

Quand l'allaitement prolongé est considéré comme inutile, bizarre ou comique

L'allaitement prolongé est reconnu bénéfique pour la santé de la femme et de son enfant. Pourtant, les femmes qui allaitent «longtemps» continuent à se heurter à des difficultés d'acceptation sociale, y compris de la part des professionnels de santé. Les résultats de cette revue de littérature montrent qu'il est nécessaire de soutenir les femmes et pour cela de promouvoir la pratique de l'allaitement prolongé.

.....
Mathilde Aroud, Nathalie Donnez

Jusqu'à la révolution industrielle, l'allaitement «long» était courant en Occident. Il pouvait durer jusqu'à l'âge de trois ou quatre ans. Au XX^e siècle, différents facteurs d'ordre économique et social ont mené au déclin de l'allaitement (Piovanetti, 2001).

Des travaux en anthropologie biologique montrent que l'âge du sevrage naturel chez l'*Homo Sapiens* se situerait entre deux ans et demi et sept ans (Dettwyler, 1995). Aujourd'hui, dans les sociétés non industrialisées, un enfant sur deux est encore allaité à l'âge de deux ans (Unicef, 2014). L'allaitement peut même durer jusqu'à sept ans dans certaines cultures, comme en Mongolie (Kamnitzer, 2009). Les pratiques d'allaitement sont ainsi fortement influencées par des facteurs culturels et sociaux.

Dans les pays occidentaux, l'allaitement prolongé est devenu aujourd'hui minoritaire et suscite souvent débats et controverses, comme ce fut le cas suite à la publication d'un numéro de la revue *Time* présentant en couverture la photo d'une mère allaitant son enfant de trois

ans. En Suisse, en 2012, seulement 9% des femmes auraient allaité leur enfant plus de douze mois (OFSP, 2014). Cependant, selon certains auteurs, cette pratique semble être en augmentation (Sinnott, 2011).

L'allaitement prolongé s'inscrit souvent dans une philosophie de maternage plus globale: le «maternage proximal» ou *attachment parenting*. Ce courant, inspiré de la théorie de l'attachement de Bowlby, s'éloigne des pratiques de parentage dominantes et encourage les parents à répondre aux besoins de l'enfant et à suivre leur propre instinct (Green et Groves, 2008).

Bénéfices et recommandations

L'Organisation mondiale de la santé (OMS, 2003) recommande la poursuite de l'allaitement jusqu'à l'âge de deux ans, voire plus, en association avec une alimentation complémentaire adéquate.

«Pour avoir une croissance, un développement et une santé optimaux, le nourrisson doit être exclusivement nourri au sein pendant les six premiers mois de la vie: c'est là une recommandation générale de santé publique. Par la suite, en fonction de l'évolution de ses besoins nutritionnels, le nourrisson doit recevoir des aliments complémentaires sûrs et adéquats du point de vue nutritionnel, tout en continuant d'être allaité jusqu'à l'âge de deux ans ou plus.»

Recommandation OMS (2003)

La Suisse, comme la plupart des pays industrialisés, relaye cette recommandation. Pourtant, en pratique, elle n'est pas toujours correctement diffusée. Les supports conçus par les organismes de santé publique et destinés

Auteures



Mathilde Aroud, Bachelor Sage-femme, activité libérale au sein d'une Maison de Santé à Lyon (F)



Nathalie Donnez, Bachelor Sage-femme, pratique de sage-femme indépendante, Genève

aux familles reflètent souvent l'idée que le début de la diversification alimentaire rime avec sevrage. Ils précocisent les laits de substitution au détriment du lait maternel, parfois dès six mois. Toutefois, certains pays ont récemment émis des recommandations spécifiques soutenant l'allaitement prolongé, comme l'Espagne et l'Italie (Asociación Española de Pediatría, 2015; Ministère de la santé italien, 2014).

Les bénéfices physiques et psychiques de l'allaitement maternel sont aujourd'hui reconnus pour la santé de la mère et de son enfant, et ceci tant qu'il dure. Soulignons par exemple que l'apport calorique du lait maternel dans le régime alimentaire d'un enfant de deux ans peut représenter le tiers de ses besoins énergétiques (OMS, 2001). L'allaitement prolongé présente aussi des bénéfices économiques et écologiques avérés, pour la société en général (Didierjean-Jouveau, 2009).

Par ailleurs, aucun risque physique ou psychique n'a été mis en évidence dans la littérature scientifique concernant cette pratique. Les idées véhiculées par certains psychologues qui vont à l'encontre de l'allaitement prolongé ne s'appuient pas sur l'évidence scientifique (Asociación Española de Pediatría, 2015). Elles continuent pourtant d'impacter les représentations sur cette pratique.

Le vécu des femmes qui pratiquent l'allaitement maternel prolongé

Objectif Explorer le vécu des femmes qui allaitent leur enfant sur une période prolongée (plus d'une année).

Méthode Revue de la littérature basée sur une analyse critique et descriptive de 5 articles sélectionnés.

Travail de bachelor présenté par Mathilde Aroud et Nathalie Donnez à la Haute école de santé, Genève, 2015, 92 p.

Ce qu'il faut en retenir

Des actions pourraient être mises en œuvre afin de faire évoluer de manière positive les représentations sur l'allaitement prolongé et les attitudes à l'égard des femmes qui allaitent «longtemps»: augmenter la visibilité de cette pratique dans la société, informer les familles, former les professionnels de santé, ou encore sensibiliser la population en général grâce à des supports visuels et informatifs.

Ce que les femmes en disent

Les mères font part de témoignages très positifs concernant leur expérience d'allaitement. Elles rapportent un bénéfice émotionnel, une aide dans les problèmes du quotidien, et un effet positif sur la relation mère/enfant. La principale difficulté qu'elles expriment est la forte stigmatisation qu'elles subissent de la part de l'entourage proche, des professionnels de santé et des inconnus. L'allaitement, associé à l'alimentation du nourrisson, est considéré, lorsqu'il dure, comme inutile, bizarre ou comique. Les jugements négatifs et les préjugés se manifestent parfois dès six mois, et augmentent avec l'âge de l'enfant. Les femmes se plaignent également d'un manque de soutien des professionnels de santé. Elles leur reprochent d'être peu informés et d'avoir une opinion négative sur le sujet.

Pour échapper aux réactions négatives, les mères en viennent à adopter diverses stratégies. Certaines femmes dissimulent leur allaitement. En public, elles prennent soin de se couvrir, ou encore, réservent leur allaitement à la sphère privée et négocient avec leur enfant quand et où les tétées peuvent avoir lieu. Des mots de passe sont parfois utilisés pour permettre à l'enfant de réclamer le sein en toute discrétion. Certaines femmes recourent au mensonge afin de ne pas avoir à subir les préjugés. L'argumentation est un autre moyen utilisé par les femmes pour faire face à la critique. Elles se réfèrent parfois aux recommandations officielles, à des sources scientifiques, ou à des arguments basés sur l'affectif, l'intuitif et le naturel. Certaines se montrent particulièrement véhémentes, ce qui peut mener à une forme de militantisme. Les femmes interrogées dans les études relèvent deux sources de soutien importantes pour la poursuite de leur allaitement: leur partenaire et les groupes de pairs, comme ceux organisés par *La Leche League*.

Soutien de l'allaitement prolongé par la sage-femme

Les femmes qui font le choix d'allaiter leur enfant longtemps sont stigmatisées. Afin d'améliorer leur vécu, c'est la perception des professionnels de santé et de la population en général qui doit changer. Les sages-femmes devraient œuvrer pour un contexte socio-culturel plus favorable qui permettrait aux femmes d'allaiter autant de temps qu'elles le désirent ou qu'elles en ressentent le besoin pour elles et leur enfant.

Certains pays ont franchi le pas, comme le Canada, où le ministère de la Santé a mené une campagne de communication sur ce sujet (Agence de la santé publique du Canada, 2014). Il suggère aux professionnels de santé d'exposer dans leur cabinet des affiches sur l'allaitement prolongé, téléchargeables sur internet (cf. photo ci-contre).

Présente tout au long du projet d'allaitement, la sage-femme est en première ligne pour participer au soutien de l'allaitement prolongé. Elle peut accompagner, soutenir moralement et offrir une expertise aux femmes et/ou aux couples qui ont ce projet. Lors des consultations prénatales, par exemple, la sage-femme devrait encourager la femme et/ou le couple à faire part de leur expérience d'allaitement et ce, sans tabou. L'allaitement pendant la grossesse ou le co-allaitement devrait pouvoir

être abordé librement. Pour cela, les sages-femmes ont besoin d'être mieux informées sur le sujet lors des formations initiale et continue.

Conclusion

Les femmes qui allaitent au-delà d'une année témoignent d'une expérience positive. L'allaitement représente pour elles une source de puissance, d'*empowerment*, les rendant plus fortes et plus confiantes en leurs capacités. Il est important de souligner que l'allaitement, n'étant plus aujourd'hui une condition nécessaire à la survie de l'espèce, correspond à une décision individuelle, propre à chaque femme et/ou couple. Le choix de la durée d'allaitement, influencé par des représentations personnelles, un savoir et des traditions, devrait être respecté. Le regard porté sur l'allaitement prolongé devrait changer. Des actions pourraient être mises en œuvre afin de faire évoluer l'attitude de la population en général à l'égard des femmes qui allaitent «longtemps».

La liste complète des références peut être consultée dans la rubrique Actualités sur www.sage-femme.ch

«Les femmes qui donnent le sein plus d'une année sont confrontées parfois à l'incompréhension et au rejet de leur famille, amis et des professionnels de santé. La même chose s'est produite il y a un demi-siècle avec les premières femmes qui ont porté des pantalons. Patience, ils s'habitueront.»

Carlos González, pédiatre (2010)



Affiche de «Canadiens en Santé», Gouvernement du Canada (2014).

Agnès Vigouroux

L'allaitement long expliqué à mon psy, mon généraliste, mon pédiatre, ma voisine



Editions du Hêtre

2015, 210 p., CHF 34.20

ISBN 2-361050-12-2

Ce livre me semble très intéressant. Il ne nous apprend pas vraiment de nouvelles choses mais conforte les sages-femmes convaincues de l'allaitement du bienfait de celui-ci. Il aborde plusieurs thèmes dont la mise en place de l'allaitement, l'allaitement prolongé, le choix des parents, la place du père, le sommeil partagé, la proximité physique, le sevrage. Autant de thèmes qui font débat et qui peuvent être sujets de discussion au sein du couple ou de la famille proche. Tout au long de cet ouvrage, l'auteure fait le lien entre différents courants de psychologie et les témoignages de parents, ce qui rend cet ouvrage très riche et très vivant.

Par contre, ce que je regrette, c'est qu'elle est très critique par rapport aux professionnels de la santé qu'elle considère souvent comme trop autoritaires, non soutenant et souvent opposés à l'allaitement. Je peux entendre que les professionnels de la santé ne sont pas toujours exemplaires mais je l'ai trouvée tout de même assez réductrice dans ses commentaires. Il me semble toutefois que les sages-femmes, notamment indépendantes, investissent beaucoup d'énergie pour soutenir l'allaitement à domicile et permettre que celui-ci puisse se mettre en place dans de bonnes conditions.

En dehors de cette critique un peu exagérée, je trouve ce livre fort intéressant. Ce que j'ai beaucoup apprécié, c'est qu'on laisse le temps au nouveau-né, qu'on valorise la proximité avec la mère et effectivement je pense que l'enfant se détache naturellement de la proximité physique de sa mère et que c'est une peur mal placée des parents qui leur fait mettre des distances plus tôt.

En effet, l'allaitement n'est pas seulement un apport de nourriture. Allaiter, c'est rassurer, réconforter, échanger et nourrir psychiquement.

Toute jeune mère devrait recevoir ce livre à la maternité car il amène une dimension humaine importante: répondre immédiatement aux besoins de votre enfant. Ce qui n'est pas une faiblesse mais une force.

Corine-Yara Montandon, sage-femme