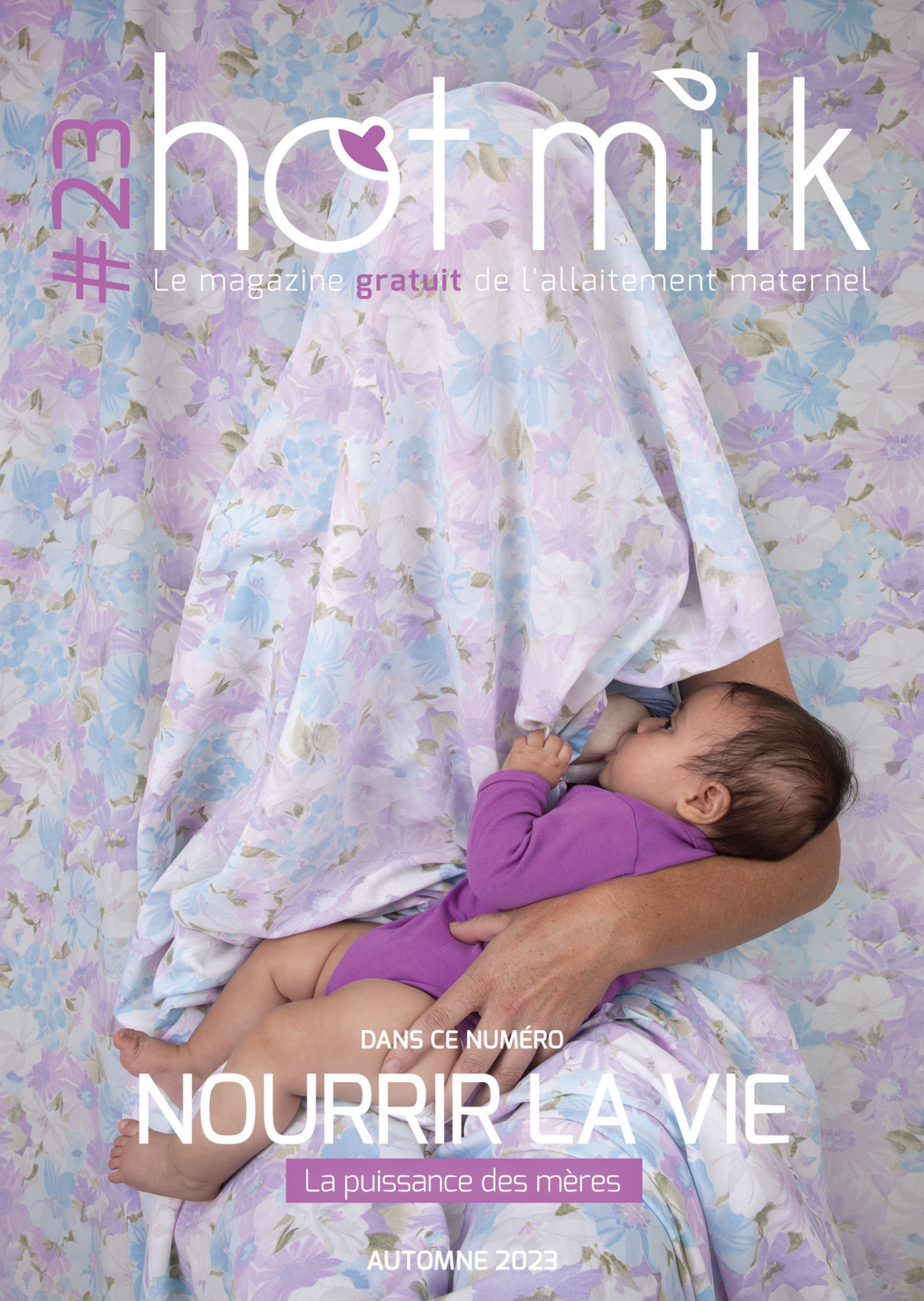


#23 hot milk

Le magazine **gratuit** de l'allaitement maternel

DANS CE NUMÉRO

NOURRIR LA VIE

La puissance des mères

AUTOMNE 2023

FONCE POUR SHOPPER LES DERNIERS PASS DU SALON !

SAMEDI
21 OCTOBRE
2023

LE SALON DE L'ALLAITEMENT A NICE

MUM MOOD

Love Peace & Milk

HELLO@MUMMOOD.COM CREDIT PHOTO @ENVIEDESHOOT

CONFÉRENCES - ATELIERS - STANDS
EXPO PHOTOS - CONCERT

INFOS & BILLETTERIE
@MUMMOOD_OFFICIEL

Avec le soutien de

Polyclinique Santa Maria Maternité KANTYS

VILLE DE NICE

totum pharmaciens

Honneur aux mères

Nourrir la vie, pendant neuf mois, la porter puis la mettre au monde. Naître mère, au même moment. Nourrir la vie de son lait, accueillir sa singularité, sa particularité. Un corps à corps de mammifères. Une découverte mutuelle. Une co-construction perpétuelle.

Nourrir la vie de considération, de respect et d'indulgence, le temps de récupérer sa souveraineté : celle de son corps et de sa psyché souvent marqués au fer rouge par des traumatismes, des blessures physiques et psychologiques.



Nourrir la vie malgré la charge mentale, minimisée. L'invisibilisation. Nourrir la vie malgré le manque de soutien et d'attentions. Les injustices.

Les mères sont puissantes et souvent elles l'ignorent. Parce qu'on le leur dit peu voire jamais et qu'on a plutôt tendance à les rendre vulnérables et dépendantes, à les infériorisier et à les affaiblir.

Honneur donc à toutes les mères : celles qui suivent leur cœur malgré les doutes ; celles qui n'osent pas (ou plus) ; celles qui tapies dans l'ombre illuminent leur petit monde ; celles qu'on montre du doigt sans chercher à comprendre ; celles qui exposent leurs cicatrices pour frayer un chemin aux autres...

Honneur aux mères, alors qu'on nous reproche souvent de les culpabiliser en livrant des informations sans nuances ou controversées, de les monter les unes contre les autres en étant clivants. Nous faisons la promotion de l'allaitement dans une culture du non-allaitement. Nous ne sommes ni des soignants, ni des accompagnants à la parentalité. Notre communication est alignée avec le code de l'OMS établi pour protèger l'allaitement. Il ne s'agit pas d'une posture, mais d'un engagement indispensable de vérité... pour toutes les mères. Avec tout notre amour.

Angélique Siar / Rédactrice en chef

LA UNE

« Dans ce corpus d'œuvres, je fais référence à des images de «mères cachées », qui ont été réalisées pendant la naissance de la photographie à l'époque victorienne. Je crée des images formellement similaires à l'époque contemporaine, comme une métaphore du travail non reconnu que les mères font pour soutenir, subvenir aux besoins et nourrir leurs enfants. Dans ces images, chaque mère est enveloppée dans des draps floraux colorés, qui servent à évoquer les notions traditionnelles de féminité et d'espaces domestiques. À l'ère des parents hélicoptères, des « digital natives » et des mères tigres, le maternage n'est pas seulement personnel, il est politique. Les mères naviguent dans un monde où leur rôle de nourrice peut sembler marginalisé et invisible. Il existe une tension entre les mères et les parents dans un système qui valorise la consommation plutôt que l'acte de nourrir - ce qui rend les actes de soins, comme l'allaitement, d'autant plus importants.

Photographe : Megan Jacobs, USA
www.meganjacobs.com/new-gallery

Page 6
QUOI DE NEUF ?
Billet de Pharmacovigilance
Le saviez-vous ?
Actus lactées
Le coin de la blouse blanche

Page 9
LES MYTHES ET LES PERLES
#saison 11

Page 10
IL ÉTAIT UNE FOIS
Nourrir les mères

Page 14
BON PLAN
Prendre soin de soi : petit mode d'emploi



Page 14
À BOIRE ET À MANGER
Compléments alimentaires et allaitement

Page 18
DOSSIER
La puissance des mères



Page 27
TIRE-ALLAITER C'EST ALLAITER
« Je ne suis pas une mauvaise mère ! »

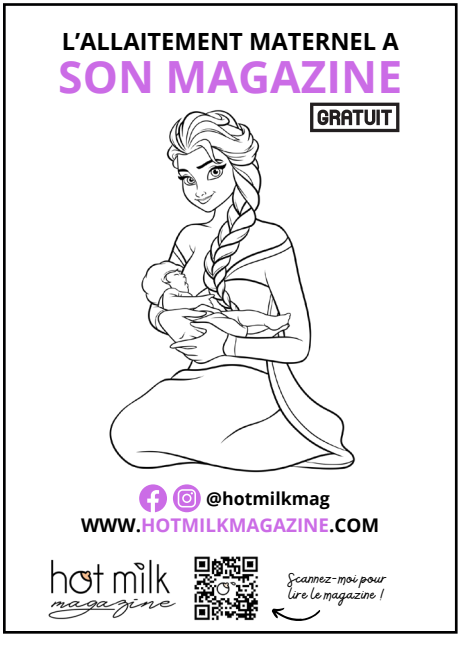
Page 28
LE COIN DES PAP'S
Paroles de pères



Page 30
REPORTAGE
Allaiter est un art



Page 31
L'ESPACE DU COUPLE
Gardiens du Nous



Téléchargez gratuitement notre affiche dans la rubrique « Ressources » de notre site web !

INFO MAG

Hot Milk Magazine est un magazine trimestriel édité par la SAS Hot Milk Magazine
154 rue de Rome 13006 Marseille
ISSN: 2431-0069 (Dépôt légal à parution)
Directrice de la publication et rédactrice en chef : Angélique Siar
Contact : contact@hotmilkmagazine.com
Rédacteurs : Pharmacovigilance de Nice, Céline Dalla Lana, Alison Dufour, Julie Lemaire, Clémence Fillot, Christel Noyer, Florentine d'Aulnois-Wang, Laura Gesnys, Angélique Siar, Céline des Tire-Allaitantes.
Imprimerie : Rotimpres Carrer del Pla de l'Estany, 5-10, 17181 Aiguaviva, Girona, Espagne
Direction artistique : Christel Noyer
Crédit Photos: Megan Jacobs, Envie de shoot, Freepik, Alison Dufour

Ce magazine est consultale gratuitement en ligne sur :
www.hotmilkmagazine.com
Restons connectés :
Facebook : /hotmilkmag
Insta : @hotmilkmag

Vous souhaitez diffuser Hot Milk ou le recevoir en version papier ? Choisissez une de nos formules d'abonnement !

Pharmacovigilance

COMMENT LIMITER LES RISQUES ASSOCIÉS À LA CONSOMMATION DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

La consommation des compléments alimentaires en France est importante. Elle concernait 29% des adultes et 19% des enfants en 2015 avec une franche tendance à augmenter. Il existe de nombreux compléments alimentaires, à base de plantes, vitamines, minéraux, ou d'autres concentrés de substances. Ils sont présentés comme contribuant à améliorer les apports nutritionnels des consommateurs dans diverses utilisations, comme pour favoriser la digestion ou la perte de poids, pour une visée cosmétique, ou encore pour réduire les désagréments de la grossesse ou de l'allaitement.

Un complément alimentaire n'est pas un médicament et ne peut donc revendiquer aucun effet thérapeutique. En effet, contrairement aux médicaments, leur commercialisation ne nécessite pas d'autorisation de mise sur le marché dont le processus comprend les essais cliniques pour justifier de leur efficacité et de leur sécurité d'emploi. **La composition des compléments alimentaires est néanmoins encadrée par des listes d'ingrédients autorisés avec des contrôles réalisés par la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF).**

La consommation des compléments alimentaires n'est cependant pas dénuée de risques. Les vitamines et minéraux induisent notamment un risque de dépassement des doses limites de sécurité fixée pour chaque population (dont la femme allaitante). *Pour exemple, plusieurs cas de surdosage en vitamine D entraînant une hospitalisation chez de jeunes enfants ont récemment été rapportés en France.*
Par ailleurs, de nombreux compléments alimentaires contiennent des plantes médicinales, leur conférant une connotation faussement rassurante. En effet, les plantes peuvent entraîner des toxicités (neurotoxicité, hépatotoxicité, allergies ...) ou encore des interactions avec les médicaments pris au long cours avec pour conséquences une inefficacité ou la survenue d'effets indésirables.
Un autre type de risque associé aux compléments alimentaires concerne les produits contaminés, par des engrais, des pesticides ... ou parfois même frauduleusement. **En avril 2023, plusieurs compléments alimentaires présentés comme des produits naturels « détox » favorisant la perte de poids ont été retirés du marché français suite à des analyses de la composition mettant en évidence la présence de deux substances médicamenteuses, la sibutramine et le sildénafil.** Ces substances médicamenteuses induisent entre autres un risque de complications cardiovasculaires. Au moins une vingtaine de personnes en France a été concernée par la survenue de nombreux effets indésirables suite à la consommation de ces produits.

Les produits frauduleux sont plus volontiers présents dans les circuits moins contrôlés, principalement l'achat via internet qui s'est fortement développé ces dernières années, mais aussi les commerces à visée esthétique ou encore les étals de marché.
La surveillance et la prévention des risques associés à la consommation des compléments alimentaires en France est assurée par la nutrivigilance créée en 2009 sous l'égide de l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).

RECOMMANDATIONS

Afin de limiter les risques induits par la consommation de compléments alimentaires, l'ANSES préconise les 5 conseils suivants :

- Demander conseil à un professionnel de santé
- Éviter les prises prolongées, répétées ou multiples
- Respecter les conditions d'emploi
- Être vigilant quant aux produits présentés comme miraculeux
- Privilégier les produits vendus dans les circuits les mieux contrôlés

En conclusion, il est important que les mères allaitantes souhaitant consommer des compléments alimentaires disposent de ces informations pour limiter les éventuels risques associés pour elles-mêmes et leurs enfants.

Références : publications ANSM (www.ansm.sante.fr)
- L'ANSM suspend la commercialisation des produits Trex Tea, Trex Caps et Trex Plus, (11/04/2023)
- Les compléments alimentaires, nécessité d'une consommation éclairée (26/03/2019)
- Compléments alimentaires à base de plantes : vers une meilleure information des consommateurs (26/03/2019)

QUOI DE NEUF ?

ACTUS LACTÉES

LE HÊTRE MYRIADIS x LLL

Cette année, les éditions Le Hêtre Myriadis publient, en partenariat avec La Leche League France, les livres de deux défenseurs majeurs de l'allaitement : le pédiatre espagnol Carlos Gonzalez et le pédiatre canadien Jack Newman.

Dans « Un cadeau pour la vie – Guide de l'allaitement maternel », Carlos Gonzalez aborde, avec le ton joyeux, empathique, optimiste et plein d'humour qu'on lui connaît depuis « Serre-moi fort », tous les aspects et les enjeux de l'allaitement : la physiologie de la lactation, le démarrage de l'allaitement, sa conduite optimale, le comportement du nourrisson au sein, les difficultés que les mères peuvent rencontrer, les mythes et préjugés sur l'allaitement, la reprise du travail, le sevrage, la fertilité, la santé, les émotions...(paru en juin 2023)

Dans « L'Allaitement – Ce que les médecins ne savent pas », co-écrit avec Andrea Polokova, Jack Newman souhaite contribuer à la formation de toutes celles et ceux qui auront affaire à une femme qui allaite et à son nourrisson. Dans la mesure où ils sont la référence principale de la majorité des nouveaux parents, ils se doivent de maîtriser le sujet bien au-delà de ce qui leur est proposé lors de leur formation universitaire. La clarté et l'exhaustivité du propos font de ce livre un outil tout aussi précieux pour les parents (à paraître en novembre).

Jack Newman sera présent au congrès de La Leche League France qui se tiendra les 11 et 12 novembre 2023.

www.lehetremyriadis.fr

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les hormones impliquées dans la maternité ont la particularité d'agir à la fois sur la physiologie (modifications nécessaires du corps) et au niveau du cerveau maternel.



Les œstrogènes stimulent les comportements maternels. La chute brutale de la progestérone à l'accouchement agit comme un signal pour la mise en route de ces comportements. La prolactine, nécessaire à la production de lait, induit elle aussi des comportements maternels grâce à son action de neurogenèse (création de nouveaux neurones).

Par exemple, c'est cette hormone qui pousse les souris à construire leur nid. La création de nouveaux neurones dans le cerveau de la mère est à l'origine des changements d'humeur et du comportement maternel en post-partum. La prolactine a également un effet anti-stress pour faire baisser l'anxiété face à un nouveau-né en pleurs et permettre ainsi de s'en occuper au mieux (le shoot d'ocytocine aide aussi). Le corps offre tout ce dont la femme a besoin pour trouver sa manière unique d'être la meilleure mère pour ses enfants.

Références :
- Michel Odent – L'amour scientifié – éditions Jouvence
- www.neuroendocrinologie.fr
(Brèves 12 : Le cerveau maternel et Brèves 38 : Le cerveau d'une mère le sait bien)

LE COIN DE LA BLOUSE BLANCHE

Je consomme du cannabis. Puis-je allaiter ?

Céline Dalla, Lana, Sage-Femme,
Consultante en Lactation et Formatrice

Voici une question très intéressante et d'actualité ! En effet, certains pays ont légalisé l'usage du cannabis. En France, à l'heure actuelle, seul le CBD est en vente libre ; néanmoins près d'un adulte sur deux consomme du cannabis. D'après certaines estimations, 2 à 5% des femmes consommeraient du cannabis durant la grossesse. Il est donc légitime de se poser cette question.

La substance active du cannabis est le THC. Le THC est une substance très lipophile. Cela signifie qu'elle se mélange bien aux graisses. Donc plus une substance est lipophile, plus elle passe et reste dans le lait maternel.

Or, le lait maternel est précisément une matière très grasse (4% de graisse contre 1% de protéines). De plus, le THC a une demi-vie très longue cela signifie qu'il faut environ 17 jours pour éliminer du lait maternel, la quasi-totalité du THC accumulée suite à la consommation d'un joint.

Comme le THC reste durant ces 17 jours, à des doses qui ne diminuent que très lentement, si du cannabis est de nouveau consommé durant ces 17 jours, les doses de THC se cumulent à tel point que la consommation régulière de cannabis peut entraîner une accumulation dans le lait maternel à des doses très toxiques pour l'enfant. En cas de consommation régulière, on peut trouver jusqu'à 8 fois de THC dans le lait maternel que dans le sang maternel !

Certaines études suggèrent qu'il pourrait y avoir un lien entre la consommation maternelle de cannabis et les comportements autistiques des enfants. Aussi, compte tenu des données récentes sur la « pharmacocinétique » du THC, il semble plus prudent de recommander de ne pas consommer de cannabis durant l'allaitement. Ainsi, si la mère consommait du cannabis durant la grossesse et qu'elle stoppe à l'accouchement, l'allaitement ne posera pas de problème, mais si elle consomme toujours du cannabis durant l'allaitement, la balance bénéfice-risque ne semble plus en faveur de l'allaitement.

Une autre question est soulevée par cette problématique : celle de la consommation de CBD durant l'allaitement. Et là, surprise… La sutance contenue dans le CBD (le cannabidiol) se transforme en THC au contact de l'acidité gastrique. Ainsi, on se retrouve avec la même problématique de l'accumulation de THC dans le lait maternel, avec la consommation orale de CBD.

De plus, le CBD peut contenir d'autres contaminants (pesticides, métaux lourds, champignons) potentiellement dangereux pour la mère et l'enfant.

Il est donc préférable de ne pas consommer de CBD durant l'allaitement, ou de ne pas allaiter si l'on consomme régulièrement du CBD. En conclusion, pour répondre à la question : mieux vaut ne pas fumer de cannabis, ni consommer de CBD durant l'allaitement ou inversement, mieux vaut ne pas allaiter si on consomme régulièrement du cannabis ou du CBD.

NDLR : la question du cannabis est un sujet très sensible car les risques de ne pas allaiter à long terme sont très importants également. La même question se pose évidemment avec l' alcool et la cigarette....

ENTENDU CETTE SAISON

Au travail : « Est-ce qu'un local serait dispo pour tirer mon lait ?
- Non, mets un drap sur l'épaule à côté du bar ! »

En visio avec la famille : J'ai une tâche sur le pantalon, on me suggère de l'enlever devant la caméra en disant que «montrer mes seins ne me gêne pas non plus d'habitude ».

La pédiatre me dit que je vais avoir une baisse de lactation. Je dois donc faire du stock avant que cela n'arrive.

Ma mère a jeté mes pots de crème au lait maternel parce qu'elle ne croit pas en ses bienfaits.

Chez le docteur : « Vous auriez été ma femme, on se serait disputé. Quatre mois d'allaitement, oui ! Après, c'est stop ! »

Ma sage-femme m'interdit de donner le sein plus souvent que toutes les quatre heures.

« Il n'y a rien de beau dans l'allaitement, si c'est si beau alors faire caca c'est beau aussi ! »

« Papa souffre ! Bébé l'empêche d'avoir accès à ses nénés ».



Le médecin dit qu'il n'a pas besoin de peser mon bébé, on voit qu'il est en surpoids. Je dois faire attention parce que sinon il deviendra obèse et il risque d'avoir le diabète.

« Comment tu peux avoir encore du lait avec une si petite poitrine ? »

Chez l'orthophoniste : « Entre 4 et 7 mois, la mère a une baisse de lactation et le bébé a généralement une perte de réflexe de succion au sein à ce moment-là ».

Chez le dentiste : Le sucre contenu dans le coca a le même effet sur les dents que le sucre contenu dans le lait maternel.

J1 de mes jumeaux. La puéricultrice du service de néonatologie : « Attention avec l'allaitement des jumeaux, il faut poser un cadre strict sinon ils vont vous prendre pour leur tétine et ça ne sera pas gérable ».

Aux urgences avec ma fille qui a une gastro. Je l'allaite entre 2 vomissements. L'infirmière arrive et m'interrompt : « Je ne veux plus voir ce sein ! »

Propos recueillis par :
Christel Noyer

Envoyez-nous vos mythes et vos perles ! redaction@hotmilkmagazine.com

IL ÉTAIT UNE FOIS

NOURRIR LES MÈRES

A la fin du XIXe siècle, la France se caractérise par une natalité en baisse et une mortalité qui peine à diminuer. L'inquiétude face à la menace de la « dépopulation » grandit. Cette crainte fait l'objet de débats passionnés dans la sphère politique mais aussi parmi les membres du corps médical qui s'emparent de ces questions. De nombreuses œuvres ont émergé en faveur de la protection de l'enfance (et de la mère) avant que l'État ne se penche sur les questions liées à la protection des familles et aux droits des femmes.

Le Dr Henry Coullet, contemporain du Dr Léon Dufour (fondateur en 1894 de l'Oeuvre de la Goutte de lait), était préoccupé par ce sujet. Pour lui, l'allaitement maternel était le seul moyen de lutter contre la mortalité infantile. Il avait le désir de proposer un nouveau mode social qui prend vraiment en compte les besoins des bébés et la santé des mères : une alternative aux distributions gratuites de lait stérilisé qui étaient courantes (Dr Dufour, Dr Rothschild...) et à la très critiquée mise en nourrice qui avait encore lieu à cette époque.

Pour Henry Coullet, la meilleure façon de remédier à la dépopulation et de surpasser le « système de la remplaçante et du remplaçant du sein de la mère » (nourrice et biberon) était justement de prendre soin de la mère, ce qui était avant-gardiste pour l'époque.

Nourrir la mère pour sauver l'enfant.

Au début du XXe siècle, un tiers de la population active est féminin mais la plupart des femmes forment une main-d'œuvre très exploitée. Le travail des femmes est encore perçu comme un travail d'appoint. Ce n'est pas un droit : les femmes ont un rôle de second plan dans une société patriarcale qui entretient un idéal de femme au foyer.
C'est le début de l'instauration de lois sociales (secours aux enfants abandonnés, aux malades, aux vieillards et aux incurables). Les femmes au foyer dont les maris ont de faibles revenus, les veuves, les filles-mères abandonnées, les travailleuses précaires sont les grandes oubliées de ces avancées sociales.

Seule la grossesse, qui est à cette époque considérée comme une maladie, ouvre aux femmes les plus pauvres le droit à l'assistance médicale gratuite, à l'hôpital comme à domicile, mais la misère féminine reste grande. C'est ce qui a interpellé le Dr Henry Coullet : « Il faudrait que la mère la plus dénuée de ressources soit toujours apaisée pour pouvoir nourrir son enfant. Pour qu'elle puisse être nourrice, il faut commencer par la nourrir elle-même immédiatement sans démarche de sa part et sans enquête ».

Les cantines maternelles

La femme du Dr Coullet entreprit alors d'ouvrir le premier restaurant maternel gratuit pour les mères allaitantes à Paris en 1904, dans le quartier de Ménilmontant. De nombreuses mères nécessiteuses (plus de 1800 pour l'année 1914) profitèrent de ces cantines parisiennes souvent installées dans des locaux de fortune.
Les Restaurants Maternels gratuits des Mères Nourrices offraient une nourriture riche : du pain, un potage gras et un plat de viande ou de poisson (midi et soir) et de légumes. un dessert de fromage ou du chocolat.
« Il faut songer qu'après sa journée faite, la mère nourrice n'a pas le moyen de se reposer

complètement. Il lui faut autre chose qu'un léger repas de légumes pour pouvoir répondre aux besoins de son nourrisson pendant la nuit ou aux premières heures du matin ».
Le Dr Coullet a fait le constat de l'efficacité de son action : « Ainsi alimentées, les mères nourrices qui fréquentent les Restaurants gratuits se relèvent rapidement de l'état d'épuisement où elles étaient précédemment tombées. Elles surmontent l'anémie qu'occasionne si fréquemment le climat de Paris, particulièrement chez ceux dont l'habitation est étroite et mal aérée. Elles allaitent facilement, complètement, sans fatigue, plus fortes souvent à la fin de l'allaitement qu'à son début. Notre but unique doit être toujours et invariablement d'encourager et de rendre possible, facile et efficace l'allaitement au sein. Notre but est atteint parce que nous avons tendu uniquement à l'atteindre. Comme nous l'avons voulu, nous avons préservé l'enfant du biberon en lui assurant le lait maternel ».

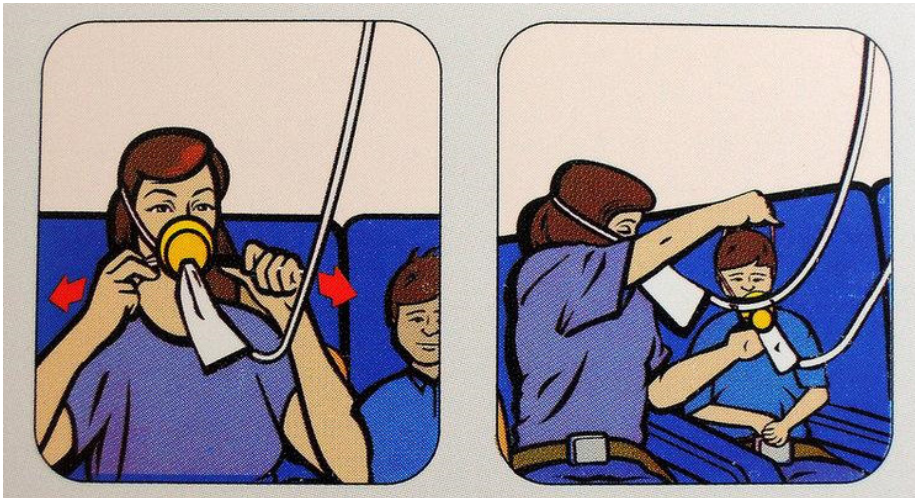
Références :
- Médecins et maternité au début du XXe siècle en France Entre normalisation, stigmatisation et contrôle social, Mariette Le Den 2015
- La fin des nourrices Anne Martin-Fugier Le Mouvement social No. 105, Travaux de femmes dans la France du XIXe siècle (Oct. - Dec., 1978)
- Femmes dans la guerre - 1914-1945 Survivre au féminin devant et durant deux conflits mondiaux Carol Mann 2010



Photo : Le restaurant des mères nourrices. de Lyon, 1915 (Médiathèque de l'architecture et du patrimoine). Le modèle social du Dr Coullet remporta un vif succès au delà de Paris et plusieurs de ses cantines maternelles ouvrirent en France et dans le monde entier (espagne, USA, Angleterre,...)

BON PLAN

PRENDRE SOIN DE SOI : PETIT MODE D'EMPLOI



Une maman épanouie pour un bébé épanoui…

Lorsqu'on est jeune maman, le bien-être de bébé devient une priorité absolue et il arrive souvent qu'on s'oublie au passage ou qu'on culpabilise à l'idée d'avoir besoin de s'accorder une pause rien que pour soi. Pourtant, rappelez-vous les consignes de sécurité présentées à bord des avions : en cas de dépressurisation de la cabine, vous devez vous équiper d'un masque à oxygène. Et c'est seulement une fois équipée que vous pourrez venir en aide à l'enfant qui vous accompagne …Ce judicieux conseil est en fait applicable au quotidien : pour prendre soin de votre enfant, vous devez prendre soin de vous.
Vous ressourcer, vous changer les idées, refaire le plein d'énergie vous permettra d'apprécier davantage les moments que vous passerez ensuite avec votre famille.

Se créer un espace à soi, c'est le seul moyen de prendre plaisir à retrouver sa petite famille et d'être bien disposée à son égard. Faites-le donc sans culpabilité … et si vous ne le faites pas pour vous : faites-le pour le bien-être de votre famille. L'objectif c'est de faire de vous la personne la plus importante au monde pendant quelques heures. À vous d'identifier l'activité adaptée ! Voici un petit mode d'emploi pour prendre soin de soi et se ressourcer.

**NDLR : Dans la réalité, c'est vraiment très compliqué pour beaucoup de femmes de prendre ce temps salutaire pour soi. La charge mentale que les femmes subissent majoritairement aujourd'hui nuit à leur bien-être.*

1 Prenez quelques minutes pour vous connecter à vos besoins : qu'est-ce que vous aimiez faire avant d'avoir un enfant ? De quoi avez-vous besoin ou envie aujourd'hui ?

2 Trouvez à quel moment de votre journée (de votre semaine ou de votre mois) vous pouvez prendre ce temps pour vous ?

3 Organisez-vous* avec votre mari ou vos proches pour pouvoir vous accorder quelques heures par semaine et vous consacrer à votre activité préférée (ciné, lecture, pot entre copines, expos, sport ... à vous de voir ce qui vous fait vraiment envie).

4 Inscrivez cette activité personnelle dans votre agenda : cela vous permettra (ainsi que votre entourage) de considérer que ce rendez-vous avec vous-même a la même valeur qu'un rendez-vous chez le médecin. Prenez littéralement rendez-vous avec vous comme vous le feriez pour un médecin ou un rendez-vous professionnel. C'est le meilleur moyen de respecter les engagements que vous prenez vis-à-vis de vous-même !

5 Profitez pleinement de ce moment et ne culpabilisez pas ! L'objectif de votre « escapade » : vous ressourcer pour vous permettre de prendre un plaisir renouvelé à retrouver et à vous occuper de votre petite famille. Gardez à l'esprit que la plupart des actifs ont aujourd'hui droit à des jours RTT ... Pourquoi feriez-vous exception, vous qui occupez un poste à temps plein : celui de super maman !
Alors ? À quand votre prochain RTT de Maman ?

Julie Lemaire
Sophrologue spécialiste de la périnatalité et créatrice du site Maman Zen
www.mamanzen.com

26 FAÇONS DE PRENDRE SOIN DE SOI SANS BOUGER DE CHEZ SOI

- Faire une détox digitale
- Se débarrasser des personnes toxiques
- Cuisiner son plat préféré
- Faire du tri
- Faire une liste de gratitude
- Faire des soins pour sa peau
- Faire ses ongles
- Écouter un podcast motivant
- Écouter une playlist positive
- Lire un livre
- Danser
- Donner à une personne dans le besoin
- Faire un DIY
- Collecter des affirmations positives et les noter dans un carnet
- Arrêter de se rabaisser
- Apprendre quelque chose de nouveau
- Créer un vision board
- Écrire une lettre à son moi futur
- Appeler quelqu'un qui vous manque
- S'entourer de personnes positives
- Faire une rétrospective sur tout ce que vous avez entrepris
- Tenir un journal
- Méditer
- Faire de la cohérence cardiaque
- Prendre le soleil
- Faire des étirements



À BOIRE ET À MANGER

ALLAITEMENT ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Allaiter, c'est un petit peu comme continuer la grossesse : la maman continue d'alimenter elle-même son bébé et les premiers temps, bébé reste le prolongement de sa mère tant il a besoin d'elle pour se nourrir, s'hydrater et se rassurer. Mais par rapport au temps de la grossesse, la vie de jeune maman est beaucoup plus fatigante : rythmes perturbés, manque de sommeil, pression de la prise de poids de son enfant, stress, ...

Tout cela engendre beaucoup de fatigue, et on le sait, la fatigue fait partie des ennemis de l'allaitement. Alors comment faire pour arriver à maintenir son allaitement sans trop puiser dans ses réserves et s'exposer à des carences qui rendront l'expérience trop difficile pour la jeune mère ? ***Qu'en est-il des compléments alimentaires ? Sont-ils vraiment indispensables ?***



L'ALLAITEMENT NÉCESSITE UN RÉGIME ALIMENTAIRE ADAPTÉ

1 Manger à sa faim

Pour pouvoir allaiter, il faut fabriquer du lait maternel et pour cela, il vous faudra de l'énergie et des réserves de nutriments.

La dépense énergétique liée à l'allaitement représente au minimum 500 kcal par jour, cela équivaut à 45 minutes de course (à une allure de 10km/h), 1h de natation, 1h de vélo ou 30 minutes de corde à sauter. Et cela **tous les jours** que durera votre allaitement. Alors il est normal d'avoir faim et il est important de répondre à cette faim afin d'apporter l'énergie nécessaire à la fabrication de votre lait.

2 Manger équilibré

Comme lors de votre grossesse, votre bébé sera prioritaire, c'est-à-dire que votre corps va tout faire pour trouver les composants du lait maternel... dans votre corps.

Si on prend l'exemple du calcium, en cas d'apports alimentaires insuffisants, votre corps trouvera toujours la quantité nécessaire à votre bébé en allant puiser dans vos réserves osseuses et dentaires, ce sera donc à vos dépens. C'est pourquoi il est important de conserver une alimentation équilibrée et riche en nutriments. N'hésitez pas à anticiper les premières semaines de repas, à mettre à contribution votre entourage ou encore à vous organiser (en préparant vos repas pour plusieurs jours par exemple). Aussi, pensez à avoir chez vous des encas et des aliments sains et intéressants au niveau nutritionnel (NDLR : voir Hot Milk#13 "Le garde-manger post-partum").

La place des compléments alimentaires

La réglementation française impose aux fabricants de compléments alimentaires de notifier que « seule une alimentation variée et équilibrée est susceptible de couvrir les besoins quotidiens. Toutefois, les compléments alimentaires peuvent être vos alliés pour couvrir vos besoins en cas de déficit micronutritionnels identifiés (prise de sang). Attention : tous les compléments alimentaires « allaitement » ne se valent pas. En effet, certains contiennent uniquement des plantes qui vont soutenir la lactation, mais il leur manquera les vitamines et minéraux importants pour la jeune maman.

D'autres compléments alimentaires auront des vitamines et des minéraux mais sous des formes biochimiques bien moins assimilables. N'hésitez pas à demander conseil auprès d'un professionnel qui prendra en compte vos habitudes alimentaires (et qui pourra vous conseiller sur ce point), car cela définira vos besoins ou non en certaines vitamines ou minéraux.

LES NUTRIMENTS INCONTOURNABLES QUAND ON ALLAITE :

- Les oméga 3, et notamment le DHA, sont indispensables pour le développement du cerveau, du système nerveux et de la vision du bébé. Les besoins sont importants dès la grossesse et les premières années de la vie alors que les apports alimentaires sont presque toujours insuffisants. Du côté de la maman, le DHA vous aidera dans vos fonctions cognitives et de mémoire. À noter que le DHA est fragile, il est préférable d'éviter de prendre un complément alimentaire où il est mélangé aux autres composants.

- La vitamine D agit à de nombreux niveaux : absorption intestinale, fixation du calcium mais aussi système immunitaire. Ces fonctions sont nécessaires pour favoriser votre allaitement.

- La vitamine A agit sur la vision, la peau, la croissance, le système immunitaire et contribue au métabolisme du fer. Indispensable car ses besoins sont doublés pendant l'allaitement, on ne la trouve que dans les aliments d'origine animale. Son précurseur (la provitamine A), disponible dans les aliments d'origine végétale, nécessite une transformation de l'organisme. À noter que l'huile de foie de morue est une excellente source de DHA, vitamine A et vitamine D, vous en trouverez sous forme liquide ou en capsule.

- Les vitamines B9 et B12 sont aussi essentielles pour la croissance et le renouvellement cellulaire pendant l'allaitement que la grossesse, une carence peut entraîner une anémie.

- L'iode (avec le sélénium) est le seul minéral dont sa composition dans le lait dépend des apports de la mère. Il joue un rôle fondamental dans le développement cérébral du bébé et pour éviter un retard mental. Les besoins de la femme enceinte et allaitante sont d'ailleurs augmentés. **Attention à la supplémentation : l'excès d'iode peut entraîner des dérèglements de la thyroïde, parlez-en avec votre médecin.**

- La choline, beaucoup moins connue, joue aussi un rôle important sur le système nerveux du bébé et de la maman, elle soutient aussi l'absorption des lipides, notamment le DHA. Ses apports conseillés sont également augmentés pendant la grossesse et l'allaitement

Et les plantes ?

À elles seules, elles ne vont pas « sauver » votre allaitement*. Elles ne remplaceront ni la mise au sein fréquente de votre bébé, ni votre niveau de repos et de stress par exemple.

En revanche, les plantes peuvent être intéressantes pour soutenir votre lactation, notamment parce qu'elles apportent beaucoup de minéraux. Fenugrec, moringa, ortie... Elles peuvent être prises sous forme d'infusion, de gélules ou en poudre dans l'alimentation.

À nouveau, demandez conseil auprès d'un professionnel de santé afin de faire le point sur vos besoins.

Clémence Fillot
Naturopathe
Site web : www.clemencefillot.fr
Instagram : @clemencefillot.naturopathe

** NDLR : Il y a toujours une cause à la baisse de lactation (mauvaise prise du sein, diminution des tétées, cause hormonale, introduction d'une tétine, etc...) et des solutions existent. Il est nécessaire de consulter un professionnel spécialisé en allaitement.*

VITAMINES MINÉRAUX	RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES FEMME ADULTE	RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES FEMME ALLAITANTE	SOURCES ALIMENTAIRES	EXEMPLES POUR 100 G D'ALIMENTS
Calcium	1000 mg/j	1000 mg/j	Aromates, parmesan, produits laitiers, légumes à feuilles, oléagineux...	Basilic déshydraté : 2240 mg Parmesan : 980 mg
Magnésium	360 mg/j	360 mg/j	Cacao, oléagineux, céréales, complètes...	Cacao : 499 mg Oléagineux : 168 mg
Fer	11 mg/j	**16 mg/j**	Foie, viande, poisson, fruits de mer, légumineuses, jaune d'oeuf, légumes à feuilles vertes, spiruline...	Algue (laitue de mer) : 78,9 mg Spiruline : 28,5 mg Haricots blanc secs : 8 mg
DHA (+EPA)	500 mg/j	500 mg/j	Poissons gras, jaune d'oeuf filière Bleu-Blanc-Coeur...	Huile de lin : 53,3 g Huile de foie de morue : 19,8 g Sardine grillée : 4100 mg Oeufs bleu blanc coeur : 365 mg
Vitamine B9	330 µg/j	**500 µg/j**	Foie, légumes à feuilles vertes, légumineuses	Epinards crus : 207 µg Lentilles : 181 µg
Vitamine B12	4 µg/j	**5 µg/j**	Foie, fruits de mer, viande	Hareng : 14 µg Sardine : 12 µg Veau : 1,9 µg
Vitamine A	650 µg/j	**1300 µg/j**	Jaune d'oeuf, foie, beurre	Foie de boeuf : 9442 µg Beurre cru : 800 µg Jaune d'oeuf coulant : 263 µg
Provitamine A	7,8 mg/j	**15,6 mg/j**	Légumes, colorés (rouge, orange, jaune, vert)	Patate douce : 10,5 mg Carotte cuite : 7,2 mg Courge : 6,9 mg
Choline	400 mg/j	**480 mg/j**	Oeufs, foie	1 gros oeuf : 147 mg
Vitamine D	15 µg/j	**15 µg/j**	Poissons gras, jaune d'oeuf, foie	Saumon : 16 µg Jaune d'oeuf : 5,60 µg
Iode	150 µg/j	**200 µg/j**	Produits de la mer, jaune d'oeuf, sel iodé	Laitue de mer séchée : 9190 µg Morue :256 µg Crevette : 100 µg Oeufs : 50 µg

-20%

POUR LES ABONNÉS AU MAGAZINE *

*code promo unique valable jusqu'au 31 décembre 2023, communiqué par mail







T-SHIRTS - AFFICHES - TOTE BAGS

NORMALISER L'ALLAITEMENT MATERNEL

WWW.HOTMILKMAGAZINE.COM

BOUTIQUE

DOSSIER

La puissance des mères

« Lorsque nous faisons plus confiance aux fabricants de préparations pour nourrissons qu'à notre propre capacité à nourrir nos bébés, nous perdons une chance de revendiquer un aspect de notre pouvoir en tant que femmes. Penser que le lait artificiel est aussi bon que le lait maternel, c'est croire que trente ans de technologie sont supérieurs à trois millions d'années d'évolution de la nature. ***D'innombrables femmes ont retrouvé confiance en leur corps en allaitant leurs enfants, même si elles n'étaient pas sûres au début de pouvoir le faire.*** *C'est un acte de pouvoir féminin, et je le considère comme du féminisme dans sa forme la plus pure. »*
Dre Christine Northrup, Gynécoloque

Honneur aux mères dans ce dossier ! À travers ces sept récits de mères à la conquête de leur propre territoire, à contre-courant de la norme sociale, se dessine un nouveau paradigme. Être mère c'est être capable, c'est détenir le pouvoir d'insufler un nouvel élan, d'incuber de nouvelles idées, d'être porteuse de vie et d'amour dans son monde et dans celui des autres, envers et contre tout.



Crédit photo : @enviedeshoot pour MUM MOOD le salon européen de l'allaitement maternel à Nice le 21 octobre 2023.



FLAVIE
ALLAITEMENT DÉCOMPLEXÉ ET SPORT DE HAUT NIVEAU

La course à pied pour moi, c'est comme l'allaitement : plus c'est long, plus c'est bon !
C'est pourquoi je pratique l'ultra marathon et l'allaitement non-écourté pour mes enfants : un grand garçon, Armin, allaité jusqu'à quatre ans et demi et Camille, bientôt six mois d'allaitement exclusif. Entre temps il y a eu un petit Lucien qui s'est envolé suite à une IMG l'année dernière. Je n'ai jamais vraiment arrêté de courir au milieu de ces grossesses et de ces allaitements, ce qui m'a souvent valu des remarques désobligeantes et des conseils non-sollicités.



Enceinte, alors que je me renseignais sur le parcours d'un cent kilomètres qui me permettrait d'allaiter facilement, j'ai essuyé plusieurs commentaires du type « Allaiter ou courir, il faut choisir », « Ce n'est vraiment pas sérieux pour votre santé », « Vous ne trouverez aucune organisation qui prendra ce risque ». Conseils qui venaient pour la plupart de coureurs moins performants que moi !

Heureusement, il m'en faut un peu plus pour abandonner et j'aime assez bousculer les idées reçues pour encourager toutes les autres femmes qui adoreraient pratiquer librement.
D'ailleurs, je suis souvent surprise assez positivement de la bienveillance des organisateurs. Mes entrainements se déroulent sur tapis ou home-trainer, parfois avec une poussette de running, et quand je dois faire une sortie longue, je tire du lait que le papa donne au DAL ou à la tasse 360°, tout dépend du rythme de Camille, temps d'éveil ou forme du moment. J'avoue qu'il est parfois difficile de laisser le papa gérer quand je l'entends pleurer mais j'ai aussi appris à lâcher prise et à déléguer.

En compétition, je pratique un allaitement décomplexé : que le plus gêné détourne les yeux ! J'ai déjà allaité dans un parc à vélo sur un triathlon, en attendant des juges sur une boucle de course... Et je n'hésite pas à échanger sur mon vécu aussi bien avec des hommes qu'avec des femmes sans demander de traitement de faveur (si ce n'est une chaise parfois).
Malgré les adaptations nécessaires à la mise en place d'un allaitement à la demande, c'est-à-dire un fractionnement plus important des blocs d'entraînement, j'ai conservé un niveau identique à celui que j'avais avant cette troisième grossesse et, miracle diront les détrac-

teurs de l'allaitement : je ne suis ni fatiguée, ni blessée, la croissance de mon fils est parfaite et je fais don de mon lait au lactarium. Cerise sur le gâteau, j'ai remporté le dernier 6 heures que j'ai couru avec une marque supérieure à soixante kilomètres.

Non, l'allaitement ne contribue pas à l'aliénation attribuée à la maternité, le problème c'est la pression que la société patriarcale met sur les épaules des femmes et par conséquent les limites qu'elles s'imposent parfois inconsciemment sous cette emprise. Mon secret : une connaissance approfondie de l'allaitement déconstruite de tous ses mythes et ensuite un vrai partage de la charge parentale avec un co-parent qui soutient la mère allaitante. Oui, c'est aussi « simple » que cela. Et qu'est-ce que ça fait du bien !

Pour aller plus loin, lire l'article de l'IPA Allaitement et sport : compatible à tous les niveaux

DALIBORKA
LA RÉVOLTE DES MÈRES

Le collectif et le projet La Révolte des mères sont nés de l'inquiétude et de l'indignation suscitées par des témoignages de plus en plus fréquents de familles, et notamment de mères, qui ont subi des représailles voire du harcèlement ou des violences psychologiques ou administratives en lien avec des pratiques d'accueil de l'enfant, de maternage ou d'éducation, généralement plutôt favorables à la santé de l'enfant et de la famille (naissance physiologique hors hôpital voire sans assistance médicale, allaitement, maternage proximal, cododo, instruction en famille) mais peu courantes.

Dans notre collectif, nous sommes conseillères en allaitement, sociologues, doulas, psychologues, journalistes ou juristes. Bon nombre d'entre nous appartenons à des réseaux d'entraide de familles ayant des pratiques puériculturelles à contre-courant et avons une pratique quotidienne de soutien et de conseil aux familles. Nous avons ainsi une expérience de terrain et avons alerté à partir de début 2021 sur une situation de dérive institutionnelle que nous avons constatée et qui a été progressive durant la dernière décennie et plus appuyée depuis environ six ans.

Nous sommes aussi un collectif féministe et maternaliste : nous n'avons pas manqué de constater que les violences institutionnelles s'exercent en particulier sur les femmes, notamment celles en situation de maternité, avec un phénomène d'intersectionnalité des oppressions, qui sont aggravées si la femme cumule plusieurs caractéristiques comme le fait d'être parent isolé, immigrée, handicapée, racisée, d'un niveau d'instruction peu élevé, etc. Notre société a construit une telle vul-

nérabilité maternelle que toute autorité (juridique, médicale, éducative, paternelle) se croit permise d'imposer (ou de refuser) à une mère certains actes et comportements qui implique son enfant et de la menacer si elle les refuse ou si elle adopte des pratiques différentes de ce que les autorités jugent, parfois arbitrairement, être les meilleures. Cela s'est notamment illustré durant la crise du covid où l'on a vu de graves atteintes aux droits des femmes dans les maternités du monde entier*.

La violence envers les mères est directement liée à une culture patriarcale héritée de l'Antiquité et qui a toujours cours de nos jours, même si anthropologues et sociologues de métier peinent à le voir et le caractériser. Dans une société patriarcale, l'infériorité des femmes et des enfants est institutionalisée. Leur très relative vulnérabilité est culturellement construite et exploitée à l'envi pour justifier violences et dénis de droits . Si la loi se veut égalitaire pour les femmes** (pour les mineurs, elle demeure outrageusement inégalitaire), la réalité sociale continue de refléter le patriarcat culturel. Celui-ci s'incarne dans diverses figures autres que celle du père, notamment dans les systèmes médical, éducatif et judiciaire.

« La violence envers les mères est directement liée à une culture patriarcale héritée de l'Antiquité »

Au niveau politique, l'État peut lui aussi être vu comme une figure patriarcale et comme la poursuite de la structure patriarcale sous une forme plus diluée et difficile à identifier. Cela commence par le zèle médical pendant la grossesse, les violences obstétricales en salle de naissance, le sabotage de l'allaitement en post-partum. Cela se poursuit par la critique, l'infantilisation, le dénigrement, la disqualification, l'incompétentisation, la remise en cause des choix éducatifs (allaitement, portage, refus de la violence éducative, etc.). Ces dernières violences sont souvent exercées au nom d'un savoir ou d'une expertise qui dénie aux mères toute capacité, instinctive ou acquise, à être « expertes » de leur propre enfant.

Et pour un nombre grandissant d'entre elles, les menaces et harcèlements (signalements, informations préoccupantes, aides éducatives imposées, pressions et harcèlement de la part de personnel hospitalier ou de PMI, de la part du père, d'un juge ou d'un inspecteur pédagogique) se sont transformées en placements de l'enfant à l'Aide sociale à l'enfance***. Le placement est évidemment la pointe de l'iceberg des violences que subissent des mères qui font des choix différents.

Mais sous les événements spectaculaires qui affleurent au grand jour, il y a toute la base pyramidale silencieuse des violences patriarcales ordinaires, culturellement admises. Il y a, notamment, la violence de certains pères qui imposent aux enfants et aux mères l'arrêt de l'allaitement, les séparations précoces, l'école, la garde alternée, etc., par le truchement du juge aux affaires familiales, chargé de vérifier que les parents performent bien l'Autorité (et la violence éducative ordinaire) auprès des enfants.

Depuis la création du collectif, nous avons recueilli de nombreux témoignages et reçu de nombreux appels à l'aide. Nous avons vu des placements provisoires injustifiés. Nous avons tenté de créer un réseau d'entraide pour les mères qui subissent des violences en raison de leur situation de maternité. Notre souhait est de poursuivre la collecte de témoignages, de mener des enquêtes pour décrire et caractériser ces violences patriarcales et produire

des analyses sociologiques. Parmi les outils à destination des mères, nous travaillons sur un vademecum juridique.

Daliborka Milovanovic pour le collectif
La Révolte des mères
www.facebook.com/larevoltedesmeres

* Drandic Daniela et van Leeuwen Fleur (2020), «But a small price to pay - Degredation of rights in childbirth during Covid-19»

** Loi de 1970 sur la déchéance de la « puissance paternelle » qui assurait l'exclusivité de l'autorité du père sur les enfants, l'autorité dite désormais parentale consacrant l'égalité des pouvoirs et devoirs du père et de la mère dans l'éducation des enfants.

*** Plusieurs placements récents de nouveau-nés ou très jeunes enfants ont concerné des femmes ayant fait le choix légitime d'accoucher à domicile, avec ou sans assistance médicale.



GWLADYS
SIGNER POUR UN CONGÉ MATERNITÉ POUR LONG

Je m'appelle Gwladys, je suis maman de trois enfants et j'ai lancé une pétition pour l'allongement du congé maternité. Il y a quatre ans, je laissais mon deuxième enfant à la crèche à seulement dix semaines de vie. Dix semaines, c'est la durée légale du congé maternité post-natal en France pour un premier et un deuxième enfant. Aujourd'hui, je me bats aux côtés de plus de 100 000 personnes pour demander son allongement.

Parce qu'à dix semaines, un bébé n'a pas conscience d'être un être différent de sa mère dont il a besoin de l'affection pour devenir un individu autonome et confiant.

Parce qu'à dix semaines, un bébé sera gardé en moyenne 40h par semaine, en temps plein, et passera plus de temps avec une autre personne qu'avec ses figures d'attachement.

Parce qu'à dix semaines, les mères qui auront fait le choix d'allaiter leurs enfants devront les sevrer alors même que l'OMS préconise 6 mois d'allaitement exclusif.

Parce que le congé parental est inégalitaire, puisqu'avec 422,20 euros par mois, soit moins que le RSA, peu de parents peuvent y avoir recours.

Parce que beaucoup de parents se retrouvent en difficulté pour trouver un mode de garde et que les crèches sont saturées.

Parce que beaucoup trop de femmes sont amenées à devoir choisir entre leur sécurité financière et leur bébé.

Parce que cette séparation précoce est à l'origine de beaucoup trop de cas de dépression post-partum.

Il y a quatre ans, je laissais mon deuxième enfant à la crèche à seulement dix semaines de vie. J'ai fait une dépression post-partum et j'ai quitté mon travail. Je croyais être seule et puis j'ai rencontré des dizaines et des centaines d'autres mères qui avaient vécu le même traumatisme que moi. Alors j'ai dit : plus jamais ! La pétition a recueilli plus de 100 000 signatures ! Nous avions touché l'opinion publique mais il fallait désormais interpeller ceux qui pouvaient faire changer la loi. C'est pourquoi, j'ai dû repartir à zéro et publier ma pétition sur la plate-forme de l'Assemblée Nationale. Je vais avoir besoin de vous tous pour atteindre de nouveaux les 100 000 signatures et espérer faire changer les choses !

Que répondra le gouvernement face à cette bouteille à la mer envoyée pour les mères ?Suivra-t-il le chemin de nos autres pays voisins qui ont fait le choix de favoriser ce lien parent-enfant ? Comme la Suède et ses 390 jours payés à 80%. Ou encore la Norvège, avec 46 semaines entièrement couvertes.

Seule, je ne suis qu'une goutte dans l'océan, mais ensemble nous serons un raz-de-marée. Rejoignez-nous en signant la pétition sur le site de l'Assemblée Nationale et en parlant de ce combat autour de vous ! Je ne le fais plus pour moi. Je le fais pour mes filles, pour vous et pour vos filles.

La commission des affaires sociales a examiné cette pétition le 12 juillet 2022. et a statué sur son maintien sur la plate-forme malgré que l'objectif des 100 000 signatures ne soit pas encore atteint. La pétition devrait partir en bureau et peut-être donner lieu à une mission. C'est la première pétition citoyenne à passer devant une commission de l'Assemblée nationale.

MÉLISSA

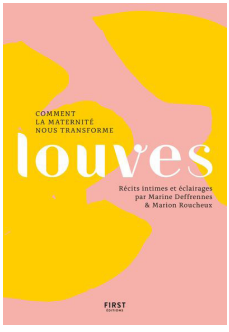
VOIX CENTRALES, FEMMES ET RECHERCHE SCIENTIFIQUE

Dre Mélissa Mialon, chercheuse en santé publique, a une expertise sur le rôle des industriels dans notre mauvaise santé, y compris l'industrie des aliments pour bébés. Elle a récemment publié une lettre dans le Lancet, que nous traduisons ici:

« Le 8 mars, nous avons célébré la Journée internationale de la femme pour sensibiliser davantage à nos droits. La série du Lancet sur l'allaitement n'aurait pas pu être publiée à un meilleur moment. La série détaille les nombreux avantages de l'allaitement , tant pour les bébés que pour les mères, et met un accent particulier sur le principal obstacle à des pratiques optimales d'allaitement : l'influence négative des acteurs commerciaux. Les données de la série peuvent permettre de modifier les politiques publiques, et sont ainsi susceptibles de contribuer à la protection et à la promotion de l'allaitement maternel et, par conséquent, à la réalisation des droits humains des femmes et des enfants. Mais la série illustre parfaitement notre problème, en particulier concernant « le rôle des acteurs, des intérêts et des systèmes de pouvoir dans l'élaboration des modèles et des conséquences de l'alimentation des nourrissons et des jeunes enfants ». La plupart des auteurs de la série sont des hommes blancs de pays à revenu élevé. Aucune femme n'occupe une position de leader dans la série ; ce sont des hommes qui ont dirigé les trois publications.

Les auteurs de la série représentent ces systèmes de pouvoir, mais ces auteurs n'offrent aucune réflexion sur ce point. Avoir une série du Lancet qui traite d'un problème où les femmes sont les acteurs clés, mais qui est dirigée par des hommes, est inapproprié et controversé. Les femmes doivent avoir une voix centrale lorsqu'il s'agit de leurs droits.

Mon souhait est que mes concitoyennes dirigent la prochaine série du Lancet sur l'allaitement ».



MARINE & MARION

TRANSMISSION ENTRE FEMMES

« Louves, comment la maternité nous transforme » , First. Marine Deffrennes et Marion Roucheux

www.leslouves.com

Nous nous sommes demandé ce qu'on aurait aimé savoir avant de devenir mère, ce que l'on voudrait dire à nos filles, nos sœurs, nos amies… Nous sommes convaincues de la puissance de la transmission entre femmes (…). Si on ne peut pas préparer une femme à devenir maman, en revanche on peut lui raconter nos histoires, et la laisser y piocher ce qui la rendra plus forte pour écrire son propre récit de mère.

NINA NARRE
EN TOURNÉÉ POUR FAIRE BOUGER LES LIGNES



Pendant deux ans, Nina part sur les routes de France pour La tournée : « Non Merci, Pas de Péri ! »
Cette tournée unique propose une journée immersive dédiée à repenser la naissance et à réaffirmer le pouvoir de la puissance féminine.
Au programme de ces journées : une projection du film « FAUT PAS POUSSER ! » puis des conférences animées par des expertes passionnées, dont des sages- femmes, historiennes, paléontologues, médecins et artistes. Une tournée qui espère changer la vision de la femme en travail et repenser le rôle de la péridurale.

Je suis Nina, maman de 3 garçons nés en 2010, 2012 et 2014, physiologiquement, en pleine puissance et libérée de toutes contraintes inutiles.
Je suis aussi réalisatrice de documentaires et notamment du film FAUT PAS POUSSER ! sur la surmédicalisation de la naissance en France. Depuis ma première grossesse, je suis devenue… Birth Keeper… Moon Mother… Passionnée par tout ce qui a trait à la grossesse, à la physiologie de la naissance et de l'allaitement, aux supers pouvoirs des bébés et de leur maman…

Aujourd'hui, je fais le choix d'accompagner les femmes vers une plus grande confiance en elles, en leur corps, en leur bébé, en la vie. De leur donner les clés pour profiter au mieux de ces périodes magiques et parfois sources de doutes, que sont la grossesse, l'accouchement et le post-partum. En toute sécurité et en toute sérénité (…) petits pas par petits pas.

www.ninanarre.com

CHLOÉ
CONTRE LE MAL DE MÈRES



Dépression Post-Partum : la face cachée de la maternité, Larousse
Chloé Bedouet et Élise Marcende présidente de Maman Blues. Des clés pour anticiper et comprendre la dépression post-partum, des ressources concrètes pour y faire face et se reconstruire.

Je suis devenue maman d'une petite fille en 2018 et j'ai fait une dépression post-partum. J'ai à cœur de continuer à témoigner mais aussi de partager mes connaissances sur le sujet pour sensibiliser, informer et aider les mères qui vivent encore bien trop cela dans l'ombre. Je suis ressortie grandie de cette épreuve et il est important pour moi d'en faire quelque chose pour les autres, de donner de l'espoir et des ressources mais aussi de contribuer à lever le voile sur ce trouble encore trop méconnu et stigmatisé.

Instagram @mal_de_meres

TIRE-ALLAITER C'EST ALLAITER

La rubrique de l'Association
www.lestireallaitantes.fr

Dans ce numéro, on vous partage le tmoignage de Noémie* et de son combat pour se sentir mère allaitante.

« 17 février 2023, naissance de mon fils après plus de trente-deux heures de travail et une césarienne en urgence. Je suis enfin mère pour la première fois. Cela ne ressemble en rien à l'accouchement que j'avais imaginé et ce n'était que le début des désillusions.
Ça faisait trois jours que j'étais à la maternité, les visites m'épuisaient, ma cicatrice me faisait mal et me rappelait sans cesse que je n'avais pas eu l'accouchement de mes rêves, mon fils perdait du poids, j'avais des crevasses , etc. Après ne pas avoir réussi à accoucher, maintenant je n'arrivais pas à nourrir mon fils. Quand j'étais seule avec lui la nuit, je pleurais. Je l'aimais tellement mais je n'étais pas une bonne mère pour lui.

Au bout de six jours je suis sortie de la maternité avec mon ordonnance pour un tire-lait. Ça faisait 48h que j'arrivais à nourrir mon fils avec cette machine, tout en donnant un complément. Ce n'était pas mon projet d'allaitement, je voulais la promiscuité du sein pour mon fils. Mon errance a continué comme ça deux ou trois semaines à entendre différentes remarques de mon entourage : « Il prend déjà le biberon, tu t'épuises à tirer ton lait ! », « Si tu le mettais au sein, ça serait quand même plus facile ! », « Tu n'avais pas dit que tu voulais l'allaiter ? »

« Je ne suis pas une mauvaise mère ! »

Chaque remarque me faisait mal mais je n'avais pas la force de lutter, j'étais une mauvaise mère incapable de nourrir correctement son enfant.
Je me suis confiée à ma sage-femme. C'est là que j'ai appris que je faisais du tire-allaitement exclusif et que j'ai trouvé le site de l'association les tire-allaitantes. Je n'étais donc pas la seule à utiliser une machine pour nourrir mon fils. Je me suis retrouvée dans le témoignage d'autres mères.

Avec le temps et tous ces parcours de vie, j'ai compris que tire-allaiter c'est allaiter, que je suis une bonne mère car je me bats chaque jour avec ce tire-lait pour nourrir mon fils et que cela demande une bonne dose d'organisation et un sacré courage ! *J'apprends aussi à être fière de moi, et à accepter que je suis exactement la maman dont mon fils a besoin*.
Mon dernier combat dans cet allaitement sera de tenir jusqu'aux un an de mon enfant en reprenant mon travail fin novembre. Je voulais vous partager mon témoignage car je sais aujourd'hui que je ne suis pas là seule à avoir ressenti tout ça et qu'il aidera sûrement d'autres mères ».

Céline pour l'Association Les tire-allaitantes

*Prénom modifié

ASTUCE TIRE-LAIT : *Le tire-lait se règle toujours un cran sous le seuil de gêne, avec une taille de téterelles adaptée. Un réglage trop fort peut engendrer des douleurs, donc un mauvais réflexe d'éjection.*

LE COIN DES P.A.P'S

PAROLES DE PÈRES

Voici une compilation de témoignages de pères recueillis par la WBTI France pour le Ministère des solidarités et de la Santé et séléctionnés par la Rédaction.

« J'aime regarder ma femme allaiter notre fille, ma femme semble heureuse et épanouie, quant à ma fille, elle goûte un lait différent chaque jour, elle semble adorer. Elle est en haut des courbes de croissance. Voir ma femme et ma fille connectées me rend moi aussi épanoui et fier de ma famille ».
Un papa

« Il faut soutenir les femmes françaises dans leur combat (car c'en est un en France !) pour allaiter dans les meilleures conditions possibles. Cette possibilité géniale fournie par la Nature ne doit pas devenir une corvée négligée par notre société. Formons mieux nos professionnels de santé, c'est un investissement lourd de sens et de bénéfices ! »
Clément

« Il y a dans l'allaitement quelque chose de l'ordre de la réalisation de l'humanité : la transmission d'une prédisposition à la vie. Je ne suis pas moins père de n'avoir pas nourri mes enfants au biberon. Le lien nourricier que l'on nouerait au premiers mois de la vie de nos enfants ne constitue pas, je pense, un élément nécessaire à la condition de père. Veiller à ce que nos enfants soient nourris de la meilleure façon, c'est ça aussi être père. Je me réjouis que mes enfants aient eu cette chance de profiter du lait maternel. Je me réjouis que ma femme ait pu nourrir chacun de nos enfants ».
David Bailly

« N'est-ce pas merveilleux qu'une mère puisse, sans matériel, n'importe quand et j'espère n'importe où, sortir son sein pour nourrir son enfant? D'un lait adapté parfaitement aux besoins immédiats de l'enfant. Nos deux filles nées au Canada ont pu profiter de cette prouesse que la nature a mis des centaines de milliers d'années à peaufiner et que le lait industriel ne pourra jamais rivaliser ».
Thomas Desfossez. Front-end Web Developer Senior

« Pour moi, l'allaitement maternel est un travail d'équipe : la maman répond aux besoins essentiels du bébé et le papa est là pour répondre aux autres besoins du bébé (portage, câlins, soins) et aussi à ceux de la maman ».
Pierre-Benoit Leick, 35 ans, 1 enfant de 14 mois. Mainvillers, Moselle

« Ni mon éducation familiale et scolaire, ni mes études médicales, ne m'ont permis comme l'a fait l'allaitement de nos trois enfants par ma femme, de prendre conscience de la place de chacun dans notre couple et de définir mon rôle de père, de mari et d'amant ».
Alain, papa de 3 enfants (aujourd'hui adultes) et médecin généraliste

« En France, être papa d'un bébé allaité 2 ans et demi, c'est mener un combat contre une opposition forte de la part de notre en-

tourage. Tout est fait pour nous ramener au biberon de lait artificiel. Alors ce combat on le mène pour protéger la maman et l'a soutenir. N'importe quelle étude sur l'allaitement en démontre les biens fondés sur tous les plans. Alors ce ne devrait pas être un combat à mener, ce devrait simplement être de beaux moments entre un bébé et ses parents. Au gouvernement : merci de communiquer très largement les résultats de toutes ces études en faveur de l'allaitement ».
Damien, 34 ans, papa d'une enfant de 2 ans et demi

« J'ai pu réaliser très tôt que ma place n'étant pas celle du père nourricier, elle devait se trouver ailleurs. Je devais créer d'autres contextes de relations avec mon fils, bien plus intéressants que la simple fierté de donner un biberon (et d'en avoir les photos montrant ma compétence de bon père pour l'éternité). Je devais déjà permettre la création du binôme, c'est à dire soutenir ma femme moralement et concrètement (comme le premier mois où je lui a donné littéralement à manger pendant qu'elle était occupée à apprendre à allaiter avec lui) ».
Un papa

« Quoi de mieux pour renforcer un couple que d'aider celle avec qui on partage sa vie à accomplir sa volonté d'allaiter dans les meilleures conditions ? Je suis persuadé que de l'aider en donnant un biberon n'aurait jamais pu atteindre le même niveau de complicité et de satisfaction mutuelle ».
Un papa

Article entier : WBTi 2018 Les hommes pour l'allaitement*
www.wbtifrance.jimdofree.com

**World Breastfeeding Trends Initiative (WBTi) (Initiative mondiale de suivi des évolutions de l'allaitement) est une démarche innovante initiée en 2005 par le Breastfeeding Promotion Network India (BPNI) et l'International Baby Food Action Network (IBFAN Asie) pour établir un audit international des politiques de nutrition et notamment d'allaitement.*



Connaissez-vous le groupe P.A.P'S (Papas.Allaitement.Partage.et Soutien) ?

*Réservé **exclusivement** aux papas, c'est un espace de partage en toute confiance et de libre expression dans le respect des choix et des opinions de chacun. Tous les papas de bébés/enfants ayant été allaités, qui le sont ou qui le seront sont les bienvenus. Grossesse, naissance, portage, motricité, DME et bien d'autres thèmes sont abordés comme la vie de couple avant/ pendant et après bébé ... Rejoignez-les !*
www.facebook.com/groups/DADSONLY

REPORTAGE

ALLAITER EST UN ART

À la découverte du projet d'exposition photographique de Alison Dufour.



En tant que photographe basée à Donceel, région de Liège en Belgique, j'ai choisi de mettre en lumière l'allaitement et son importance, tout en sensibilisant les gens à cet acte naturel et magnifique.

Le projet « Allaiter, c'est tout un art » me tient particulièrement à cœur car j'allaite ma fille de trois ans. Ayant moi-même fait l'expérience des regards désapprobateurs, des commentaires blessants et de la méconnaissance entourant l'allaitement de la part des autres, j'ai été inspirée à créer un travail photographique fort et artistique. Mon objectif principal est de montrer la puissance de la femme allaitante et de mettre en évidence l'impact de la société sur nous, les mères.
Les mythes, les stéréotypes et la pression que nous subissons sont souvent dévastateurs. C'est pourquoi je souhaite remettre en question ces normes préétablies et ériger la femme en une véritable œuvre d'art, en célébrant la beauté et la force qui émanent de l'allaitement.

Mon projet se veut artistique et engagé. Je désire sublimer cet acte d'amour et susciter une prise de conscience sur son importance. En contribuant à la reconnaissance de cette pratique naturelle, je souhaite sensibiliser les gens à l'importance de soutenir et de respecter les mères allaitantes.

Dans le cadre de mon exposition, j'aimerais toucher un public plus large et encourager une meilleure compréhension de la réalité de l'allaitement. Mon objectif ultime est de contribuer à la normalisation de cette pratique, afin que les mères puissent nourrir leurs enfants librement et sans jugement.

Alison Dufour
Photographe
www.alisondufourphotographe.com
info@alisondufourphotographe.com





« Gardiens du Nous »

La grossesse, la naissance, les premiers mois sont l'occasion d'une multitude d'émotions pour chacun.
De de la joie pure, évidemment. Mais, aussi, du doute, des inquiétudes, des déceptions, des contrariétés...
Parce que **le chemin de parent est initiatique et vient nous chercher en profondeur.**
Vous allez découvrir ensemble le voyage extraordinaire d'un corps qui donne la vie et nourrit et si ce voyage offre des sensations et des émotions fantastiques.



Il est aussi un parcours de douleurs et de fatigue, d'une transformation profonde et bouleversante.
Votre vie va changer. C'est très joyeux et ça demande de dessiner de nouvelles lignes.

Vous avez sans doute envisagé le partage des tâches qui vont se multiplier, comme celui des dépenses ; vous vous êtes probablement préparés à parer la fatigue à venir.
Je voudrais vous aider à vous préparer sur d'autres plans...
Devenir mère et père, pour chaque enfant, va venir tirer vos ficelles intérieures, celles du rapport à votre propre enfance. Et accueillir un nouveau-né pourra réveiller des mémoires inconscientes de votre arrivée au monde.
Votre éducation à chacun, celle que vous avez reçue, colorera inévitablement le parent que vous devenez (par adhésion ou par rejet de ce que vous avez vu ou vécu). Vous allez vous découvrir non seulement chacun dans ce passage, mais aussi vous découvrir l'un l'autre.
C'est une nouvelle phase de votre relation.

« C'est magique et déconcertant, c'est passionnant et éprouvant, c'est merveilleux et difficile aussi. »

Ajoutez une belle dose de fatigue, un chamboulement hormonal, un rythme revisité et le temps en amoureux réduit comme peau de chagrin et vous avez tous les ingrédients potentiels à une belle déconnexion. Avec tout l'amour du monde.

Devenez les gardiens du Nous, de ce « Nous » à deux.
#INTELLIGENCEAMOUREUSE©
Prenez (que dis-je : volez !) du temps à deux. Du temps pour faire vivre votre amour dans votre registre : une sieste, enlacés, une promenade ou un verre en terrasse, du temps de qualité à deux, même furtivement. (Vous ne reviendrez pas de suite à la disponibilité d'avant mais sachez que cela reviendra).
Dites-vous, chaque jour, votre amour et donnez-vous des appréciations, faites cela comme un rituel. Par exemple, chaque soir, que ce soit pendant une tétée ou autre, posez-vous et partagez : « *Merci d'avoir...* », « *J'admire la façon dont tu as...* », « *Je t'aime* »...
Des petites poupées russes à l'intérieur de vous vont être challengées de perdre l'attention totale l'un de l'autre (maintenant qu'elle doit se partager avec ce bébé qui en a tant besoin), il faut en prendre soin.
Demandez de l'aide autour de vous pour alléger votre charge mentale.
Soutenez-vous l'un l'autre pour poser des limites à votre entourage (filtrez les visites à la maternité ou à la maison pendant les deux premiers mois ; vous avez tant besoin de vous ressourcer entre deux tétées !)
Accueillez les fluctuations de votre désir et créez ensemble de nouvelles formes d'intimité, communiquez en attendant que votre sexualité s'invite sous ses nouvelles formes (vous aurez changé, écoutez-vous en profondeur).
Écoutez à deux le **podcast de l'Espace du Couple** pour grandir ensemble.

Et je vous propose de prendre un temps à deux, chaque semaine, pour vous connecter et vivre ensemble ces partages :
- « Ce que j'ai aimé avec toi cette semaine, c'est... »
- « J'ai senti ton soutien quand... »
- « J'ai trouvé génial que tu... »
- « Je me sens challengé.e par... »
- « J'ai besoin de... »
- « J'ai beaucoup de gratitude pour toi pour... »

Et surtout, par-dessus tout, le message que j'ai vraiment envie de vous faire passer, c'est de **ne prendre aucune décision radicale concernant votre couple les deux premières années** après la naissance d'un enfant, et sans avoir demandé de l'aide si vous n'arrivez pas à refaire la paire.

À nos Amours.

Florentine d'Aulnois-Wang
Thérapeute de couples
www.lespaceducouple.com
Instagram @lespaceducouple



REPRENDRE LE TRAVAIL ET ALLAITER, C'EST POSSIBLE !

Il existe, à la location, des tire-lait électriques compacts parfaitement adaptés à la vie active.

Mamans, futures mamans,

Grandir Nature vous accompagne depuis plus de 15 ans et s'engage à vous fournir le tire-lait le plus adapté à vos besoins.

COMMENT LOUER VOTRE TIRE-LAIT ?

1. **Appelez-nous au 0 800 622 833** (appel gratuit depuis un poste fixe)
2. **Une conseillère formée et passionnée vous accompagne dans votre choix parmi 9 modèles de tire-lait, dispositifs médicaux de classe IIa**
3. **Vous êtes livrée gratuitement en express partout en France**
   Grandir Nature est un prestataire agrée par la sécurité sociale (n° FINESS : 672656030).

GRANDIR NATURE
aider les mamans

GRANDIR NATURE

s'attache également à sélectionner des produits de qualité dans le plus grand respect de bébé et de l'environnement.







N° GRATUIT 0800 622 833

www.grandir-nature.com