



## FEUILLET 14 DE LA LECHE LEAGUE FRANCE

# Téter et grandir

A lire toute la littérature (qu'elle soit médicale ou psychologique) parlant d'allaitement, il semblerait qu'il y ait un âge impératif pour le sevrage au-delà duquel continuer à allaiter serait au mieux inutile, au pire nuisible à l'enfant. Les raisons invoquées pour cette limitation sont soit nutritionnelles (au-delà de tel âge, le lait maternel deviendrait inutile et/ou insuffisant) soit psychologiques (risque de fusion pathologique empêchant l'enfant de grandir). La limite varie selon les auteurs (3 mois pour les uns, 6 mois pour les autres, 9 mois, voire 12 mois pour les plus audacieux...), mais toujours il semble y avoir **une limite à ne dépasser sous aucun prétexte**.

Et pourtant... On sait bien qu'autrefois, les enfants étaient allaités jusqu'à 2, 3 ou 4 ans. Dans beaucoup de cultures, ils pouvaient même continuer à avoir accès au sein jusqu'à un âge bien plus avancé : jusqu'à 12 ans, par exemple, dans les civilisations précolombiennes (1) et chez les Esquimos.

Encore à l'heure actuelle, l'âge moyen du sevrage varie énormément selon les endroits. En Afrique, en Asie, en Amérique latine, même si malheureusement la fréquence et la durée de l'allaitement diminuent dramatiquement, il est toujours courant de voir des bambins (2) de un ou deux ans téter le sein de leur mère. Même en Occident, des pays comme l'Australie ou la Suède se distinguent par une durée moyenne d'allaitement dépassant de loin les trois mois fatidiques qui sont la norme chez nous.

## Pourquoi continuer ?

La réponse la plus simple à apporter à cette question, tient dans une autre question : pourquoi arrêter ? Et il est vrai que si l'on parle avec des mères allaitant ou ayant allaité des bambins, beaucoup disent que si elles ont continué à allaiter, c'est parce qu'elles ne voyaient pas vraiment de raison d'arrêter, et que cela s'est fait petit à petit, jour après jour, sans plan préétabli. Beaucoup même, la première fois qu'elles avaient vu un bambin téter (par exemple à une réunion de La Leche League), avaient été choquées et s'étaient dit que jamais elles ne feraient une chose pareille...

Au-delà de ce simple bon sens ("je continue parce que ni l'un ni l'autre, nous n'avons envie d'arrêter"), il est quand même bon d'avoir quelques arguments pour répondre aux interrogations de l'entourage et, parfois, à ses propres doutes.

## Les avantages pour la santé de l'enfant

En fait la recherche médicale, quand elle s'intéresse au sujet, montre qu'il y a vraiment un intérêt nutritionnel à allaiter au-delà d'un an.

Contrairement à ce qu'on lit trop souvent, le lait maternel continue tout au long de l'allaitement à être pour l'enfant un aliment de premier choix, lui apportant protéines, graisses, calcium et vitamines (3).

Dans le Tiers-Monde, l'allaitement prolongé a souvent été accusé d'être la source d'un retard de croissance. Deux études récentes (l'une publiée par l'Orstom et portant sur l'observation durant sept ans de 4500 jeunes Sénégalais ; l'autre portant sur des enfants péruviens (4) montrent que c'est l'inverse qui est vrai : ce n'est pas l'augmentation de la part prise par le lait maternel dans l'alimentation de l'enfant qui induit la malnutrition, mais la malnutrition qui explique la prolongation de l'allaitement. En fait, dans les milieux économiquement défavorisés où les aliments de complément disponibles sont de qualité médiocre, le lait maternel représente pour les enfants de plus de 1 an une source particulièrement importante d'énergie, de protéines et de nutriments de grande valeur.

Une étude sur plus de 2000 enfants chinois a également montré que leur taille et leur poids étaient d'autant plus grands qu'ils avaient été allaités plus longtemps (62 % l'avait été plus de 12 mois et 53 % n'avaient reçu leurs premiers solides qu'après 12 mois) (5).

**Les facteurs immunologiques** continuent eux aussi à être présents et à protéger l'enfant. On a même montré que leur concentration augmente dans le lait à mesure que l'enfant grandit et tète moins (6).

Enfin, plus l'introduction des produits laitiers et autres **allergènes courants** est tardive, moins est grand le risque de réaction allergique.

En fait, depuis que dans les recherches médicales sur les effets de l'allaitement, on s'intéresse à sa durée, on s'aperçoit que ces effets sont "dose-dépendants", c'est-à-dire en proportion directe avec la quantité de lait maternel consommée. Pour certaines affections, la protection à long terme est d'autant plus importante que l'allaitement a duré longtemps. Pour d'autres, la protection n'apparaît que s'il a duré un minimum de temps.

### Voici quelques exemples, parmi beaucoup d'autres (voir aussi AA n°27).

Une étude s'est ainsi intéressée au taux sérique de cholestérol (lié à l'apparition de maladies cardio-vasculaires ultérieures) chez un millier d'adolescents suédois. Le taux était plus élevé chez ceux qui avaient été allaités moins de six mois (7).

Une autre étude a montré que le risque de troubles du langage était significativement plus bas chez les enfants qui avaient été allaités pendant au moins 9 mois (8).

C'est également vrai des risques de malocclusion.

Enfin, selon l'étude de Saarinen et Kajosaari, les jeunes ayant été allaités moins d'1 mois ou pas du tout avaient à 17 ans des manifestations allergiques à 54 %, contre 8 % pour ceux qui avaient été allaités plus de 6 mois.

### Les avantages pour la santé de la mère

Allaiter longtemps comporte aussi des avantages pour la mère. La perte de poids, la période d'aménorrhée, la protection contre le cancer du sein, le cancer de l'utérus, l'ostéoporose..., sont d'autant plus grandes que la durée totale d'allaitement est importante.

Pour ce qui est du cancer de l'utérus, par exemple, une étude de 1995 a montré que les femmes qui avaient allaité plus de 72 mois avaient diminué leur risque de 75 %, comparé à celles qui avaient allaité de 1 à 22 mois. Allaiter plus de douze mois par grossesse diminuait le risque de plus de moitié, comparé à un allaitement de zéro à trois mois (9).

En ce qui concerne le cancer du sein, le risque serait réduit des deux-tiers pour les femmes ayant allaité en tout six ans et plus (10).

### Les avantages psychologiques

Les bénéfices psychologiques de l'allaitement prolongé ont été beaucoup moins explorés, et l'on trouve plus souvent, malheureusement, des écrits sur les risques à allaiter longtemps.

Il suffit pourtant d'écouter les mères de bambins allaités (et quand ils parlent, d'écouter les bambins eux-mêmes !) pour connaître ces bénéfices.

Il est tout d'abord évident que le besoin de succion persiste bien au-delà de la première année. Il n'est que de voir le nombre d'enfants suçant leur pouce, une sucette, un "doudou", ou prenant un biberon, et ce bien au-delà de l'âge auquel les enfants se sèvent généralement du sein ! Pourquoi cette indulgence amusée pour l'enfant qui suçotte sa couverture, et ce regard scandalisé pour celui qui vient se réconforter au sein de sa mère ? Evidemment, le premier est considéré comme plus "autonome" puisqu'il se débrouille tout seul, se satisfaisant d'un objet à la place d'une relation avec un être humain...

Il y a ensuite le réconfort. Quand on est malade, quand on est triste, quand on s'est cogné au coin de la table, quel merveilleux moyen de se consoler que d'aller se nicher entre les seins de maman !

Et puis tout simplement, le plaisir, l'envie de faire un câlin. Quand on est une petite personne trottinante qui découvre le monde et n'arrête pas une seconde, cela fait du bien (et à maman aussi !) de se poser un peu, d'avoir ces moments de calme, de douceur, que sont les tétées.

Et quand maman travaille et qu'on ne l'a pas vue de la journée, quel bon moment pour tous les deux que la "tétée de retrouvailles" (11).

### Citons enfin l'un des rares "psy" qui soient sans réserve pour l'allaitement long, Alexander Lowen, le père de la bio-énergie :

"La difficulté, là encore, consiste à définir le "normal". Dans une civilisation qui renonce à l'allaitement naturel ou qui se limite aux trois, six, neuf premiers mois, le développement "normal" d'un enfant passe en effet par toutes les phases dont nous venons de parler : frustration - colère- perte. Mais les nourrissons qui ont accès au sein maternel au gré de leurs besoins et aussi longtemps qu'ils le désirent, ceux-là ne passent pas par ce stade de "rapacité insatiable, fantasmes destructeurs, pulsions d'agressivité" dirigées contre cette source de plaisir. Si l'enfant l'a à sa disposition pendant environ trois ans, ce qui est à mon avis le temps requis pour combler ses besoins fondamentaux, le sevrage ne provoque alors guère de traumatisme puisque la perte de ce plaisir est contrebalancée par les nombreux autres plaisirs que l'enfant découvre à ce moment-là" (in La Dépression nerveuse et le corps).

Encore faut-il que la **façon de sevrer** ne vienne pas détruire tous les effets positifs de l'allaitement long. On connaît des peuples où certes on allaitait longtemps, mais où le sevrage, conçu comme un rite de passage, était particulièrement brutal. Il y a quelques années, dans une émission de radio sur France-Culture, j'ai entendu dire que les modalités de sevrage pouvaient être très différentes d'une ethnie africaine à une autre. Dans les sociétés plutôt guerrières, on ne revenait pas dessus, même si l'enfant pleurait. Chez les Woloffs par exemple, l'enfant était emmené "un beau matin" par le père chez quelqu'un d'autre, dans un village voisin, où on lui donnait de la nourriture, du pain. Dans d'autres ethnies au contraire (qui pouvaient être très proches géographiquement des premières), le sevrage était plus progressif. Si l'enfant était trop triste, la mère pouvait revenir sur sa décision et lui redonner le sein pendant quelques semaines, voire quelques mois.

On ne sait si c'est le sevrage brutal qui engendre une société guerrière, ou la société qui volontairement endurecit ses futurs guerriers par un arrachage brutal du sein maternel, puis, plus tard, par une initiation souvent traumatisante. Ce qu'on sait en tout cas, c'est qu'il y a bien assez de guerriers comme ça dans le monde actuel...

### Pourquoi est-ce parfois si problématique ?

Faire quelque chose qui n'est pas dans la norme culturelle de la société où l'on vit, n'est jamais confortable. Et ceci pour deux raisons principales.

Tout d'abord le manque de modèles auxquels se référer. Où trouver d'autres mères vivant ou ayant vécu la même expérience ? Avec qui partager ses joies, mais aussi ses inquiétudes et ses interrogations, sans être aussitôt taxée de mère abusive et fusionnelle ?

Heureusement il existe les réunions de La Leche League, qui sont chez nous un des rares lieux où l'allaitement des bambins soit reconnu et soutenu.

Mais si pour certaines, assister à une réunion mensuelle suffit à les "regonfler" assez pour tenir jusqu'au mois suivant, d'autres vivent mal ce qu'elles ressentent un peu comme une "ghettoisation" : en-dehors des quelques mères qu'elles rencontrent aux réunions, tout le monde leur serine qu'elles ont tort de continuer.

En effet, et c'est la seconde raison du malaise de ces mères, faire quelque chose "hors-normes" implique d'être stigmatisé par toutes les autorités, qu'elles soient médicales, sociales ou psychologiques.

Où qu'elle aille, quoi qu'elle fasse, quoi qu'elle lise, la mère d'un bambin allaité risque de rencontrer de l'incompréhension, voire de l'hostilité.

Si elle se plaint à son entourage ou à son médecin d'être fatiguée, que pensez-vous qu'elle va avoir comme réponse ? Arrêtez l'allaitement !

Si elle est mère célibataire et qu'elle demande de l'aide aux services sociaux ou qu'elle consulte un psychologue, le fait qu'elle allaite son bambin fera très mauvais effet dans le tableau, c'est le moins qu'on puisse dire !

Si son enfant a plus de mal à se séparer d'elle que le petit voisin, on dira que c'est anormal et que c'est la faute à l'allaitement...(12)

### Alors, comment bien le vivre ?

Pour vivre un allaitement prolongé serein , il y a sûrement un certain nombre de choses à faire, et d'autres à ne pas faire.

Tout d'abord, dans la mesure du possible, ne pas écouter les commentaires négatifs. C'est évidemment plus facile à dire qu'à faire, surtout lorsqu'il s'agit de sa meilleure amie ou de sa mère qu'on voit trois fois par semaine...

Mais en ce domaine, il y a vraiment un cercle vicieux à renverser. Car plus on écoute les critiques, moins on se sent sûre de soi et de ce qu'on fait... et plus on attire ce genre de critiques ! Alors qu'au contraire, si les autres nous sentent claire dans notre décision, l'expérience montre qu'ils seront moins tentés de s'introduire dans la faille.

Une autre façon de ne pas s'attirer de remarques désagréables, c'est d'être discrète sur cet allaitement prolongé. A mesure que l'enfant grandit, il devient possible de passer avec lui des petits "contrats" du genre : "On ne tète plus chez mamie, ou chez tante Ursule, ou en-dehors de la maison".

Et même si l'on continue à allaiter en public, il y a moyen de le faire discrètement, à condition de s'habiller en conséquence (plutôt un haut - T-shirt, pull ou sweatshirt - qu'on pourra légèrement soulever, qu'une robe à déboutonner entièrement) et d'adopter avec l'enfant un code non compréhensible par l'extérieur pour demander à téter.

Il ne s'agit pas pour autant de raser les murs. Si l'on est assez sûre de soi, il peut être bon de ne pas se cacher pour allaiter un grand. C'est la seule façon pour que ce geste redevienne un jour naturel dans notre société. Et c'est sûrement plus clair pour l'enfant, qui ne comprend pas toujours pourquoi cette activité si gratifiante doit rester clandestine...

### Vous avez dit "autonomie" ?

Mais la vraie révolution, qui permettra de bien vivre l'allaitement d'un bambin et le genre de maternage qui en découle, c'est de s'affranchir de la vision très répandue à l'heure actuelle qui consiste à survaloriser l'"autonomie" précoce de l'enfant : plus il ferait les choses tôt (marcher, parler, être propre, se séparer de sa mère), mieux ce serait.

Il faut dire et redire que cette autonomisation n'est sans doute pas naturelle, que l'enfant de 2 ans n'a pas à être autonome, que ceux qu'on a poussés trop tôt hors du nid risquent de ne jamais savoir vraiment bien voler.

Un enfant qu'on n'a pas laissé être dépendant le temps nécessaire, est finalement obligé de se mater lui-même et peut développer ce que les psychologues appellent un "faux-self". En effet le vrai moi, le sentiment d'être soi, une personne indépendante, ne peut se développer que si l'enfant a pu avoir un temps une illusion d'omnipotence sur son environnement, l'impression que c'était sa volonté qui faisait advenir les choses...

C'est sans doute la chose la plus difficile à comprendre, surtout lorsqu'on en est à son premier enfant et qu'on voit les autres enfants du même âge beaucoup moins "accrochés" à leur mère. Comment croire, tant qu'on ne l'a pas vécu, que ces bambins collants deviendront des enfants réellement autonomes, indépendants, curieux du monde et de la vie ? (13)

### Du besoin au désir

Cela dit, il ne s'agit pas non plus de materner et d'allaiter un enfant de 3 ans comme un nouveau-né de 3 semaines.

Et c'est bien ce qu'il y a de plus difficile : savoir faire évoluer la relation d'allaitement avec l'âge de l'enfant. Autant le nourrisson a besoin qu'on réponde sans délai à sa demande, autant, chez un enfant plus grand, la demande de téter est multiforme : faim évidemment, mais aussi consolation après une chute, tranquillisant dans un moment de stress ou de fatigue, moyen de tromper son ennui, etc., etc. C'est alors à la mère de juger au cas par cas de l'opportunité de répondre à cette demande, qui n'est plus toujours de l'ordre du besoin, mais de plus en plus de celui du désir. Or le désir, c'est bien connu (et même si c'est devenu un cliché) n'a pas à être comblé, ni immédiatement ni intégralement. Car un désir parfaitement comblé rive l'enfant ici et maintenant et l'empêche d'aller voir ailleurs...

La mère peut donc proposer d'autres choses que la tétée : faire un jeu, lire un livre, manger un en-cas, aller se promener...

Cette évolution de la relation est évidemment, pour un premier enfant, compliquée de la difficulté de savoir où et comment mettre des limites (et pas seulement en ce qui concerne l'allaitement !).

Mais c'est la condition indispensable pour que la tétée ne devienne pas pour l'enfant un "bouche-trou" (on lui met le sein dans le bec comme on lui mettrait une sucette) qui l'empêche finalement de s'exprimer, et pour la mère une corvée lui donnant l'impression d'être "bouffée", parasitée, réduite à un sein, par son enfant.

C'est aussi la condition indispensable pour que la mère ne devienne pas cette mère toute-puissante et omniprésente, qui évince totalement le père en ne laissant aucune place entre le sein et l'enfant.

### Vers un nouveau maternage

Beaucoup de mères d'enfants de 2-3 ans ressentent cette impression d'être "bouffées", ne supportent plus cette proximité avec l'enfant, cette dépendance réciproque, ces journées en tête-à-tête avec lui.

Ce n'est pas nécessairement leur style de maternage qui est en cause. C'est aussi que la société n'est pas du tout organisée pour aider ces mères. Car hors du circuit "normal" (travail à l'extérieur et garde de l'enfant), on est complètement livrée à soi-même, sans structures de relais, sans réseaux de soutien qui pourraient permettre de rencontrer d'autres mères avec leurs bambins et éventuellement souffler de temps en temps.

L'enfant de 2-3 ans (et même plus petit) n'est pas fait pour vivre toute la journée en tête à tête avec sa mère seule. Et sa mère n'est pas faite pour passer sa journée avec son seul enfant, sans la compagnie et la conversation d'autres adultes.

L'enfant est fait pour être libre d'aller et venir, entre des compagnons de jeu, des activités libres (et non pas toujours programmées par l'adulte) et la possibilité de revenir de temps en temps, quand il le souhaite, à la mère, sa "base arrière", reprendre de l'énergie et repartir aussitôt de l'avant (14).

Pour l'instant, une telle vision tient de l'utopie. Mais espérons que nous verrons un jour se répandre ce nouveau maternage où tout le monde, parents et enfants, trouvera son compte.

### Claude Didierjean-Jouveau

- (1) Guzman Peredo, Miguel (éd.), **Practicás médicas en la América Antigua, Ediciones Euroamericanas**, Mex. DF, 1985.
- (2) Dans tout ce dossier, *bambin* signifie enfant ayant atteint l'âge de la marche.
- (3) Voir les articles cités dans la bibliographie.
- (4) Etude de Marquis et al. Voir bibliographie.
- (5) Etude de Taren et Cheng. Voir bibliographie.
- (6) Etude de Goldman et al. Voir bibliographie.
- (7) Etude de Bergstrom, Hernell, Persson et Vessby. Voir bibliographie.
- (8) Etude de Tomblin et al. Voir bibliographie.
- (9) Etude de Rosenblatt KA and Thomas DB. Voir bibliographie.
- (10) Etude de Layde DM et al. Voir bibliographie.
- (11) Voir les témoignages dans le n°53 d'Allaiter aujourd'hui.
- (12) Voir au contraire l'étude de Ferguson et al., qui note un lien significatif au niveau statistique entre un allaitement au-delà de 1 an et une meilleure adaptabilité à l'âge de 6-8 ans.
- (13) Comme le dit Lowen dans l'ouvrage déjà cité : "Un enfant qui a eu une relation gratifiante avec sa mère réagira avec plus de violence qu'un autre. C'est la raison pour laquelle les nourrissons allaités supportent moins bien les frustrations que les bébés nourris au biberon. Bien que bébé réagisse vivement aux frustrations et que cela puisse poser problème à certains parents, je ne peux que dire : "Tant mieux pour les petits !", car ce n'est sûrement pas en acceptant les frustrations et les séparations qu'un enfant gagne la santé émotionnelle dont il a besoin pour vivre en ces temps difficiles. Tous mes patients déprimés ont tenté de s'adapter à une privation qu'on n'aurait pas dû leur faire subir, et tous ont échoué".
- (14) Je pense ici au merveilleux livre de Jean Liedloff, **The Continuum Concept**, malheureusement non traduit en français.



© LLL France

Peut être reproduit, imprimé ou diffusé à condition de mentionner la provenance de ce texte.

Pour Internet, merci de mettre un lien vers le site de LLL France : [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)

Feuillelet 14 - révisé octobre 2001



**Sommaire du fond documentaire**