

VINCENT VIDAL

MODE D'EMPLOI

DU NOUVEAU PAPA



55 LEÇONS
POUR VOUS APPRENDRE
À DEVENIR UN SUPER-PAPA



MODE D'EMPLOI DU NOUVEAU PAPA AUX TOILETTES

Bientôt papa? Félicitations! Comme vous n'avez pas besoin de *tout* savoir sur les petits soucis de la grossesse (on ne vous parlera pas des hémorroïdes de votre femme, promis), voici pour vous un guide qui va droit à l'essentiel, de la grossesse aux 3 ans de votre enfant.

Grâce à des leçons calibrées pour durer 2 min 33 (le temps moyen d'un séjour aux toilettes), vous apprendrez notamment:

- Les étapes importantes de la grossesse (et les rendez-vous indispensables que vous ne pouvez pas manquer)
- Quel mode de garde choisir
- Les achats indispensables et les inutiles
- Comment va se dérouler l'accouchement et quel sera votre rôle
- Comment être un super-papa avec Bébé (repas, bain, activités à faire en fonction de son âge...)

LE GUIDE IDÉAL POUR LES FUTURS ET JEUNES PAPAS PRESSÉS
(MAIS QUI PRENNENT QUAND MÊME LE TEMPS D'ALLER AUX TOILETTES)

Vincent Vidal est journaliste indépendant depuis de nombreuses années et a notamment travaillé pour la presse parentale et enfant. Il est l'auteur d'une dizaine de livres pratiques et il est surtout papa de quatre enfants!

6 euros

Prix TTC France

ISBN 978-2-36704-161-2



9 782367 041612



Couverture Atelier Didier Thimonier
RAYON LIBRAIRIE : HUMOUR, PATERNITÉ

**LE MODE D'EMPLOI
DU NOUVEAU PAPA
AUX TOILETTES**

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Nouveau papa, 2014.

Tut-tut est une marque des éditions Leduc.s.
Découvrez la totalité du catalogue Leduc.s et
achetez directement les ouvrages qui vous
intéressent sur le site :
www.editionsleduc.com

Collection dirigée par Paul Saegaert

Maquette : Patrick Leleux PAO
Suivi éditorial : Joanne Mirailles

© 2017 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 978-2-36704-161-2

VINCENT VIDAL

**LE MODE D'EMPLOI
DU NOUVEAU PAPA
AUX TOILETTES**



Avant-propos

« Il existe un aspect de la lecture qui vaut, je crois, qu'on s'y étende un peu, car il s'agit d'une habitude très répandue et dont, à ma connaissance, on a dit bien peu de choses... je veux parler du fait de *lire aux cabinets*. » Ainsi débute *Lire aux cabinets*, magique petit ouvrage de Henry Miller, paru en 1957. Effectivement, l'endroit est calme, nous y sommes rarement dérangés¹ et comme nous y passons en moyenne trois années de notre vie à raison de six à huit passages par jour, pourquoi se priver de ce salon de lecture étroit mais tellement agréable. Certes, ouvrir un livre à l'occasion d'un simple petit pipi n'a pas de sens, mais y allons-nous rien que pour ça ? Et surtout, c'est sans compter l'aspect « échappatoire » du lieu, idéal pour fuir un futur changement de couche, un bain à faire couler, un dîner à préparer, ou juste pour être un peu au calme quelques minutes... Dans mes toilettes, on trouve des livres réprouvés par certains bien-pensants, qui firent – souvent et longtemps, semble-t-il, vu le temps qu'ils y passèrent – le bonheur et l'éducation de mes enfants adolescents. Aujourd'hui, je vais y ajouter l'ouvrage que vous avez entre les mains. Mes

1. Précisons, s'il le fallait, que cela ne sera pas toujours le cas une fois que l'enfant sera là et qu'il sera capable de marcher pour vous y rejoindre ou pour tambouriner à la porte...

enfants ne sont pas encore concernés, mais le moment viendra peut-être un jour !

Il fut une époque où, en librairie, les pères ne trouvaient aucun livre sur la maternité et l'éducation des enfants. Comme si attendre et élever des enfants ne les concernaient pas. Beaucoup d'hommes s'en accommodaient. Autre époque, autres lectures... Dans ce domaine, les choses ont bien changé, et heureusement ! Le « nouveau papa » est plus cool, disponible, impliqué. Il assiste aux échographies, est généralement présent à l'accouchement de sa chérie, pose son congé paternité, change les couches et donne les bains. Ainsi, le papa actuel souhaite ou, dans le pire des cas, accepte, une plus juste répartition des tâches et des rôles au cœur d'une parentalité autrefois exclusivement réservée à la maman. Même les marques l'ont compris et confirment l'émergence de ces nouveaux pères : Blédina ajoute trois mots (qui changent tout !) à son accroche « Blédina, du côté des mamans... et des papas », Citroën, dans sa publicité pour sa C4 Picasso, met en scène un papa et ses trois enfants (sans la maman !) et annonce « Ce n'est pas toujours facile de se faire plaisir quand on est père ! ». Finalement, à y voir de plus près, un père est une mère comme les autres !

Ce livre, calibré pour être lu aux toilettes, va vous donner les bases nécessaires pour assurer dans votre nouveau rôle, de la grossesse jusqu'aux 3 ans de votre bébé. Promis, on évitera de vous donner trop de détails sur l'épisiotomie de votre femme, mais au moins vous saurez de quoi il s'agit !

LEÇON 1

Et si on faisait un bébé ? C'est parti !

Vous êtes, sur le principe, prêt à avoir un enfant. Sur le principe seulement, car bien souvent, nous les hommes, sommes plus longs à la détente, moins dans l'envie et le besoin viscéral d'enfanter et donc pas tout à fait les premiers à prendre les devants. « La seule certitude que j'ai, c'est d'être *dans le doute* », disait Pierre Desproges. Moins « demandeurs », nous sommes également moins concernés (en théorie) par la fameuse horloge biologique.

En 2015, en France, l'âge moyen des femmes à l'accouchement était de 30,4 ans, soit bien plus tard qu'il y a quelques années, et, malgré les progrès de la médecine, il devient de plus en plus difficile pour les femmes de concevoir après 35 ans et encore plus après 40 ans. Et on ne prend pas en compte les disparités régionales... L'âge moyen est désormais de 33,4 ans à Paris ! En revanche, la vie est peut-être injuste sur ce point, mais on ne compte plus les nouveaux papas de 40 ans et plus.

DONNER DU TEMPS AU TEMPS

Faire l'amour reste le processus le plus répandu pour faire un enfant. Mais l'éjaculation – même durant la période

d'ovulation –, ne suffit pas toujours pour procréer... du premier coup ! Faire un enfant demande de la patience, parfois de nombreux mois. Pas question, donc, d'avoir recourt à une consultation et une aide médicale avant bon nombre de tentatives. En revanche, Monsieur, sachez que depuis les années 1940, la spermatogenèse, le processus biologique qui produit vos spermatozoïdes, a diminué de 50 %. Les raisons en sont multiples : tabac, cannabis, alcool, votre âge (eh oui, nous avons quand même une sorte de ménopause à nous !), mais surtout les perturbateurs endocriniens et les nombreux polluants que nous subissons depuis les années 1970 et qui agissent sur notre équilibre hormonal. Ajoutez à cela les ondes des téléphones portables qui, dans votre poche de pantalon, font des ravages...

PROGRAMMER UNE NAISSANCE ?

C'est illusoire et difficile de programmer une naissance ! Pour certains couples, il y aura effectivement une grossesse au premier coup d'essai. Et pour d'autres, cela mettra plus de temps. On considère qu'il faut environ 6 à 12 mois pour réussir. Pourtant, selon une enquête du site Magicmaman de novembre 2014 réalisée sur 1 500 futures et jeunes mères, 26,2 % des parents se sont fixé une date utopique pour concevoir leur premier enfant... Patience !

TROP TARD

« Qu'est-ce qui m'a pris de faire l'amour ce jour-là ! »

Patrick Braoudé dans le film *Neuf mois* (1994)



LEÇON 2

La fécondation mode d'emploi : S comme Spermatozoïdes et O comme Ovule

Une éjaculation, dont la vitesse est d'environ 50 km/h, libère entre 2 et 5 ml de sperme – une cuillère à café ! – contenant de 20 à 150 millions de spermatozoïdes pouvant vivre jusqu'à 5 jours à l'intérieur de l'appareil génital féminin.

Du côté de votre femme, environ deux semaines après le premier jour de ses règles, un de ses ovaires libère un ovule et celui-ci est fécondable environ 48 heures. Comme les spermatozoïdes ont une durée de vie plus longue, faites l'amour dans les jours qui *précèdent* l'ovulation et le jour *même* (si votre chérie connaît précisément la date). Vous pouvez toujours faire l'amour après mais cela risque d'être juste pour le plaisir et pour vous « entraîner » !

Le plus simple, si vous ne voulez pas vivre avec un calendrier dans la tête en permanence et pour ne pas louper l'ovulation, c'est de faire l'amour tous les deux jours... Elle est pas belle la vie ?

Enceinte... ou pas ?

Deux semaines environ après l'ovulation (la date présumée de ses prochaines règles), un test urinaire, disponible en pharmacie ou dans de nombreuses grandes surfaces, ou une prise de sang dans n'importe quel labo – encore plus fiable – vont rapidement confirmer... si votre vie va changer ! À votre compagne de vous annoncer l'heureux événement : une tétine devant votre café du matin, un SMS avec la photo du test de grossesse, un simple appel... Quelle que soit la manière dont vous allez apprendre la nouvelle, vous avez le droit de : sauter au plafond, pleurer, digérer et gérer tel un boxeur ayant reçu l'uppercut fatal.

À moins d'être dans une attente quasi quotidienne de cet heureux événement, il y a des chances que votre moitié – et vous ! – n'appreniez cette grossesse qu'au bout de quelques semaines. De nombreuses femmes ayant des cycles menstruels irréguliers et les nausées n'ayant pas encore fait des leurs, c'est souvent au bout d'un mois de grossesse que vous apprendrez la bonne nouvelle. Et comme Dame nature est – semble-t-il – bien faite, le système sanguin qui relie la femme à l'embryon n'est pas connecté pendant les toutes premières semaines. Résultat, le tartare arrosé de pomerol dans l'appartement enfumé de tonton Antoine ne devrait a priori pas causer de séquelles sur votre futur bébé. Certains spécialistes l'affirment, d'autres émettent des réserves, peut-être

pour ne pas inciter à un relâchement tant les campagnes de prévention concernant la femme enceinte sont importantes et les précautions multiples.

VOUS VOILÀ PRÉVENU !

« Dès lors qu'on est parent, il y a des devoirs qu'on ne peut esquiver, des obligations qu'il faut remplir quel qu'en soit le prix. »

Paul Auster, *Léviathan* (1992)

LEÇON 3

La grossesse est en cours... Angoissé ?

Dites-vous que vous n'êtes pas le premier ni le dernier et que l'arrivée d'un enfant n'est pas une montagne infranchissable. D'autant plus que nous vivons dans un environnement surprotégé et médicalisé, où rien n'est laissé au hasard, et que grâce à la magie d'Internet et des nombreux livres sur le sujet, vous trouverez toujours des réponses aux questions que vous vous posez. Sans oublier les conseils, bons ou mauvais, de vos proches qui pourront tous prêcher la bonne parole !

Courbe de croissance de bébé

Si durant sa grossesse maman ne grandit pas, elle prend en revanche entre 10 et 15 kg (parfois plus...). Et bébé, c'est quoi – en moyenne – son rythme de croissance ?

- **1 mois** : 2 à 5 mm, un grain de riz !
- **2 mois** : 3 cm, 2 à 3 g
- **3 mois** : 12 cm, 65 g
- **4 mois** : 19 cm, 200 g
- **5 mois** : 26 cm, 500 g
- **6 mois** : 33 cm, 900 g
- **7 mois** : 37 cm, 1,8 kg

- **8 mois** : 43 cm, 2,2 kg
- **9 mois** : 50 cm, 3,3 kg

P'TITE PHRASE

« Faire un enfant dans le monde où nous vivons,
c'est faire un bras d'honneur à l'apocalypse. »

Déclarait Guy Bedos dans *Elle* en 1983 alors que le
petit Nicolas (Bedos) n'avait que 3 ans !

LEÇON 4

La liste de vos courses va changer... un peu !

Quelques produits vont être à retirer d'office de la liste des courses en raison de la présence possible de listériose, une bactérie pouvant être dangereuse pour le fœtus et votre chérie :

- Les fromages au lait cru (ceux au lait pasteurisé ne sont pas tous immondes, promis)
- Les sushis, le tarama et les poissons fumés
- La charcuterie (sauf le jambon blanc)
- Les fruits de mer (à moins que vous ne les serviez cuits)

Si vous achetez ces produits pour vous, faites attention à ne pas les conserver au contact des autres aliments (mettez-les dans une boîte hermétique séparée).

Pour la viande, aucun souci, mais il faudra bien la cuire (pas de steak saignant pour elle). Pareil pour les œufs, évitez de les servir crus ou à la coque.

Et si votre femme n'est pas immunisée contre la toxoplasmose, pensez à bien laver fruits et légumes consommés crus.

RAYON BOISSONS... ET LA CLOPE !

C'est obligatoire, votre femme doit faire une pause avec l'alcool durant 9 mois, voire plus si elle allaite. Ce serait donc sympa de votre part de picoler un peu moins si l'alcool lui manque ! Même chose pour les boissons énergisantes, à bannir, c'est même désormais inscrit sur les bouteilles et canettes.

Concernant le thé et le café, leur consommation n'est pas interdite mais à limiter (une ou deux tasses par jour mais pas plus), car la caféine à haute dose peut provoquer des fausses couches, surtout lors du premier trimestre. Les sodas aussi sont concernés car la plupart contiennent de la caféine.

Quant au tabac, il serait moins « grave » que l'alcool. Pourtant, il multiplie (comme l'alcool) par trois le risque de fausse couche mais également d'accouchement prématuré. Si votre femme fume et qu'elle a du mal à arrêter, qu'elle n'hésite pas à consulter pour se faire accompagner. Si vous fumez aussi, c'est une bonne occasion d'arrêter aussi, non ? Dans tous les cas, ne fumez pas à l'intérieur, le tabagisme passif est nocif pour votre femme et le bébé. Enfin, à la différence de l'alcool, certains médecins considèrent que fumer très modérément durant la grossesse est un moindre mal en comparaison du stress infligé au bébé en cas d'arrêt trop brutal du tabac.

Une date importante : le 20 novembre 1989

À New York, le 20 novembre 1989, l'Assemblée générale des Nations Unies adopte la Convention internationale des Droits de l'Enfant, ratifiée par 194 États (les États-Unis manquent toujours à l'appel !). Pour la première fois de l'histoire, un texte reconnaît explicitement les enfants comme des êtres à part entière. Les signataires s'engagent alors à défendre et à garantir les droits de tous les enfants sans distinction et à répondre de ses engagements devant les Nations Unies. 54 articles couvrant, entre autres, le droit : d'avoir une identité, une alimentation suffisante et équilibrée, un refuge, des loisirs, d'être soigné et protégé de toute forme d'abus et de maltraitance, d'aller à l'école, de ne pas subir et faire la guerre, d'être entouré et aimé, bref, d'avoir des conditions de vie décentes.

LEÇON 5

Comédies sur la parentalité, à voir maintenant ou après



- ***Neuf mois***, de Patrick Braoudé (1994). Quand un homme panique totalement à l'idée de devenir père...
- ***Une folle envie***, de Bernard Jeanjean (2011). L'histoire d'un couple qui ne parvient pas à concevoir, avec tous les doutes que cela entraîne.
- ***La stratégie de la poussette***, de Clément Michel (2011). Pour vous prouver à quel point un homme avec un bébé est craquant pour les femmes.
- ***Ce qui vous attend si vous attendez un enfant***, de Kirk Jones (2012). Une comédie américaine telle que les femmes adorent en général.
- ***Joséphine s'arrondit***, de Marilou Berry (2016). Une comédie sympathique sur le fait de devenir parents.
- ***Un heureux événement***, de Rémi Bezançon (2011). Enceinte, elle se bat pour tout concilier avec un compagnon peu impliqué. Un film qui vous donnera

de bons conseils si vous ne voulez pas voir votre couple voler en éclats après l'arrivée de bébé...

- ***Mauvaise foi***, de Roschdy Zem (2006). Il est arabe, elle est juive... ils souhaitent faire un enfant.
- ***Le premier cri***, de Gilles de Maistre (2007). Un documentaire incroyable qui relate le destin de plusieurs femmes enceintes à travers le monde.
- ***Bébés***, de Thomas Balmès, (2010). La première année de vie de quatre bébés en Mongolie, Namibie, au Japon et aux États-Unis.

Ceux à éviter avant et pendant sa grossesse, surtout en présence de votre chérie

- ***Rosemary's Baby***, de Roman Polanski (1968). Un film angoissant pour toute future mère. À mettre de côté pour plus tard.
- ***Alien, le huitième passager***, de Ridley Scott (1979). Si votre femme fait des cauchemars d'un petit monstre qui déchire son abdomen pour s'échapper, c'est peut-être qu'elle a déjà vu ce film. Pas la peine de le revoir maintenant...
- ***Seven***, de David Fincher (1995). Un film culte mais pas conseillé aux femmes trop sensibles (et elles le sont généralement pendant la grossesse...).

- *Polisse*, de Maïwenn (2011). Le quotidien particulièrement violent des policiers de la brigade de protection des mineurs.
- *La guerre est déclarée*, de Valérie Donzelli (2011). Un film magnifique mais éprouvant : l'histoire d'un couple face à la maladie de leur enfant.



LEÇON 6

Garçon ou fille ? Faites un pronostic !

Pour ceux qui aiment parier, il n'y a plus simplement les chevaux et le foot dans la vie, votre futur bébé peut devenir l'objet de paris (bon enfant) donc sans argent. Amis, collègues, famille... tous peuvent parier sur le sexe du bébé, son poids, sa taille ou encore le jour de sa naissance. Il existe plusieurs sites sur ce créneau dont baby-pronostic.com qui est gratuit. Le grand vainqueur, celui dont la moyenne des estimations est au plus juste, mais aussi les parents qui recevront un cadeau...

POUR BRILLER LORS D'UN PROCHAIN DÎNER

C'est à partir du troisième mois de grossesse ou des soixante premiers jours de la vie que l'embryon poursuit son développement sous le nom de fœtus. Une période où se précise le sexe de votre futur... bébé ! Mais patience, ce n'est généralement qu'à la deuxième échographie que vous pourrez connaître le sexe.

Ce que vous dites... et ce que vous ferez

Top 5 des phrases prononcées par tous les futurs parents... et pratiquement jamais mises en pratique.

1. « **Mon bébé n'aura jamais de tétine !** » La tétine n'est certes pas une solution à tout – c'est moche et ça peut à la longue déformer la mâchoire et sa dentition, tout comme le pouce –, mais de manière occasionnelle, de toute évidence, elle calme beaucoup d'enfants... et de parents.
2. « **Nous continuerons à sortir comme avant, bébé dans la poussette ou baby-sitter à la maison !** » Entre fatigue et envie de cocooning, c'est peu probable !
3. « **Il ne viendra jamais dans notre lit !** » Un dimanche matin câlin ou après un gros cauchemar, si... mais en ne laissant pas cette habitude s'installer !
4. « **Nous ne parlerons pas QUE de bébé** » Surtout au début, avec d'autres parents, vous ne parlerez QUE de ça !
5. « **Sitôt le bébé couché, nous ne courrons pas au moindre appel de sa part !** » Si, comme tout le monde... Et c'est ainsi qu'on le rassure. Mais pas la peine non plus de courir au moindre gazouillis.

LEÇON 7

Pour briller – encore et toujours – auprès d'elle

Il existe deux méthodes pour calculer l'avancée de sa grossesse.

- **En semaines d'aménorrhée** : calcul le plus souvent utilisé par les professionnels de santé et qui correspond à l'absence de règles. Son point de départ : le premier jour des dernières règles. Tout simplement car c'est souvent la seule date dont nous soyons sûrs. Contrairement à la date de fécondation.
- **En semaines de grossesse** : ce calcul débute le jour – supposé – de la fécondation, soit environ 14 jours après le premier jour des dernières règles. Moins précis donc, car les femmes n'ovulent pas toutes le quatorzième jour exactement de leur cycle.

En résumé, lorsqu'un médecin parle de 33 semaines d'aménorrhée, cela signifie que votre femme est enceinte depuis environ 31 semaines. Elle est dans son huitième mois de grossesse. Une grossesse dure neuf mois, ça vous le savez, mais on parle habituellement de 41 semaines d'aménorrhée ou 39 semaines de grossesse.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mode d'emploi du nouveau papa aux toilettes

Vincent Vidal



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à notre newsletter et recevez des **bonus**, **invitations** et
autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

