



par le Dr Thomas ORBAN

Médecin généraliste
1180 Bruxelles

thomas.orban@ssmg.be

Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans

*** 😊

Beaucoup d'entre nous ont probablement fait cette expérience : la maîtrise d'une compétence dépend de la fréquence de son utilisation. L'alimentation des tout-petits en est un bon exemple. Un médecin ayant des enfants en bas âge sera le plus souvent très à l'aise pour répondre aux questions des parents, pour donner des conseils et être proactif au cours des consultations de nourrissons voire pour dépister les problèmes liés à l'alimentation. Mais qu'en est-il une fois ses enfants devenus grands ? Il deviendra probablement plus disert sur les difficultés de l'adolescence que sur les laits de suite...

C'est probablement pour pallier à nos difficultés et à nos oublis que Patrick Tounian et Françoise Sarrio ont rédigé ce livre court et efficace dans la collection « Pédiatrie au quotidien ». À moins que ce ne soit pour nous aider à rester à la page : l'alimentation chez le tout petit m'a toujours fait l'effet d'être sous l'emprise de certaines modes, ce qui était indiscutable hier l'étant souvent beaucoup moins aujourd'hui !

La structure de l'ouvrage est très logiquement centrée sur l'évolution liée à l'âge. Il commence donc avec l'allaitement maternel. Les aspects pratiques font honneur au titre de la collection : il s'agit bien de conseils au quotidien. L'allaitement chez la mère allergique en est un exemple concret. La discussion des différentes idées reçues, savamment démontrées, en est un autre. Une meilleure structuration visuelle aiderait cependant encore davantage le lecteur à se retrouver rapidement dans l'ouvrage, ce qui est un sérieux argument pour une utilisation au quotidien...

L'alimentation artificielle est le sujet du second chapitre : les laits de premiers âges et de suite n'auront plus de secrets pour vous ! Et ceux qui croyaient

encore que le lait de vache coûte moins cher que le lait de suite seront surpris ! Je vous laisse découvrir l'argumentation intéressante des auteurs à ce sujet.

La diversification de l'alimentation, troisième sujet, a dû faire couler des carafes d'encre : c'est en vingt pages que le point est fait, et bien fait. Vous aurez certainement les idées plus claires à ce sujet.

Je me suis régalé du quatrième chapitre : les principales erreurs alimentaires. Il vous plonge littéralement dans vos souvenirs de consultation : l'enfant qui s'endort au biberon, l'apport en fer et en calcium, ce fameux lait de chèvre que la famille Bobo ne veut pas lâcher sous prétexte qu'il est tellement meilleur pour la santé de leur chère petite fille Bohème, etc. !

Différentes pathologies et leur prise en charge sont abordées au cinquième chapitre dont l'une est un must de nos pratiques : la diarrhée.

Différentes fiches pratiques forment la fin de cet opus que je vous recommande vivement : choix des laits et tableaux de synthèse, les apports nutritionnels conseillés par âge et enfin des fiches de menus par âge. Il ne vous reste plus qu'à l'utiliser dès demain.

Bonne lecture. (TO)



Tounian P. Sarrio F.
Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans.
Éditions Elsevier Masson. Paris 2013.
167 p.
ISBN : 978-2-294-70435-2.
18 €.

SYSTÈME DE COTATION PROPOSÉ

- | | |
|-----------------------------|---|
| ☺ Livre agréable à lire | * D'un intérêt limité à quelques MG |
| ☹ Livre de qualité moyenne | ** Intéressant si aucune autre source bibliographique |
| ☹ Livre peu agréable à lire | *** À regarder avec intérêt |

CARACTÉRISTIQUES

Auteur(s)
Marque, Collection, Nbre de pages
Réf. (ISBN), Date de parution, Prix



Promenade de santé, chronique d'une jeune généraliste

*** 😊

«Fluorette est médecin généraliste. Après quelques années de remplacement, elle a fini par poser sa plaque il y a cinq ans. Fluorette tient un blog très suivi, Promenade de santé.»

Ces quelques lignes sur le quatrième de couverture nous introduisent bien à l'univers de cet ouvrage.

On sourira de retrouver Fluorette dans les mêmes situations que les nôtres au cours des stages hospitaliers: la camaraderie, la découverte de la relation médecin-patient, le choix des gardes et les nuits qui n'en finissent pas.



Parfois on se surprendra à se révolter, comme elle, sur les injustices rencontrées. Et on se souviendra aussi de moments forts: ces patients attachants qui s'en vont trop tôt vaincus par la maladie, ces chefs de services iniques et arrogants qui savaient se faire craindre mais

pas se faire respecter, ces jeunes collègues déjà médecins et déjà transmetteurs d'un savoir-faire, ces maîtres qui savaient passer quelques ingrédients du secret d'un savoir-être, etc.

Promenade de santé, ce n'est pas qu'un moment qui fleure bon la nostalgie, c'est aussi une réflexion sur notre métier de généraliste: son évolution et sa place ainsi que celle des patients. C'est aussi un vibrant plaidoyer pour un métier qui, aux yeux de Fluorette, reste important parce que les patients en ont vraiment besoin.

Bonne lecture en compagnie du Dr Sympa, du Dr Tabouret, du Dr Kipik et de bien d'autres! (TO)

Promenade de santé. Chroniques d'une jeune généraliste.
Éditions Grasset. Paris 2014. 335 p.
ISBN : 978-2-246-80066-0. 17 €.

Baclofène : récit d'un patient

** 😊

Les problèmes d'alcool sont extrêmement fréquents dans nos patientèles, sans que pour autant il s'agisse à chaque fois d'une évidence. Si pour certains d'entre eux, le problème est facile à reconnaître, pour beaucoup d'autres c'est loin d'être simple. La plupart de ces situations sont en effet vécues par des hommes et des femmes qui semblent vivre et se comporter comme



les autres. L'un d'entre eux se raconte, en parcourant les différentes étapes de sa maladie. Il mène le lecteur jusqu'à toucher le fond de son addiction, tout en s'interrogeant sur les habitudes médicales face à cette maladie. La recherche d'aide quand on se sent glisser sur la pente de l'addiction, les cures et leurs rituels inlassables, les post-cures de plus ou moins longue durée, les associations d'entraide comme les Alcooliques Anonymes: tout est interrogé voire critiqué par ce patient qui a tout fait et qui pourtant continuait à sombrer. Jusqu'à ce qu'il découvre le baclofène et sa fameuse indifférence à l'alcool. Ce médicament le sauvera, le guérira écrit-il. Cet ouvrage reste un témoignage qui raconte la vie d'un patient et non un texte médical. Il est interpellant cependant par sa mise en question de certains préjugés fréquents chez les médecins: le malade ne veut pas se soigner ou ne veut pas guérir, le problème est avant tout psychologique, les alcooliques sont tous les mêmes, ils mentent tous, etc. La notion de volonté – soi-disant fondamentale – est remise en question, et à juste titre. La description de l'impuissance des médecins mais aussi de leur condescendance face aux malades de l'alcool est attaquée par l'auteur, parfois au vitriol. «Il y a mille façons d'être alcoolique et si les conséquences sont à peu près identiques pour chacun – dégradations physiologiques en tout genre, isolement, déclassement, rupture sociale –, les chemins qui y mènent sont infiniment plus variés que je ne l'imaginais» écrit Christophe Billoret. Si vous cherchez à comprendre comment se vit cette maladie ou si vous voulez élargir votre regard sur l'addiction à l'alcool, alors ce livre est fait pour vous. Résolument partisan, il se permet toutefois certaines vérités qui pourraient modifier votre prise en charge de ces nombreux patients malades de l'alcool. Il pourrait aussi être lu comme un plaidoyer pour le baclofène, bien que je ne conseille pas de l'aborder sous cet angle-là: ce serait probablement faire une erreur de jugement. (TO)

Billoret C. Il y a toujours un après. Témoignage.
Éditions Les Arènes. Paris 2014. 219 p.
ISBN : 978-2-35204-383-6. 17 €.