Allaiter plus longtemps

Claude-Suzanne
Didierjean-Jouveau

Allaiter plus longtemps

Facteur de santé pour la mère et l'enfant
et source de confiance mutuelle

jouvence Santé

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Allaiter, c'est bon pour la santé

L'allaitement maternel

L'art d'avancer en âge

Ma première année avec bébé : l'album tendresse de la jeune maman.

Ne pleure plus bébé !

Partager le sommeil de son enfant

Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille

Porter bébé

Pour une naissance à visage humain

Pour une parentalité sans violence

Catalogue gratuit sur simple demande
Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant 97 – 1206 Genève
E-mail : info@editions-jouvence.com
Site Internet : www.editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017
ISBN 978-2-88911-893-9

Mise en pages : Nord Compo
Maquette de couverture : Éditions Jouvence
Maquette intérieure : Morgane Postaire
Photographies de couverture : AdobeStock.com / ©rasstock, ©annadanilkova22, ©stanislav_uvarov, ©goodluz
Photographies intérieures : AdobeStock.com / : © len44ik, p. 13 ; © ruslanita, p. 19 ; © Cheyenne, p. 31 ; © annadanilkova22, p. 39 ; © zsoofija, p. 47 ; ©Sergey Novikov, p. 59 ; ©annadanilkova22, p. 69 ; © SOLOIR, p. 75 ; © rocketclips, p. 97 ; © Monart Design, p. 115.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

« Dans ma pratique, ce sont les enfants qui ont été allaités pendant des années qui comptent parmi ceux qui se portent le mieux, tant sur le plan physique qu'émotionnel. »

William Sears, pédiatre

Sommaire

Introduction 11

I – Mais qu'est-ce qu'un allaitement « long » ou « prolongé » ? 13

1. Y a-t-il un âge « naturel » pour le sevrage dans l'espèce humaine ? 15

II – L'allaitement dans l'histoire, dans la France actuelle et ailleurs dans le monde 19

1. Préhistoire et histoire 20
2. Dans le monde 23
3. En France 23
4. Les recommandations des autorités sanitaires internationales et nationales 25
5. Comment se retrouve-t-on à allaiter un bambin ? . . .28

III – Le lait maternel après 6 mois, 12 mois... 31

1. Calories, graisses et autres nutriments 32
2. Poids et taille 34
3. Richesse en oméga-3 35
4. Toujours des anticorps 35
5. Et les quantités ? 36
6. Qu'en est-il des polluants ? 37

IV – C'est bon pour la santé de l'enfant 39

1. Tant que dure l'allaitement 41
2. Moins d'allergies 41
3. Moins de maladies cardio-vasculaires 42
4. Moins d'obésité 43
5. Moins de risques de puberté précoce 44
6. Moins de cancers 44
7. Moins de troubles alimentaires 45
8. Diminution du risque épileptique 45
9. Un meilleur développement orofacial 45

V – Développement cognitif, performances scolaires, santé mentale, relations avec les parents et relations sociales 47

1. Développement cognitif et performances scolaires . . 48
2. Développement du langage 51
3. Santé mentale, problèmes de comportement, développement en général 52
4. Relations avec les parents et les autres adultes. . . .55

VI – C'est bon pour la santé de la mère 59

1. Tant que dure l'allaitement 60
2. Cancers 61
3. Diabète 63
4. Obésité et surpoids 64
5. Maladies cardio-vasculaires 64
6. Santé osseuse 66
7. Endométriose 66
8. Maladie d'Alzheimer 67
9. Arthrite rhumatoïde 67
10. DMLA 68

VII – Réconfort, plaisir, ce qu'en disent les mères… et les enfants 69

1. Réconfort, apaisement 70
2. Plaisir, détente 71
3. Mots d'enfants allaités 72

VIII – Comment cela se passe en vrai. . . 75

1. Combien de fois l'enfant tète-t-il ? 76
2. Tétées d'endormissement, tétées nocturnes 78
3. La place des solides 80
4. Mais s'il ne grossit plus assez ? 83
5. Résister aux critiques 84
6. Se constituer un réseau 86
7. Allaiter devant les autres. 86
8. On peut allaiter longtemps tout en ayant repris le travail 89
9. Allaiter pendant la grossesse, co-allaiter 91
10. Savoir faire évoluer la relation d'allaitement. 95

IX – Critiques et questions 97

1. Mauvais pour l'autonomie de l'enfant ? 98
2. Des mères abusives ? 99
3. Ou abusées ?. 100
4. Le signe d'une pathologie chez la mère ? 101
5. Une sucette ambulante ? 102
6. Il ne vous mord pas ? 103
7. Mauvais pour les dents ? 104
8. Des enfants marginalisés ? 105
9. Une « mauvaise habitude » ? 106
10. Mauvais pour les seins ? 106
11. Mauvais pour le couple ? 107
12. Les seins, c'est sexuel ! 109

13. Les femmes qui allaitent longtemps n'ont plus de vie sexuelle 110
14. Anti-féministe ?. 111
15. Répondre à LA question : mais quand est-ce que tu vas arrêter ?! 112

X – La fin de l'allaitement 115

1. Sevrage « naturel » ?. 118
2. Sevrage à l'initiative de la mère. 122
3. Une nouvelle étape 123

Bibliographie 125
Notes 131

Introduction

Dans la « panoplie » de ce qu'on appelle, faute d'un terme plus approprié, « maternage proximal[1] », on trouve essentiellement trois pratiques : **l'allaitement prolongé, le sommeil partagé et le portage**.

Ayant déjà consacré un ouvrage à chacune des deux dernières[2], il m'a semblé logique de les compléter avec un livre sur l'allaitement prolongé, d'autant qu'il existe peu de choses sur le sujet[3] en français.

Mon but, avec ce livre, n'est pas de convaincre les femmes d'allaiter longtemps. Il est bien plutôt, comme avec mes autres ouvrages, de donner à celles qui le font des « munitions » pour se convaincre qu'elles ne font pas « mal » en allaitant longtemps, bien au contraire, et éventuellement avoir des arguments à opposer à leur entourage et aux professionnels de santé et professionnels de la petite enfance qu'elles peuvent être amenées à rencontrer.

En effet, chez nous en France, dès que l'allaitement dépasse quelques semaines, la mère est assaillie de questions, de remarques, de critiques, d'interrogations… et soumise à rude pression : « *Quand est-ce que tu arrêtes* ? », « *mais quand vas-tu lui donner autre chose* ? », « *ton lait ne doit plus lui suffire* », « *ça suffit comme ça, pas la peine de continuer* », « *là, vous vous faites plaisir, c'est tout* », « *vous êtes aveugle aux signes*

que vous envoie votre bébé disant qu'il veut arrêter de téter » (si, si, je l'ai entendu, de la bouche d'une psy !), « *vous le rendez dépendant* », « *attention à l'inceste* » (s'il s'agit d'un garçon), « *vous allez en faire un homosexuel* », « *il risque d'avoir des TOC*[4] *plus tard* »… j'en passe, et des meilleures.

La limite au-delà de laquelle cela devient soit inutile, soit pathologique, varie selon les gens : pour certains, ce sera 3 mois, pour d'autres 6 mois, pour d'autres encore 9 ou 12 mois.

Sans qu'aucune raison valable, aucune étude scientifique sérieuse ne vienne corroborer ces dires.

Je voudrais donc montrer qu'allaiter longtemps n'est ni pathologique, ni farfelu, ni le fait de *superwomen* bizarroïdes, mais tout simplement normal. Et que les enfants allaités longtemps sont eux aussi normaux !

I – Mais qu'est-ce qu'un allaitement « long » ou « prolongé » ?

On pourrait dire, comme le pédiatre canadien Jack Newman, qu'il n'y a pas d'allaitements « longs », seulement des allaitements « raccourcis », et que ce que l'on considère comme « long » n'est que « normal ».

Mais bon, on est encore bien loin chez nous de cette vision des choses…

La question se pose donc : **à partir de quelle durée considère-t-on un allaitement comme « long » ?** Et là, les réponses peuvent être très variées.

Certaines mères s'attirent dès 4 mois la question : « Comment ? Tu allaites ENCORE ?! »

Pour d'autres, ce sera après 6 mois. En effet, la recommandation de l'OMS, reprise en France par le PNNS[5], d'un allaitement exclusif de six mois suivi par un allaitement avec des aliments de complément pendant « 2 ans ou plus[6] », a commencé à se diffuser dans les médias et la société en général, mais de façon tronquée : c'est bien d'allaiter six mois, mais sûrement pas plus.

Pour d'autres encore, un allaitement long (sous-entendu trop long) consiste à dépasser le terme « normal » de l'allaitement, signifié par exemple par l'apparition des premières dents.

Enfin, et c'est la définition que j'adopterai personnellement, un allaitement long, c'est l'allaitement d'un enfant qui n'est manifestement plus un bébé, d'un bambin qui commence à trottiner (*toddler* en anglais), qui a donc en moyenne plus de 12 mois[7].

Y a-t-il un âge « naturel » pour le sevrage dans l'espèce humaine ?

En 1995 est paru aux États-Unis un ouvrage passionnant sur les aspects « bioculturels » de l'allaitement[8]. L'une des contributions[9], écrite par Katherine A. Dettwyler, professeur d'anthropologie à l'université du Texas, s'intéressait à une question bien précise : à quel âge les petits humains devraient-ils être sevrés (le sevrage étant entendu ici comme la cessation totale des tétées) si l'on se basait uniquement sur des considérations physiologiques ?

Chez les primates (famille dont font partie les êtres humains) et comparativement aux autres mammifères, la durée de gestation est plus longue, le poids à la naissance (par rapport au poids adulte) plus élevé, le cerveau (par rapport au poids corporel total) plus lourd, la durée de dépendance à l'adulte plus longue, la maturité sexuelle plus tardive, la durée de vie plus longue et… l'âge du sevrage complet plus tardif.

Chez les mammifères en général, celui-ci semble pouvoir être corrélé à plusieurs variables : âge de quadruplement du poids de naissance augmenté de quelques mois (entre 3 et 4 ans pour les humains) ; âge où l'on atteint le tiers de son poids adulte (entre 6 et 7 ans pour les humains) ; durée de la gestation (chez les primates les plus proches de l'homme, à savoir les chimpanzés et les gorilles, la durée de l'allaitement est égale à plus de six fois la durée de la gestation, soit quatre ans et demi pour les humains) ; âge d'apparition des premières molaires définitives[10] (5 ans ½ à 6 ans pour les humains, qui est aussi l'âge où le système immunitaire arrive à maturation).

Pour l'ontogenèse (ou ontogénie), qui décrit le développement progressif d'un organisme depuis sa conception jusqu'à sa forme mûre, la « phase lactéale » dure environ six ans chez l'être humain[11] (justement jusqu'à l'âge où les dents… « de lait » commencent à tomber).

De toutes ces données, on peut conclure que l'âge « naturel » du sevrage chez les humains se situerait entre 3 et 7 ans.

D'autres chercheurs se sont penchés sur la lactase.

Bon à savoir

Le lactose est un sucre spécifique du lait, et les petits mammifères peuvent le digérer car leur tractus digestif sécrète de la lactase.

Des études ont constaté un arrêt de la sécrétion de lactase à environ 5 ans, voire 10 ans, en fonction de la population étudiée. On pourrait donc penser, suivant la durée de la sécrétion de lactase, que la durée d'allaitement « normale » chez les enfants est de deux à dix ans, en l'absence d'une persistance de la sécrétion de lactase.

Selon d'autres chercheurs[12] encore, la durée moyenne d'allaitement « normale » pour l'espèce humaine serait de deux ans et cinq mois. Pour arriver à ce résultat, ils ont élaboré un modèle prenant en considération l'alimentation, et notamment la part des protéines animales, à partir des données recueillies chez 67 mammifères appartenant à 12 familles. Leur conclusion est qu'une alimentation de type carnivore (comportant plus de 20 % de viande), même si elle comporte beaucoup moins de viande que l'alimentation des « vrais » carnivores, a un impact significatif sur la durée d'allaitement. Cela expliquerait la différence de durée d'allaitement entre nos cousins chimpanzés (dont l'alimentation comporte en moyenne 5 % de

protéines animales) et les hommes préhistoriques chasseurs-cueilleurs vivant dans un environnement similaire (20 à 50 % de protéines animales).

Pour d'autres, ce seraient la sédentarisation et l'agriculture qui auraient raccourci la durée d'allaitement chez les humains (voir plus bas « Une hypothèse intéressante »).

On peut dire en tout cas que lorsque l'OMS recommande de poursuivre l'allaitement « jusqu'à 2 ans ou plus », elle ne risque pas d'être contestée sur le plan scientifique ! À chacun(e) de voir ce que le « plus » veut dire pour elle/lui…

Extrait

Interview de Katherine Ann Dettwyler par Kelly Griffith, « Extended Nursing : the Human Norm[13] ».

« Est-il vraiment fiable d'extrapoler l'âge du sevrage chez les humains à partir des observations faites chez d'autres mammifères ? Après tout, nous ne sommes pas des animaux comme les autres. »

Nous sommes des mammifères. Comme les autres mammifères, nous mangeons, respirons, urinons, défé-quons et dormons… et ne voyons rien à redire à ces fonctions. Sur le plan anthropologique, les humains sont remarquablement proches des grands primates, à tous points de vue. Les grands primates utilisent des outils, ont un « langage » souvent très complexe, des règles de vie en société, des « traditions culturelles » spécifiques à chaque groupe… Nous sommes à l'extré-mité du continuum des grands primates. Nous avons la plus longue durée de gestation, la plus longue durée de croissance avant l'âge adulte, l'âge de maturité sexuelle le plus élevé, pourquoi serions-nous différents pour l'allaitement ?

…

...

Je recueille actuellement des données sur les mères qui ont allaité un enfant pendant plus de trois ans. Mon premier but est de montrer qu'il existe des femmes qui le font, « même chez nous ». Je souhaite aussi que ces données puissent aider à faire des études sur l'impact à long terme d'un allaitement de plus de trois ans. J'ai actuellement des réponses concernant plus de 2 000 enfants. Pour vous donner une petite idée, j'ai le témoignage de deux mères qui ont allaité leur enfant jusqu'à 9 ans, de dix mères qui ont allaité jusqu'à 8 ans. J'ai une mère qui a allaité chacun de ses trois enfants pendant environ six ans ; j'ai même une mère qui allaite quatre enfants en même temps : un de 5 ans, un de 2 ans, et des jumeaux de 3 mois. Et cela aux États-Unis, et pas au fin fond de l'Afrique noire ou de la Nouvelle-Guinée.