



TOUT COMPRENDRE SUR LES

1 000 PREMIERS JOURS

1000 premiers jours

— Là où tout commence



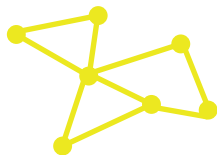
Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ

LES 1000 PREMIERS JOURS

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Entre le début de la grossesse où le fœtus commence à interagir avec son environnement et celui où l'enfant prononce ses premières phrases, une partie considérable de son développement est en jeu. Cette période, comprise entre le 4^e mois de grossesse et les deux ans de l'enfant, ce sont les 1 000 premiers jours. Elle se caractérise par un rythme de croissance sans équivalent à l'échelle d'une vie : le bébé grandit de deux centimètres par mois, la taille de son cerveau est multipliée par cinq et les connexions neuronales s'y établissent à la fréquence de 200 000 par minute.



200 000

**connexions neuronales
par minutes sur
les 1 000 premiers jours**

Cette période de développement très importante est aussi une période de grande vulnérabilité pour l'enfant, durant laquelle les influences extérieures peuvent avoir un effet durable. Dès les années 1980, les travaux du médecin britannique David Barker ont établi un lien entre le poids du bébé à sa naissance et le risque de décès par maladie des artères du cœur à l'âge adulte. Depuis, de nombreux facteurs décisifs pendant la grossesse et les deux premières années de l'enfant ont été identifiés.

« Les données scientifiques et économiques incitent clairement à investir dans les 1000 premiers jours de la vie d'un enfant et dès la grossesse de la mère. Si l'on n'investit pas, les enfants prennent du retard avant même d'entrer à l'école et resteront défavorisés toute leur vie. »

Keith Hansen,
vice-président, chargé du développement
humain à la Banque mondiale, 2016

Le rôle de la nutrition a notamment été mis en lumière, à la fois dans le ventre de la mère et après la naissance, mais également celui du milieu affectif pendant les 1 000 premiers jours : de nombreuses études ont montré que lorsque les personnes qui entourent le bébé sont empathiques, attentifs, soutenant, le développement de son cerveau est considérablement stimulé. A l'inverse, l'exposition du jeune enfant à la violence peut être lourde de conséquences sur sa santé mentale tout au long de sa vie.

« Les études scientifiques montrent que la biologie ne décide pas de notre destin et que c'est le vécu des enfants lors des tous premiers jours et années qui conditionne et définit leur avenir. »

Anthony Lake,
directeur exécutif de l'Unicef, 2016

L'importance des 1 000 premiers jours fait désormais l'objet d'un consensus de tous les experts de la petite enfance, qu'ils exercent en neurosciences, en psychologie, en pédiatrie, ou qu'ils soient spécialistes de l'éducation ou du soutien à la parentalité. Tous s'accordent sur la nécessité de surinvestir cette période. Car si le développement y est intense et vulnérable, les opportunités d'action sont considérables.



POURQUOI FAUT-IL UNE POLITIQUE DE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ PENDANT LES 1000 PREMIERS JOURS DE L'ENFANT ?

Objet de recherche pour la science, les 1 000 premiers jours de la vie de l'enfant sont surtout une période source de doutes, de questionnements et parfois d'inquiétudes pour les parents. Avec pour beaucoup, le sentiment d'être trop seuls face à la parentalité et ses problèmes du quotidien.

« La plasticité cérébrale, psychologique, est telle qu'un bébé est très facile à blesser, mais très facile à rattraper. »

Boris Cyrulnik,
17 septembre 2019



Pour les enfants, cela se traduit par des contextes et des environnements très variés pour grandir et se développer, qui ont des effets sur les adultes qu'ils deviendront. Un enfant ayant grandi dans un univers sécurisé sera deux à cinq fois moins fréquemment hospitalisé au cours de sa vie qu'un enfant ayant connu des périodes d'insécurité prolongées. Quant aux enfants de parents dépressifs, ils auront six fois plus de risques de présenter des troubles dépressifs que les autres enfants.

UN ENFANT AYANT GRANDI DANS UN UNIVERS SÉCURISÉ SERA

2 À 5 FOIS

MOINS FRÉQUEMMENT HOSPITALISÉ AU COURS DE SA VIE.

PLUS DE LA MOITIÉ

DES PARENTS TROUVENT QU'IL EST DIFFICILE D'ÊTRE PARENT

Ainsi, des enquêtes récentes révèlent que 93 % des parents déclarent rencontrer des difficultés pour alimenter leur enfant de 0 à 3 ans, qu'ils sont plus de la moitié à trouver qu'il est difficile d'être parent, et autant à chercher régulièrement des réponses à leurs interrogations sur les réseaux sociaux.

« Les 1000 premiers jours de vie d'un citoyen français sont décisifs, sur le plan affectif, sur le plan cognitif, c'est là qu'on construit parfois le pire et qu'on peut bâtir le meilleur. Nous devons avoir, construire, imaginer beaucoup plus loin que ce qu'on a fait jusque-là. »

Emmanuel Macron,
25 avril 2019



Ces chiffres, que nous devons aux progrès de la science, ne doivent pas culpabiliser les parents. Mais ils nous donnent, plus que jamais, la responsabilité de mieux les accompagner.



« L'idée n'est certainement pas d'instaurer un « code du bon parent », mais de donner à chacun confiance en elle ou en lui dans son rôle de parent. »

Adrien Taquet,
19 septembre 2019



QUELLE EST NOTRE APPROCHE ?

Face au sentiment d'être souvent trop seuls face à la parentalité, les parents expriment un besoin croissant d'être mieux accompagnés. S'il n'existe pas (et heureusement) de « guide du bon parent », beaucoup de moyens peuvent être employés pour soutenir chaque parent au quotidien durant les 1000 premiers jours de leur enfant : leur faciliter l'accès aux services de santé et de soins, leur fournir une information fiable en termes de nutrition, améliorer les modes de garde, proposer des congés parentaux adaptés aux besoins de chaque famille, répondre rapidement à leurs interrogations lorsqu'ils en ont et surtout, leur donner confiance en eux dans leur rôle de parents. Réunir tous ces moyens est l'ambition du « parcours 1000 jours » de soutien à la parentalité que le gouvernement présentera dans les prochains mois.

Pour le mettre au point, la priorité est d'écouter les parents qui en sont les destinataires. Adrien Taquet ira à leur rencontre chaque semaine durant les prochains mois, pour qu'ils puissent lui faire part de leurs besoins, de leurs difficultés et de leurs suggestions. Le parcours 1 000 jours sera donc construit non seulement pour eux, mais avec eux.

En parallèle, la préparation de ce parcours s'appuiera sur une commission de dix-huit experts, présidée par le neuropsychiatre Boris Cyrulnik. Elle regroupe des experts de spécialités différentes avec une conviction commune : l'importance décisive des 1 000 premiers jours de l'enfant. Ils et elles sont neuropsychiatres, spécialistes de l'éducation ou de l'éveil des enfants, acteurs de terrain de l'accompagnement social des parents, pédiatres et praticiens hospitaliers, sage-femme.

Lancée par le Président de la République, cette commission travaillera sur quatre grandes priorités.

1. Élaborer un consensus scientifique sur les recommandations de santé publique concernant la période des 1000 premiers jours

En face de chaque problème ou doute rencontrés par les parents au sujet de la santé de leur enfant, une recommandation claire et partagée par l'ensemble des experts de la commission doit être facilement accessible.

2. Construire un parcours du jeune parent plus lisible, complet très pratique pendant cette période.

Dès qu'on devient parent ou qu'on le redevient, le parcours 1000 jours proposera un chemin simple et clair dès la grossesse pour bénéficier de différents rendez-vous, de consultations dont certaines à domicile et de tous les dispositifs d'accompagnement nécessaires à disposition des parents.

3. Apporter un éclairage scientifique sur la question des congés de naissance

Les experts nous donneront leur éclairage sur ce qui pourra être amené à évoluer concernant les congés maternité, paternité et parental en prenant soin notamment de concilier les besoins de l'enfant et des parents, d'apporter des réponses aux questions de retour à l'emploi et de réfléchir sur la place des pères durant les 1000 premiers jours.

4. Repenser les modes de garde et le système d'accueil du jeune enfant à horizon 10 ans

La commission aura à se prononcer sur la manière dont pourraient évoluer les structures d'accueil du jeune enfant (garderie, crèche) à la fois dans le nombre de places proposées et les programmes éducatifs permettant aux enfants de s'éveiller et de se sociabiliser, la formation des professionnels ou encore la bonne connaissance de l'offre d'accueil par les parents.

C'EST POUR QUAND ?

Le rapport de la Commission sera remis début 2020. Au même moment, Adrien Taquet présentera une synthèse des témoignages collectés durant l'opération « 1000 parents pour penser les 1000 jours ». Le gouvernement pourra alors proposer des actions concrètes et il fera des annonces dans le courant de l'année. Certains chantiers sont des chantiers à long terme, en particulier celui concernant les

modes de garde, et certains autres pourront s'appliquer très rapidement.

Dès aujourd'hui, vous pouvez vous aussi contribuer à enrichir ces travaux et suivre l'opération « 1000 parents pour penser les 1000 jours » sur le site Internet :

solidarites-sante.gouv.fr/1000jours

et le compte Twitter : **@Enfance_gouv**