

Table analytique

Avis au lecteur	9
Préface à la quatrième édition française (D ^r Pierre Scarsini)	11
Préface à la première édition française (D ^r Georges Oppert)	15
<i>Introduction</i>	23
<i>I. L'enfant à naître</i>	25
Les signes de la grossesse 25 — Durée de la grossesse 26 — Origine de la vie 27 — Origine du corps humain 28 — L'homme et la nature 31 — Théorie de l'hérédité 34 — L'enfant est un être unique 37 — L'incarnation 38 — Le Moi 41 — La réincarnation 42 — Conséquences pratiques 44.	
<i>II. L'attente</i>	46
Consultations prénuptiales 46 — Les trois premiers mois 47 — Troubles de la grossesse 49 — Comment éviter une fausse- couché ? 52 — Dangers menaçant la grossesse 53 — Le sport pendant la grossesse 54 — Conséquences de la pratique sportive sur la maternité 55 — L'alimentation pendant la grossesse 55 — Les dents 57 — Préparation à l'accouchement 61 — La vie de l'âme 62 — Les aînés 64.	
<i>III. Dangers menaçant l'embryon</i>	65
Mises en garde 65 — La drogue 66 — Le tabac pendant la grossesse et l'allaitement 67 — Toxoplasmose 68 — Le facteur rhésus 69 — Le mongolisme 70 — Paralysies et autres malformations 70.	
<i>IV. La contraception</i>	72
La contraception par voie orale 72 — La méthode des températures (méthode Ogino) 73 — Les interventions chirurgi- cales 74 — Autres méthodes contraceptives 74.	

V. <i>La naissance</i>	76
L'accouchement 76 — L'accouchement sans douleur 77 — Avoir confiance 79 — Signes précurseurs de l'accouchement 80 — Déroulement de l'accouchement 81.	
VI. <i>Suites de couches</i>	82
La jeune accouchée 82 — Un grand jour 85 — Le nouveau-né doit-il rester auprès de sa mère ? 86 — La maîtrise des nerfs 87 — Les règles pendant l'allaitement 89 — Dangers possibles pendant les couches 89.	
VII. <i>Après la naissance</i>	91
L'enfant nouveau-né 91 — Quelques chiffres 96 — Le premier examen médical 98 — Comment percevoir en l'enfant la vie de l'âme et de l'esprit ? 100 — Où « résident » l'âme et l'esprit ? 108 — De l'hérédité 109 — Conséquences pratiques 111 — Le développement normal de l'enfant 113.	
VIII. <i>Le nourrisson</i>	117
Comment soigner l'enfant 117 — Conseils pratiques : le lit 119 — Faut-il bercer l'enfant ? 120 — Faut-il laisser pleurer l'enfant ? 121 — Comment tenir l'enfant au chaud ? 122 — Le hoquet 123 — L'aérophagie 124 — La sucette 124 — La position ventrale 125 — Les bains de soleil 125 — Faut-il aguerrir l'enfant ? 126 — Les organes du mouvement 126 — Gymnastique des nourrissons 128 — Hygiène de la peau 128 — Faut-il laisser l'enfant dans des langes mouillés ? 130 — Faut-il baigner l'enfant chaque jour ? 130 — Le sommeil 131 — Les selles 133 — Les vêtements 133 — Les imprudences 136 — Bébé consommateur 137.	
IX. <i>L'alimentation du nourrisson</i>	140
Remarques générales 140 — La nutrition 143.	
1. <i>L'allaitement naturel</i> : Le lait maternel 145 — Comment me nourrir pendant l'allaitement ? 147 — Comment allaiter ? 148 — Comment vider le sein ? 150 — Deux règles essentielles 151 — Préceptes à observer pour l'allaitement 151 — Programme d'allaitement 153 — Durée de l'allaitement 154 — Le sevrage 155 — De l'impossibilité d'allaiter 156 — Peut-on stimuler la lactation ? 158 — L'allaitement mixte 159 — L'enfant qui refuse le sein 159 — L'inflammation des glandes mammaires 160 — A quoi reconnaître que l'enfant pousse normalement ? 161.	
2. <i>L'allaitement artificiel</i> : Généralités 162 — La nourriture saine 166 — La qualité du lait 167 — Le lait en poudre 169 — Du grain de blé à la farine blanche 171 — Qu'est-ce que les produits <i>Déméter</i> ? 172 — Les aliments <i>Déméter</i> pour enfants 174 — Nombre et rythme des repas 175 — La préparation du biberon 176 — Schéma alimentaire : L'allaitement artificiel pendant le premier mois 178. Le second mois 179. Le troisième mois 179. Le quatrième mois 179. La purée de fruits 180. Le cinquième mois 181. Du sixième au neuvième mois 182. Du dixième au	

	douzième mois 183 — Les différentes céréales 183 — Le sucre 184 — Le miel 186 — Règles générales à observer 187.	
	3. <i>Le régime non lacté</i> 191.	
X.	<i>L'alimentation du jeune enfant</i>	192
	Composantes essentielles de notre alimentation 192 — Que nous apporte la nourriture? 193 — Comment choisir les aliments de supplément? 196 — Les vitamines 199 — Conséquences pratiques 201 — L'alimentation et la qualité 202 — Apôtres ou faux prophètes 204.	
XI.	<i>Nos aliments</i>	207
	Source des forces humaines 207 — La bonne cuisine 210 — Les crudités 211 — Le pain 212 — Action vivifiante des épices 213 — Ces bactéries qui préservent notre santé 216 — Les vitamines 217 — Les mixers détruisent-ils les vitamines? 218 — Les fruits et jus de fruits 219 — Les jus de légumes frais 222 — Les tisanes 222 — Les aliments surgelés 223 — Les conserves 224.	
XII.	<i>L'éducation</i>	227
	Les bases de l'éducation 227 — L'enfant inadapté 229 — La première éducation 230 — Le besoin de mouvement 233 — Les plantes vénéneuses de nos jardins 234 — Les jeux 235 — Autres dangers 237 — Troubles du comportement 238 — Les mauvaises habitudes 238 — L'énurésie 240 — L'angoisse 240 — La télévision 241 — La radio 243 — Perspectives inquiétantes 244 — L'éducation préscolaire : un malheur 245.	
XIII.	<i>L'enfant malade</i>	251
	Sommes-nous aveuglés par l'esprit du temps? 251 — Effets du monde moderne sur la santé de l'homme 253 — Qu'est-ce que la maladie? 255 — Comment guérissons-nous? 259 — Rôle de la fièvre 263.	
XIV.	<i>L'alimentation de l'enfant malade</i>	265
	Le régime en cas d'affection aiguë 265 — Guérison par le régime 267 — Le régime en cas d'affections de l'estomac, du foie et de la vésicule biliaire 269 — Remèdes et régimes 272.	
XV.	<i>Les soins</i>	274
	L'amour maternel 274 — Hygiène de la peau 276 — La peau et les vêtements 277 — L'endurcissement et les vêtements 279 — Lumière, air, froid et pluie 280 — Les dents 281 — Comportement de l'enfant malade 282 — Comment prendre la température 284.	
XVI.	<i>Affections aiguës</i>	285
	Dommages à la naissance 285 — Particularités du premier âge 286 — Ruptures et hernies 289 — Le rachitisme 290 —	

Prévention et traitement du rachitisme 297 — Guérison de l'hypervitaminose 299 — Les dents 299 — Les maladies du froid 301 — Pneumonie 303 — Croup et faux croup 303 — Otite 304 — Amygdalite aiguë 305 — La constipation 306 — La diarrhée 308 — Les vomissements 309 — Douleurs abdominales; affections de l'appareil digestif 310 — L'appendicite 312.	
<i>XVII. Maladies infantiles</i>	315
Maladies infectieuses 315 — La rougeole 317 — La scarlatine 319 — La varicelle 321 — La rubéole 321 — Les oreillons 321 — La coqueluche 322 — Paralyse infantile 324 — Vaccination antipoliomyélitique 327 — Prévention de la poliomyélite et des maladies virales 328 — Traitement de la poliomyélite 330 — La vaccination 332 — Problèmes posés par la vaccination 335 — Temps d'incubation et durée de contamination des maladies infectieuses 337.	
<i>XVIII. Affections chroniques</i>	338
L'accélération du développement 338 — Troubles de l'audition 340 — Troubles visuels 341 — Déformations des maxillaires 343 — Attitudes défectueuses; déformations de la colonne vertébrale 346 — L'anémie 348 — L'urticaire 349 — Eczémas 350 — L'amygdalite chronique 351 — Le manque d'appétit 352 — La migraine des écoliers 354 — Difficultés scolaires 355 — La danse de Saint-Guy 355.	
<i>XIX. Quelques éléments de médecine familiale</i>	357
Les médicaments biologiques 357 — L'abus des médicaments 359 — La pharmacie familiale 361 — L'hydrothérapie 363 — Ablutions 365 — Bains 366 — Douches et marche dans l'eau 370 — Enveloppements 370 — Compresses froides 372 — Blessures et brûlures 373 — Compresses chaudes 374 — Les applications ou cataplasmes 375.	
<i>Conclusion : la loi du destin</i>	376
Appendice I : Programme général de diversification de l'alimentation du nourrisson (D ^r Pierre Scarsini)	379
Appendice II : La pratique des vaccinations en France (D ^r Pierre Scarsini)	380
Index	382
Bibliographie	400