

LORRAINE

# Allaitement long : « Le sein, c'est la réponse à tout »

**Leurs enfants de 15, 16 ou 24 mois commencent à crapahuter partout et à parler. Et elles continuent à les allaiter jusqu'au sevrage naturel. Eva, Amandine et Deborah, trois Lorraines, racontent ce choix alors que s'achève la semaine de l'allaitement.**

Leurs enfants ont 15, 16 et 24 mois. Ils commencent à crapahuter partout. Et parmi leurs premiers mots, « tété » se classe au même rang que « maman » ou « papa ». Amandine, Eva et Deborah pratiquent l'allaitement long. Toutes trois ont pour objectif d'aller jusqu'au sevrage naturel, qui peut atteindre les 3 ou 4 ans. « On verra bien quand le rythme va baisser et que ma fille le verbalisera », lâche Eva, qui vit entre Toul et Commercy. Elle a pour point commun avec Amandine, de Longeville-en-Barrois (Meuse), d'avoir raté l'allaitement de son premier enfant. « J'ai eu des douleurs, personne n'allaitait dans mon entourage et une sage-femme m'a dit que je n'étais pas faite pour ça. Cela m'a soulagée mais après pas mal de recherches, j'ai regretté », explique la première. « J'ai eu une césarienne avec accouchement déclenché. Cela a généré beaucoup d'inconfort et mon bébé faisait 4,3 kilos. J'ai essayé mais c'était trop difficile », raconte la seconde.

Toutes deux en ont nourri une grande frustration et prennent aujourd'hui leur revanche. « Il n'y a rien de meilleur et de plus naturel.

Ma fille n'a d'ailleurs jamais été malade. Elle vient téter le matin et le soir, en complément de tartines, purées ou légumes. Cela ne peut être que bénéfique alors que je ne sais rien de la composition du lait en poudre industriel. J'aime le lien qu'on crée, ces moments de partage, encore plus forts qu'au tout début de l'allaitement », décrit Amandine. La conseillère en assurances de 35 ans donne même son lait au lactarium de Nancy.

**« Leur apporter le meilleur »**

Pour Deborah, 36 ans, de Belleville-sur-Meuse, l'allaitement sonne aussi comme une évidence : « C'est de l'ordre du naturel et du physiologique, le prolongement de la vie in utero. N'oublions pas que nous sommes des mammifères. L'idée est de leur apporter le plus longtemps ce qu'il y a de meilleur. Et pour l'enfant, c'est très réconfortant », explique cette maman en pleine reconversion vers l'accompagnement périnatal. Elle a allaité 6 mois son 1<sup>er</sup>, 18 mois le 2<sup>e</sup> et en est à 24 mois avec son 3<sup>e</sup>.

Eva, enseignante de 32 ans, avoue elle aussi agir pour des questions nutritives et pratiques : « Ma fille a une alimentation diversifiée depuis l'âge de 6 mois mais elle n'a jamais pris de lait de vache. Le lait maternel est parfaitement adapté puisqu'il évolue avec l'âge. Et c'est très facile en matière de logistique. Dès qu'elle réclame, tout est à disposition. Le sein, c'est la réponse à tout. Cela nous aide notamment à l'endor-

mir. »

**Le mouvement écolo**

La trentenaire, très portée sur les questions d'écologie, est une adepte de ce qu'on appelle le « maternage proximal ». Il passe par diverses pratiques comme le cododo (action de dormir régulièrement avec son enfant), le portage en écharpe ou l'allaitement long en quoi elle voit aussi un acte militant : « Cela ne génère aucun déchet. C'est une source de motivation supplémentaire. » Amandine et Deborah, qui est aussi monitrice de portage et fait du soutien à l'allaitement (Page Facebook Ohana, Bienvenue dans la famille) ont aussi en tête ces préoccupations sans en faire un leitmotiv.

**« C'est mon rôle »**

Toutes affirment ne jamais avoir subi de remarques désobligeantes. Et quand on leur rappelle que des féministes voient dans cette pratique un asservissement, elles ne comprennent pas. « Je ne me sens pas dans la soumission. Cela me fait plaisir et ce n'est pas une exhibition. Nous sommes dans une relation mère-enfant », répond Deborah. « Femmes et hommes ne sont pas faits pour remplir les mêmes rôles. Si je suis comme ça, c'est que c'est mon rôle et cela ne remet pas en cause la place du père, ni l'équité dans plein d'autres domaines », ajoute Eva. « Si un papa veut prendre sa place, il la trouve. Cela ne se résume pas à donner un biberon », conclut Amandine.

Philippe MARQUE



Deborah est monitrice de portage et fait du soutien à l'allaitement. Photo DR



Amandine avait raté l'allaitement de son premier enfant. Pas du deuxième ! Photo DR



Eva, enseignante de 32 ans qui vit entre Toul et Commercy, allaite encore son enfant de 16 mois « jusqu'au sevrage naturel ». Photo RL/DR

## QUESTIONS À

### « Il faut cesser de culpabiliser les mères et d'idéaliser l'allaitement »

Evelyne Josse, psychologue à l'université de Metz.



Evelyne Josse. Photo ER/Pascal DEKONINCK

**Quel regard portez-vous sur la pression que disent subir certaines femmes pour qu'elles allaitent ?**

Allaiter ou pas ? Allaiter à la demande ou à heures fixes ? Ce ne sont que des normes sociales qui diffèrent d'une culture à l'autre. Ce qui compte, c'est moins la pratique de l'allaitement en tant que telle, que la manière dont la maman et l'entourage réagissent à cet allaitement. Je ne mets pas en question les recommandations de l'OMS par rapport à l'allaitement maternel. À l'unique condition que la mère ait choisi cet allaitement, qu'elle soit à l'aise avec le fait d'allaiter.

**Comment déculpabiliser les mamans qui ne souhaitent pas allaiter ?**

En leur disant que dans l'intérêt de leur bébé, il ne faut allaiter que si c'est leur choix. Pour certaines femmes, l'allaitement est vécu comme une corvée, un pensum. Une maman stressée n'offre pas le

soutien dont l'enfant a besoin. Je vais vous expliquer cela avec les recherches actuelles en neurosciences. Les nourrissons pleurent parce qu'ils ont faim, parce qu'ils ont mal, parce qu'ils ont froid... C'est dans les bras d'un adulte bienveillant qu'ils se calment. Ils sont incapables de s'apaiser par eux-mêmes. Les structures de leur cerveau en charge de gérer les émotions, à savoir le cortex préfrontal, ne seront à pleine maturité qu'à l'âge de 20-25 ans. Pour le nourrisson, les parents sont des régulateurs qui lui permettent de se stabiliser émotionnellement. Ce qui est régulateur, ce sont les comportements et les attitudes des parents : parler d'une voix mélodieuse, regarder le bébé, lui sourire, le caresser. Une maman stressée va communiquer son stress à son bébé parce que sa voix va changer, elle sera moins encline à lui sourire, ses gestes seront plus brusques. Ses capacités à réguler son enfant seront altérées par le stress. Mieux vaut une maman épanouie qui n'allait pas, qu'une maman contrainte à l'allaitement et qui, pour une raison ou une autre, en éprouve du déplaisir. Il faut cesser de culpabiliser les mères qui n'allaitent pas et cesser d'idéaliser l'allaitement.

Propos recueillis par Magalie DELLE-VEDOVE