

JEUDI 22 Janvier 2026

# LE DOC' DU Jeudi

## Premier enfant, quelle angoisse !

### Pour bien vous occuper de votre premier enfant, faites-en d'autres...

La naissance d'un premier enfant déclenche chez les parents encore inexpérimentés la peur de mal faire et de nuire au petit trésor qui vient d'apparaître. Ils ont tendance à multiplier les attentions, les règles et les précautions « au cas où », tout en se sentant imparfaits et peu compétents.

La compétence des parents s'améliore nettement à l'arrivée du second bébé. Les règles antérieures sont assouplies, l'angoisse diminue, le sentiment d'imperfection est atténué par une impression de routine.

Le troisième, lui, bénéficie souvent d'une plus grande liberté. Alors que ses frères étaient éloignés de tout objet suspect d'être porteur de bactéries, le petit troisième rampe en toute impunité sur le sol et teste la qualité gustative des amas de poussière sous les meubles.

Dans les familles qui comptent une fratrie supérieure à 3, les enfants les plus jeunes sont relativement pris en charge par leurs ainés, avec la bénédiction des parents. Nous n'avons pas connaissance d'études scientifiques démontrant que ces ainés soient moins efficaces que leurs parents.

En pratique, si vous êtes l'heureux parent d'un premier bébé, n'oubliez pas que, de toutes les façons, à l'âge adulte, le petit trésor considérera que vous avez été un très mauvais parent, responsable de ses turpitudes.

Source : Open Rome

Un clic vers le Ministère de la Santé ? <https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/le-livret-des-parents.pdf>

### « Ne pas »

Début de phrases suivis d'un verbe à l'infinitif, imposant des règles très contraignantes, censées être bonnes pour la santé.

Exemples médicaux : ne pas fumer, ne pas boire de l'alcool, ne pas consommer des stupéfiants, ne pas manger de sucre, ne pas manger gras, ne pas rester sur son canapé à siroter des boissons sucrées devant la télévision, ne pas passer des heures à jouer avec un écran au lieu de dormir, etc.

Les médecins apprennent rapidement qu'il est impossible de respecter les interdictions quand elles sont trop nombreuses. De plus, les interdictions absolues ne sont justifiées que dans des cas peu fréquents : allergie prouvée à un déclencheur très précis (« allergène »), maladies rares, défaillance majeure d'un organe vital (cœur, reins, cerveau, foie).

La plupart du temps, mieux vaut nuancer les recommandations et accepter le fait que les personnes concernées ne les mettront que partiellement en pratique.

A propos, méfiez-vous des contrefaçons : agences de publicité, influenceurs, gourous, prédateurs, experts auto-proclamés... Ils savent qu'agiter sans preuve la peur d'une maladie et édicter un interdit accroît leur emprise sur vous.

Source : Open Rome

Météo-épidémio de votre région



Abonnez-vous au Doc du jeudi