tout ce que la publicité préconise et qui creuse le lit des maladies aiguës dans un premier temps et des maladies chroniques à long terme, c'est-à-dire le sucre, l'acide, le froid, l'humide, soit les petits déjeuners et les gouters à base de jus de fruit, Nutella, Kinder, viennoiseries, biscuits, sodas et autres produits du même genre. J'ai connu des enfants de 3 ans qui savaient dire « coca » (en boucle) mais pas « bonjour ».

Il serait temps que les parents comprennent qu'ils sont là pour décider de ce qui est utile et bon pour la santé de l'enfant (rôle de tuteur comme pour toute plante qui doit pousser), et non pas demander au charmant bambin ce qu'il veut manger. Cela s'appelle « l'éducation ».

POur en savoir plus sur la diététique et votre santé

Attention, ce livre pourrait bien changer votre vie et votre santé.

Avez-vous remarqué qu'un tabouret qui repose sur trois pieds n'est jamais bancal ?

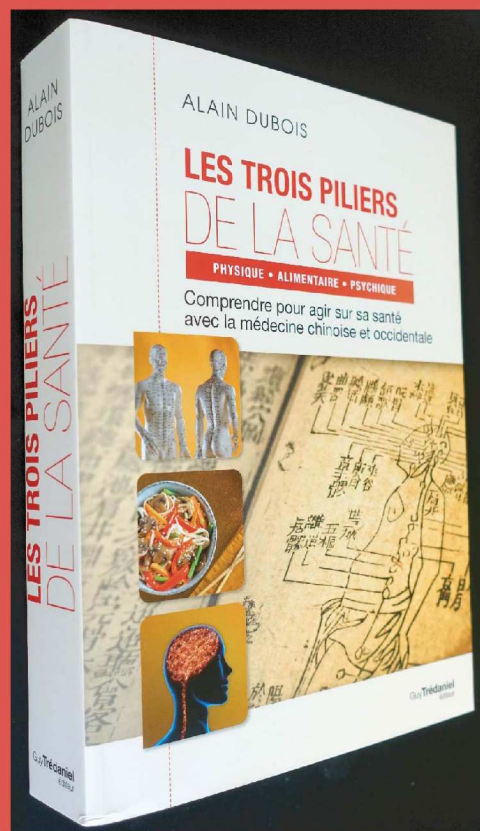
Votre santé repose aussi sur trois pieds : le physique, le mental et le carburant alimentaire fournissant l'énergie qui fait fonctionner votre organisme.

Ce livre s'articule autour de trois parties.

- La première vous permet de découvrir les fondements de la médecine chinoise de façon ludique et pratique, puisque vous pourrez vous évaluer régulièrement sur le plan énergétique tout au long de ces chapitres.
- La deuxième est consacrée aux diététiques chinoise et occidentale, qui sont complémentaires, même si leurs praticiens ne sont pas toujours d'accord. L'alimentation est responsable de la qualité de votre énergie mais elle est aussi la source de la plupart des pathologies.
- La troisième est consacrée à la partie philosophique, psychique et comportementale. C'est celle qui vous permettra de comprendre vos comportements et de les changer le cas échéant. Un conducteur doit toujours savoir vers quelle destination aller pour guider son véhicule. Il en est de même pour votre vie. Nous passons donc en revue dans cette dernière partie ce qui guide votre vie de façon consciente et inconsciente.

Cet ouvrage pratique sur la santé est organisé de façon pragmatique, parfois humoristique, mais avec des propositions concrètes qui ont fait leurs preuves. Il montre que la médecine traditionnelle chinoise est une médecine incontournable dont les observations sont régulièrement confirmées par les dernières découvertes scientifiques, comme l'épigénétique.

www.editions-tredaniel.com



Alain DUBOIS

Praticien de médecine chinoise - Enseignant de médecine traditionnelle chinoise
Téléphone 06 21 85 45 98 - www.institut-yangming.com - FB : Institut Yangming