#24

hot milk

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



DANS CE NUMÉRO

HUMAINES

Mammifères hors-norme

HIVER 2023



THE ORIGINAL Silverette®

LES COUPELLES EN ARGENT

Pour un allaitement **plus facile**

PROTECTION DES MAMELONS
GUÉRISON DES CREVASSES

Forme adaptée, arrondie, confortable

En argent massif : antiseptiques, fongicides et cicatrisantes

2 tailles : classique et XL

Recommandées par des sages-femmes et des conseillères en lactation

Dispositif médical de classe 1 (conforme RDM (UE) 2017/745)

Vous avez commencé à allaiter et vous souffrez de crevasses ?

Les tétées, même si les débuts sont parfois difficiles, sont des instants privilégiés à partager avec votre bébé. Elles renforcent votre lien à votre bébé et contribuent à sa bonne santé. Ne laissez pas des crevasses aux mamelons gâcher ces moments.

Inspirées d'un remède naturel traditionnel, les coupelles en argent *Silverette®* ont été mises au point avec des sages-femmes et des utilisatrices pour prévenir et guérir les crevasses.

www.silverette-france.fr

SILVERETTE.FR

www.instagram.com/silverette.fr

Création : www.totorpedro.com - Crédits photos : Silverette® / Shutterstock

Game au vert

« Aucune femelle mammifère ne se demande si elle va nourrir son petit. Cette question est un privilège de l'espèce humaine, et la réponse n'est pas si simple. » (D. Leyronnas - À la recherche de l'instinct maternel).

Elle est même ultra complexe. La maternité est une période de grands bouleversements à tous les niveaux : biologique, médical, psychologique, social, familial, politique, spirituel... De nombreuses questions se posent dont celle de l'allaitement maternel, qui peut être éludé, contrairement à la grossesse et à l'accouchement. Sa mise en œuvre et son succès (ou son échec) sont profondément dépendants du contexte socio-culturel.



Seulement voilà, on vit dans un paradoxe, entre injonctions à suivre la norme biologique (médicale/institutionnelle) dans une société où RIEN n'est fait pour faciliter l'allaitement et injonctions (contradictoires) à suivre la norme sociale (culture du biberon, sevrage précoce, sein sexuel...). Les mères ne sont pas assez informées, préparées, accompagnées, reconnues dans leurs difficultés.

C'est la loi de la jungle. Le petit humain, si on laisse ses réflexes archaïques émerger, trouvera bien le chemin jusqu'au sein. Et après ? C'est à la mère de décider... Nager à contre-courant ou se laisser emporter par la vague ?

Aller à la recherche de ses compétences innées envers et contre tout demande beaucoup de confiance, de courage et de persévérance. Tout nous pousse plutôt à douter de nos capacités dans une société de plus en plus éloignée de la nature. Et si comprendre et honorer notre lien avec le vivant était la clé de notre bien-être et de celui de nos bébés ?

Angélique Siar / Rédactrice en chef

LA UNE

« Là, en plein milieu de ce champ, mon Humanité est mise à nue. Le superficiel fait place au naturel. Cheveux au vent, parmi les brindilles ondulantes, je ferme les yeux pour savourer cet instant. Je suis si fière d'être en vie et de donner à la fois la vie et un sens à mon existence. En osmose avec la Terre, dont je ressens les palpitations, je vibre au diapason de tous les cœurs vivants qu'elle abrite. Une maternité en son sein, en harmonie, en m'efforçant de ne pas l'abîmer, aux côtés d'êtres vivants aux formes différentes, tout aussi précieux, humant comme moi cet air qu'elle nous offre en abondance. Je ne me suis d'ailleurs jamais posé la question : était-il possible que je choque cette vache qui donnait elle aussi son lait à son petit ? Elle s'en moquait et je l'enviais tant parce qu'elle n'avait pas besoin de se cacher. Elle n'avait pas peur de déranger, ni honte d'allaiter. À ce moment précis, l'image que je renvoie à la société m'importe peu. Nous sommes autant mammifères que mères, malgré nos vêtements et nos modes de vie civilisés. Et il est normal, pour « l'animal social » que je suis, d'allaiter.

Typhaine / @frenchyfamily
Photographe : Ayla Photographie

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

Page 11
LES MYTHES ET LES PERLES
#saison 12

Page 12
IL ÉTAIT UNE FOIS
Les substituts du lait maternel

Page 13
BON PLAN
Sauvez des vies !



Page 14
À BOIRE ET À MANGER
Régime ancetral et allaitement

Page 16
DOSSIER
Mammifères hors-normes



Page 28
TIRE-ALLAITER C'EST ALLAITER
Qui sont les tire-allaitantes ?

Page 29
LE COIN DES PAP'S
Porter, rien de barbant



Page 30
REPORTAGE
Tour de classe chez les Mammalia



Page 31
L'ESPACE DU COUPLE
Vos enfants vous remercieront



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, Manon Bestaux, Andy de Nutritik, Selma Valentin, Florentine d'Aulnois-Wang, Angélique Siar, Céline des Tire-Allaitantes.
Imprimerie : Rotimpres Carrer del Pla de l'Estany, 5-10, 17181 Aiguaviva, Girona, Espagne

Crédit Photos : Ayla Photographie, Mum Mood, Bertille Pics, Askar Abayev, Nathalie Lennard (Salle Sauvage, 2017), Pablo Picasso (La grande maternité, lithographie, 1963), Olivia Anne Snyder, Paul Gauguin (D'où venons-nous ? Que sommes-nous ? Où allons-nous ? 1897-1898), Helena Jankovicova, Emma Bauso, Pexels.

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 !

La douleur est un symptôme très fréquent, associé à de nombreuses affections et qui peut être invalidant. De nombreux médicaments sont disponibles pour soulager la douleur ; ils sont classés du palier I à III en fonction de leur mécanisme d'action et de la puissance de leurs effets antalgiques. Voici les médicaments antalgiques classés par paliers :

Palier I : périphériques non morphiniques (Paracetamol, Anti-inflammatoires non stéroïdiens (ibuprofène, naproxène, kétoprofène…)Acide acétylsalicylique (Aspirine®) Néfopam (Acupan®)

Palier II : centraux opioïdes faibles (Codéine ± paracétamol, Tramadol)

Palier III : centraux opioïdes forts (Morphine et dérivés Buprénorphine Nalbuphine)

Lorsque la douleur survient chez une femme qui allaite, il est primordial de trouver un équilibre entre soulager la mère et protéger le nourrisson d'une éventuelle toxicité. De manière générale, les antalgiques de palier II et III passent dans le lait maternel et ne sont pas recommandés chez une femme allaitante, voire contre indiqués (exemple : codéine, morphine) en raison de leurs effets sur le système nerveux central et notamment du risque de dépression respiratoire chez le nourrisson. Ils peuvent cependant constituer une option thérapeutique en prise unique pour soulager une douleur aigue très intense, en différant la tétée suivante de quelques heures (délai à évaluer au cas par cas). L'utilisation répétée n'est cependant pas compatible avec la poursuite de l'allaitement.

Parmi les antalgiques de palier I, c'est le paracétamol qui doit être privilégié chez une femme allaitante en cas de douleur, mais aussi en cas de fièvre. En effet, son passage lacté est faible et le recul d'utilisation en cas d'allaitement est important et rassurant. Nous vous rappelons cependant que le paracétamol peut entrainer une toxicité hépatique fatale en cas de surdosage. Chez l'adulte, il convient de ne pas prendre plus d'1 g par prise, en espaçant les prises de 4h à 6h sans dépasser 3 g par 24h. Chez, l'enfant la dose est adaptée au poids et les risques sont similaires : veillez à utiliser uniquement la pipette adaptée strictement à la forme pharmaceutique de paracétamol qui a été délivrée.

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) regroupent de nombreuses molécules qui ont des propriétés antalgique, antiinflammatoire et antipyrétique. Parmi les AINS, plusieurs sont compatibles avec l'allaitement dont l'ibuprofène, le kétoprofène, le diclofénac en raison de leur passage lacté très faible et de l'existence de données nombreuses et rassurantes. De manière générale, pour toutes les populations, les AINS doivent être utilisés avec parcimonie, à la posologie la plus faible et la durée la plus courte possible, car ils peuvent induire de nombreuses toxicités dose-dépendantes (digestive, rénale, cardiovasculaire…).

De plus, il convient d'éviter la prise d'AINS en cas de fièvre ou autre signe infectieux (angine, toux, rhinopharyngite, infection dentaire, varicelle, zona …), sauf indication particulière. En effet, les AINS peuvent aggraver une infection virale ou bactérienne et induire des complications infectieuses sévères (phlegmon, empyème cérébral, fasciite nécrosante…). Enfin nous en profitons pour vous rappeler que tous les AINS ont des propriétés foetotoxiques et sont contre-indiqués chez la femme enceinte à partir de 24 semaines d'aménorrhées.

L'acide acétylsalicylique (AAS), mieux connu sous le nom commercial Aspirine®, est un médicament utilisé à doses faibles < 300 mg par jour dans la prévention de certaines complications cardiovasculaires en raison de ses propriétés antiagrégantes plaquettaires.

GESTION DE LA DOULEUR CHEZ LA FEMME ALLAITANTE : QUELS SONT LES MÉDICAMENTS UTILISABLES?

À dose ≥ 500 mg par jour, apparaissent des propriétés antalgique, antipyrétique et antiinflammatoire selon un mécanisme similaire à celui des AINS. Le passage lacté de l'AAS est significatif avec un risque d'accumulation dose et durée dépendant. En cas d'utilisation chronique à dose ≥ 500 mg par jour chez la mère allaitante, l'enfant est exposé de manière significative, avec un risque d'effets indésirables, voire de surdosage.

Chez l'adulte, un surdosage en AAS se manifeste par une toxicité métabolique avec acidose parfois grave. Ce risque a également été documenté pendant l'allaitement, avec un cas publié concernant un nouveau-né allaité de 16 jours, hospitalisé pour acidose métabolique alors que sa mère consommait chroniquement 2,6 g d'AAS par jour. Pour ces raisons, la prise d'AAS à dose ≥ 500 mg pendant l'allaitement ne peut être envisagée que de manière ponctuelle en prise unique. La prise répétée et/ou chronique doit être proscrite.

A noter, l'utilisation chronique à doses antiagrégantes < 300 mg est en revanche possible pendant l'allaitement en utilisant la dose la plus faible possible. Nous vous rappelons également que lorsque l'AAS est utilisé à dose ≥ 500 mg, les toxicités et précautions sont similaires à celles des AINS, y compris le risque fœtotoxique chez la femme enceinte.

Enfin, les données disponibles concernant le néfopam sont insuffisantes pour envisager son utilisation pendant l'allaitement même en prise ponctuelle, mis à part dans les 48h suivant le postpartum si l'allaitement n'est pas installé.

Au total, l'utilisation des antalgiques pendant l'allaitement comporte des risques dose et molécule dépendant pour l'enfant, y compris pour les antalgiques de palier I qui sont les plus usuels et vendus sans ordonnance pour la plupart. En cas de traitement antalgique nécessaire chez une femme allaitante, l'objectif est de trouver la stratégie thérapeutique optimale qui permettra de soulager la douleur de la mère tout en poursuivant l'allaitement en toute sécurité pour l'enfant. Le paracétamol est l'antalgique de référence à privilégier pendant l'allaitement.

Bulletin rédigé par le CRPV (Centre Régioçnal de Pharmacovigilance) de Nice

Sources :
Hale TW, Rowe HE. Medications and mothers'milk 18eme ed 2019;Hale Publishing L.P. Plano. ISBN 978-0-8261-3558-2 |Briggs GG, Freeman RK, Towers CV, Forinash AB.

Drugs in pregnancy and lactation 11th ed 2017 Wolters-Kluwer ISBN 978-1-4963-4962-0

CRAT : centre de référence sur les agents tératogènes Drug and lactation database (Lact Med)

Clark JH, Wilson WG. A. 16-day-old breast-fed infant with metabolic acidosis caused by salicylate. Clin Pediatr (Phila). 1981;20:53–4.

https://ansm.sante.fr/actualites/anti-inflammatoires-non-steroidiens-ains-et-complications-infectieuses-graves

https://ansm.sante.fr/actualites/savez-vous-bien-utiliser-le-paracetamol-contre-la-douleur-et-la- evre

Vous souhaitez obtenir des informations sur la compatibilité des médicaments avec l'allaitement maternel ?

Le CRAT : Centre de Référence sur les Agents Tératogènes, destiné aux professionnels de santé : Base de données très complète et en français sur les médicaments, la grossesse et l'allaitement. (01.43.41.26.22)/www.lecrat.fr

Les centres Régionaux de Pharmacovigilance (CRPV) à contacter par mail ou téléphone pour toute question ou conseil pratique sur un traitement.

QUOI DE NEUF ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

La glycémie chez le nouveau-né à terme et en bonne santé peut descendre sans dommage au-dessous des seuils habituels d'intervention. La crainte de l'hypoglycémie est excessive, car elle ne tient pas compte d'un processus physiologique déjà en place avant la naissance.

Même si les nouveau-nés ont un besoin en glucose élevé à cause du poids important de leur cerveau par rapport à leur poids total, leur cerveau n'est pas complètement dépendant du glucose. En effet, celui-ci est capable d'utiliser des carburants alternatifs pendant les trois premiers jours de vie : d'une part, les lactates libérés par le muscle utérin pendant le travail et, d'autre part, les corps cétoniques abondamment produits par la dégradation de la réserve énergétique constituée par le fœtus en fin de grossesse.

Ce processus physiologique est largement méconnu des soignants qui inhibent ce mécanisme avec l'apport de compléments de préparations commerciales pour nourrissons (PCN). L'ingestion, même temporaire, de PCN est loin d'être anodine. En sensibilisant au lait de vache, elle peut être le point de départ d'une allergie qui perturbera la première année de vie chez 2 à 7 % des nourrissons : c'est l'une des plus fréquentes allergies alimentaires de l'enfant, avec une forte responsabilité dans les accidents mortels. De plus, il est maintenant établi que la modification durable du microbiote qu'elle occasionne implique sa responsabilité dans les maladies allergiques et dans l'asthme de l'enfance, ainsi que dans la fréquence des infections des deux premières années de la vie. Toutefois, un complément ponctuel d'un volume limité peut se justifier sur prescription médicale devant une perte de poids excessive et peut, dans ce cas, rassurer la mère pour la suite de l'allaitement. À vrai dire, cette situation pourrait souvent être évitée par un accompagnement adapté de l'allaitement.

Source : Poids de naissance, perte de poids et don de compléments en maternité aux nouveau-nés allaités : revue de la littérature et étude critique, Comité Scientifique de la CoFAM, mai 2022

ACTUS LACTEES

MUM MOOD ACTE 2

Marquez vos calendriers pour le 12 octobre 2024 ! Le Forum MUM MOOD à Nice revient pour une immersion dans l'univers de l'allaitement dans un esprit "Art&Health"(Art et Santé) pour les professionnels de santé et les familles. Cette année, l'événement réitèrera la présence haut de gamme des conférenciers européens spécialisés en périnatalité, offrant une plateforme de dialogue et d'apprentissage unique pour tous.

www.mummood.com / @mummood_officiel
E-mail : hello@mumood.com



LE COIN DE LA BLOUSE BLANCHE / Manon Bestaux,

L'ALLAITEMENT : UNE ENTRAVE À LA SEXUALITÉ ?

J'espère bien que non ! C'est le silence qui risque d'être une entrave. Au début, on ne réfléchit pas sur le « faire l'amour ».
Le sexe « physique », suite logique souvent irréfléchie d'un élan sentimental entre deux personnes supposées consentantes, est un ensemble, une succession de mots, de gestes, de sensations agréables qu'on aime répéter en duo. C'est comme un film. On y voit pas forcément les mêmes choses, ce qui n'est pas si grave.
Mon conseil de sexologue : faîtes le débat après le film, ce sera instructif.
« Et toi, pourquoi tu aimes ce film ? Tu le regarderais toute seule ? ». Il peut y avoir des surprises de taille quant il s'agit d'appréhender l'autonomie de chacun quant au plaisir… sexuel. Car attention, l'autonomie est la base du consentement éclairé. La sexualité à deux doit être une envie de partage, pas un besoin.

Personne n'a besoin de personne pour obtenir du plaisir sexuel, ce cocktail sympathique, même si je concède qu'il est très agréable de partager cette recherche et ce moment particulier. Chimiquement bien sûr, c'est avant tout une histoire d'ocytocine… de sécrétion de cette fameuse hormone du lien que connaissent les mamans allaitantes avec leurs bébés. Le cerveau est envahi, fixe la scène et le corps n'aura de cesse que de vouloir reproduire cette sensation si agréable. Mais il ne faut pas tout mélanger. L'ocytocine de l'allaitement est en présence de l'enfant, l'ocytocine de la sexualité du couple est en présence du couple.

Papas, mamans, il est prudent de comprendre ce qui se passe et de connaître la différence essentielle entre le propriétaire de pénis et la propriétaire de clitoris. L'aventure n'est pas la même du fait des phénomènes corporels qui se sont manifestés dans la jeunesse… ou pas. Le « ou pas » concerne plus souvent les propriétaires de clitoris.

Versus pénis, le sperme étant indispensable à la survie de l'espèce, le garçon va rencontrer l'érection de son pénis. Même s'il ne veut pas - un frottement conscient ou inconscient suffit, il assistera ensuite à son éjaculation. Ce réflexe inné est un orgasme, certes assez primaire, mais une décharge d'ocytocine garantie. Tous les papas ont ressenti cela… Youpi !
Versus clitoris, pas d'obligation orgasmique pour perpétuer l'espèce. Une femme ou même un ovule de femme peut faire des enfants sans orgasme. C'est triste mais c'est comme ça. Le youpi est facultatif. Pas toujours de cerise sur le gâteau pour les mamans !

J'explique ainsi avec bienveillance la possible dépendance des femmes. J'écris d'ailleurs sur le tableau des élèves de lycée auprès desquels je fais de la prévention : « je ne couche pas avant mon premier… » et si vous avez bien suivi, vous connaissez le mot manquant : ORGASME, bien sûr.

Il est indispensable de déculpabiliser la mère allaitante qui a moins « envie », et de comprendre le « papallaitant » qui peut se sentir seul. C'est une histoire merveilleuse qui a créé l'enfant. Au couple de décider s'il veut conserver et souvent améliorer d'ailleurs cette manière charnelle de communiquer, sensuelle, tendre, légère ou puissante. Elle existait avant. J'aime parler de jeux, de sentiments et d'échanges amoureux. C'est tout cela que permet l'autonomie corporelle.

Pour finir, je rajouterai que dans ma recherche scientifique sur le clitoris, des mamans ont utilisé cet organe pour gérer les douleurs type tranchées de début d'allaitement. Cela peut aussi permettre au couple

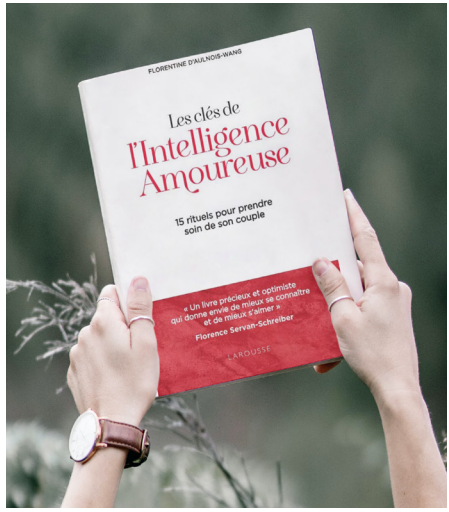
d'entamer le dialogue sur les connaissances personnelles de chacun, de revisiter le « faire l'amour » et de définir en toute conscience les règles de nouveaux jeux amoureux. Beau projet non ?

www.particuliere.best

Manon Bestaux est l'investigatrice de la première recherche sur la fonction analgésique du clitoris.
www.clinicaltrials.gov/study/NCT04257318

NDLR : La reprise de la sexualité interroge chaque couple après la naissance d'un enfant et on en parle peu. Certains aspects hormonaux, physiques et psychologiques de l'allaitement peuvent avoir un impact sur la sexualité et la libido d'une femme. Mais les problèmes sexuels associés à l'allaitement ne concernent pas tous les couples et il est possible de les surmonter (contrairement aux idées reçues véhiculées le plus souvent par les fabricants de substituts du lait maternel). Consultez notre "Kit de survie zéro tabou" pour maintenir une vie sexuelle épanouie tout en poursuivant l'allaitement sur notre site web (Onglet Ressources/Fiches pratiques). ***www.hotmilkmagazine.com***





Pour aller plus loin :

" Les clés de l'Intelligence amoureuse
15 rituels pour prendre soin de son couple "

La très attendue édition augmentée interactive du best-seller sur le couple "Les clés de l'Intelligence Amoureuse" de Florentine d'Aulnois-Wangune (une référence chez tous les thérapeutes, conseillers conjugaux et professionnels du couple) sortira le 3 janvier 2024 aux éditions Larousse. Une véritable expérience immersive ! Des liens contenus dans le livre dirigent les couples vers deux méditations guidées par la voix de Florentine en permanence en ligne. Il est ainsi possible de les écouter à chaque fois que l'on en éprouve le besoin.
Florentine vous propose dans ce livre de poser un nouveau regard sur votre couple et vous offre des outils concrets pour passer de la crise à la connexion. Ainsi, vous vous rencontrerez à un niveau plus profond que ce que vous pouvez imaginer. L'objectif est de comprendre et dissoudre les conflits, redécouvrir la joie d'être ensemble et sentir le sens de votre union.
www.lespaceducouple.com

ENTENDU CETTE SAISON

Du lait maternel qui n'en est pas

Nūmi, une start-up française de biotechnologie, a annoncé mercredi 8 novembre 2023 sa première levée de fonds, de trois millions d'euros pour développer son projet de produire du « lait maternel » in vitro, issu de la culture de cellules de glandes mammaires, une alternative au lait infantile à base de lait de vache. D'autres startups, américaines comme Biomilq et TurtleTree Labs, ou israéliennes comme Wilk (financée par Danone), travaillent également sur cette technologie. Pour éviter tout risque sanitaire avec cette méthode, le stade de la recherche n'est pas terminé. Il n'y aura pas de commercialisation avant au moins trois ou quatre ans. De plus, un changement de réglementation est nécessaire, car en France, on n'autorise pas encore la vente d'aliments conçus par culture cellulaire.

De gros moyens déployés

Le gouvernement australien a lancé en 2019 un plan pour augmenter les taux d'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois d'ici 2025. Sur un budget de 10 millions de dollars, 8 millions de dollars sont destinés à l'Australian Breastfeeding Association (ABA), une association qui a pour objectif de proposer des conseils et de l'aide pour allaiter. Le gouvernement lui donne la mission de promouvoir l'allaitement à travers des campagnes d'informations et d'éducation.

Faire lyophiliser son lait

Transformer le lait maternel en poudre par lyophilisation est un processus délicat et complexe utilisé depuis les années 50 par les lactariums, mais c'est aussi un processus que Milkify, une société américaine, propose à ses clientes (plus de 4000 à ce jour) pour environ 130€ le litre. Le lait récolleté frais est traité puis livré sous forme de poudre fine dans des emballages stériles personnalisés (nom, date). « Le lait reste stable pendant trois ans. Notre processus préserve la structure des molécules dans le lait, ce qui a un impact sur son goût et sa qualité nutritionnelle. » Les avantages mis en avant ? Avoir des réserves de lait maternel qui se conservent plus longtemps, du lait facile à transporter, pratique à utiliser...ou à partager.

Des arguments en bois

Un nouveau travail scientifique démonte les arguments commerciaux des marques de lait infantile. La grande majorité des arguments de santé vantés par les fabricants de laits artificiels pour nourrissons se révèlent infondés. La moitié des produits étudiés ne sont reliés à aucun ingrédient spécifique. Les trois-quarts ne mentionnent aucune référence scientifique prouvant les prétendus bienfaits.

www.bmj.com/content/380/bmj-2022-071075

Dyades maman-bébé cherchent avocats

Nous avons créé le groupe Facebook "Cellule juridique" pour soutenir les mères allaitantes en difficulté dans des contextes de séparation parentale. Très souvent , l'allaiitement n'est pas considéré dans les décisions de droit de visite et d'hébergement ou pire, il est pointé du doigt par l'autre parent et par les juges. Les mères sont souvent représentées par des avocats qui peinent à accepter d'exposer leurs arguments au vu du positionnement habituel des juges des affaires familiales. On lance une bouteille à la mer !

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

IL ÉTAIT UNE FOIS

LES SUBSTITUTS DU LAIT MATERNEL

En France, l'allaitement maternel a toujours été vu comme la meilleure solution pour alimenter le nouveau-né. Toutefois, pour les enfants abandonnés, pour ceux dont la mère est morte en couche ou ceux dont la mère choisit de ne pas allaiter, deux alternatives ont toujours existé : le recours au lait animal ou à une nourrice.
La mise en nourrice, qui a été fortement critiquée courant 19ème pour des raisons de morale et à cause de la mortalité infantile qui sévissait, a fini par cesser grâce au contrôle législatif et médical, au progrès de l'hygiène et aux campagnes pour l'allaitement maternel. La nécessité d'une recherche active de substituts du lait maternel s'est alors imposée.

L'emploi du lait de vache pour les nourrissons s'est généralisé à partir de la deuxième moitié du 19ème siècle (lait concentré sucré, farines lactées…). La vache fut choisie pour des raisons économiques (grosse production de lait et facilité à traire) plus que pour l'adéquation de son lait. Les meilleurs laits préconisés à l'époque étant ceux de l'ânesse (rare donc cher) et de la chèvre.
Avant le milieu du 19ème siècle, le lait de vache n'était consommé tel quel qu'exceptionnellement en France. La presque totalité de la production laitière servait à la fabrication du beurre et du fromage.

Avec l'ère industrielle, la diffusion des procédés de pasteurisation, le transport facilité grâce aux chemins de fer, la commercialisation du lait de vache explosa entre 1880 et 1900 (aujourd'hui un français consomme en moyenne 371 Kg d'équivalent de lait entier par an. Les bénéfices de l'agro-business laitier dépassent 20 milliards d'euros…).

Le milieu médical commença à s'intéresser à la qualité du lait destiné aux nourrissons dans les années 1890 face aux épidémies mortelles de gastro-entérites et aux fraudes courantes dans ce commerce (lait coupé, hygiène douteuse, etc). Les connaissances sur le lait humain ont augmenté avec toutefois d'énormes lacunes (sa composition qui évolue dans le temps, entre autres, est ignorée).

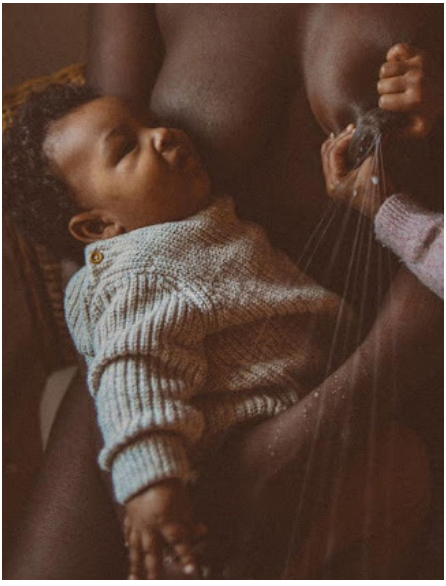
Les industriels ont alors inventé, à partir du lait de vache, un aliment ultra transformé, inerte, enrichi d'émulsifiants et de stabilisateurs avec un objectif inatteignable : se rapprocher du lait maternel vivant, issu d'un processus naturel humain. Autrefois vendues pour sauver des prématurés, secourir des mères qui ne peuvent donner le sein et compenser la pénurie de nourrices, ces formules, aujourd'hui très réglementées, ont gagné la confiance des parents et sont devenus des produits de consommation courants.
Le marché s'est fortement développé après la Seconde Guerre mondiale, les femmes étant de plus en plus nombreuses à travailler. Le recours aux substituts du lait maternel est devenu acceptable socialement. Le biberon est devenu un symbole de liberté. L'expertise nutritionnelle revendiquée par les industriels a participé à provoquer une baisse de la confiance des mères en leur capacité nourricière, jusqu'à aujourd'hui.

Sources :
- Nourrir au lait de vache. L'alimentation des bébés entre nature et technique (1870-1910) Sarah Scholl 2017
- Histoire des laits substitution et conséquences (www.allaitement-informations.org) 2011
- L'évolution du regard sur les substituts au lait maternel dans les sociétés française et améri-

BON PLAN

SAUVER DES VIES

Le don de lait maternel est une pratique peu connue qui sauve des vies. Depuis plusieurs mois, les lactariums sont confrontés à une pénurie nationale. Et si vous donniez votre surplus d'or blanc ?



Le lait maternel est crucial pour les prématurés et les bébés hospitalisés qui ont des pathologies cardiaques et digestives. Plus qu'un aliment, c'est le prolongement de la grossesse, une source de molécules bioactives parfaitement adaptées et indispensables pour les prématurés qui ont un système digestif et immunitaire immature. Les préparations commerciales pour nourrissons peuvent mettre en danger la vie de ces bébés fragiles et entraîner de graves complications telles que l'entérocolite ulcéro-nécrosante.

Les mamans d'enfants nés bien avant le terme, du fait de leurs glandes mammaires prématurées, ont des difficultés à mettre en route la lactation. À cela s'ajoute le côté psychologique de cette épreuve brutale, le stress… Et l'envie aussi. Voilà pourquoi le lait de donneuses est indispensable mais il se fait très rare aujourd'hui. Dr Lamireau Delphine, responsable du lactarium du CHU de Bordeaux nous a partagé ses inquiétudes : « À cause de la pénurie, on doit limiter nos indications et réserver le lait maternel aux bébés prématurés de 32 semaines, pesant moins de 1,5 kg (et si besoin de 30 semaines). Sans autres ressources, on doit utiliser des préparations pour prématurés même si elles ne sont pas parfaitement adaptées et sont plus appropriées pour les bébés dépassant 1,8 kg. »

Avant d'être distribués aux services de néonatalogie, les laits collectés sont analysés. puis mélangés dans une cuve afin d'obtenir un mélange homogène, pasteurisés, et de nouveau analysés.

Vous souhaitez faire un don ? Contactez le lactarium à proximité de votre domicile pour fixer un rendez-vous afin de connaître toutes les modalités de recueil, d'hygiène et de conservation de votre lait avant la col-lecte. Vous devrez remplir un questionnaire médical et effectuer une sérologie. Les contre-indications majeures concernent les mamans fumeuses, celles ayant reçu une transfusion de globules rouges, plaquettes ou plasma, celles ayant subi une dialyse ou ayant eu une greffe.

Plus d'infos :
www.association-des-lactriums-de-france.fr

À BOIRE ET À MANGER

L'ALIMENTATION ANCESTRALE

L'alimentation ancestrale, souvent appelée à tort "régime paléo", est un modèle alimentaire inspiré des habitudes alimentaires de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. Ces peuples se nourrissaient principalement de ce qu'ils pouvaient chasser, pêcher ou récolter. Aujourd'hui, la science reconsidère ce modèle alimentaire et reconnait qu'il apporte l'intégralité des nutriments indispensables à la femme enceinte et allaitante mais également au bébé[1]. Voyons dans le détail sur quoi repose cette alimentation.



L'alimentation ancestrale évoque un retour aux pratiques nutritionnelles fondamentales de nos ancêtres, mettant l'accent sur des aliments bruts, naturels et non transformés, parfaitement adaptés à notre physiologie d'Homo-Sapiens, tels que les fruits, les légumes, les noix, les graines et les protéines maigres. Il est pauvre en glucides raffinés, en produits laitiers et en mauvaises graisses. Une alimentation locale, saisonnière, génétiquement appropriée[2], riche en nutriments indispensables pour la période exigeante de la grossesse et de l'allaitement qui présente plusieurs autres avantages pour les bébés, les femmes enceintes et allaitantes.

Une grande diversité alimentaire

Voici quelques exemples concrets[3] d'aliments inclus dans régime ancestral, extrêmement bénéfiques aux femmes enceintes et allaitantes :

Des protéines de qualités qui apportent l'intégralité des acides aminés cruciaux pour le développement du fœtus : Viandes blanches et rouges, abats, boudin, œufs, poissons, crustacés et fruits de mer.

Des légumes à feuilles vertes, comme les épinards, le chou frisé et les bettes, riches en acide folique et autres nutriments essentiels.

Des baies, comme les myrtilles, les fraises et les framboises, riches en antioxydants et en fibres.

Des noix et des graines, comme les amandes, les noix et les graines de chia, riches en graisses saines et en protéine.

Les poissons gras, comme le saumon et les sardines, riches en acides gras oméga-3.

A faibles doses :

Des légumes racines et tubercules (patate douce, panais, radis noir...), des noix et des fruits de saison, du miel et du pollen frais pour l'apport en glucides à consommer plutôt en fin de journée pour maintenir un niveau d'énergie constant et pour prévenir l'apparition de certaines pathologies (NDLR : pensez aussi aux céréales non mutées comme le sarrasin, le sésame, le riz, le petit épeautre).

Du lait cru et du fromage cru même pour les femmes enceintes (contrairement au dogme généralement admis*) qui les consomment crus depuis toujours dans certaines contrées (Tibet, Népal, Alaska, Sibérie...). Il a été prouvé que le lait cru pendant la grossesse (en petites doses) permet d'éviter les allergies et le diabète de type 1 chez l'enfant [4].

Des bienfaits pour la santé

En plus de fournir des nutriments essentiels, le régime ancestral présente plusieurs autres avantages pour les femmes enceintes et allaitantes. Il peut aider à :

Réduire l'in lammation car cette alimentation limite drastiquement la consommation de céréales, pro- inflammatoire et allergisants[4].

Favoriser la santé digestive en limitant les anti-nutriments** présents dans les céréales et les légumineuses (lectine, acide phytique, oxalates, saponines...) et les sucres, très mauvais pour la flore intestinale.

Soutenir le système immunitaire car en plus de comporter des aliments riches en Zinc et en vitamine C, l'alimentation ancestrale limite les précurseurs de l'histamine (comme le soja, les céréales ou les produits laitiers), généralement impliqués dans le développement ultérieur d'allergies chez l'enfant.

Un autre élément clé de ce régime est qu'il **limite les risques de diabète gestationnel.** Par la quantité limitée de glucides que ce modèle alimentaire comporte, vous évitez une progressive insulino-résistance associée aux pics glycémiques trop fréquents et le plus souvent incontrôlés.

Si vous voulez vous lancer dans l'alimentation ancestrale

Non, vous ne mangerez pas des tonnes de viandes, non vous ne serez jamais carencée sur ce modèle alimentaire et non, les céréales et les glucides ne sont pas une composante clé de la grossesse. Le cas échéant, l'humanité n'aurait jamais pu prospérer en Sibérie, au Népal et au Groenland où la consommation de glucides par les femmes enceintes et allaitantes est proche de zéro. Les femmes ayant opté pour cette alimentation, même dans les contrées les plus reculées, ont toujours pu allaiter leur enfant (et même d'autres enfants du village), depuis la nuit des temps. Les graisses et les protéines ont toujours fait partie de l'alimentation des femmes enceintes parmi tous les peuples du monde entier. Ce n'est pas un hasard si les chasseurs Hadza en Tanzanie conservent toujours la majeure partie de la viande et des abats aux femmes enceintes et allaitantes du village. Il n'y a pas de préparations commerciales pour nourrissons au fin fond du Kalahari ou de l'Amazonie...

Andy, Naturopathe / Nutritik.com

Si vous hésitez à vous lancer seule dans l'alimentation ancestrale, je suis là pour vous conseiller et vous accompagner pas à pas tout en répondant à l'ensemble de vos questions pour vous et pour votre bébé !

Références :

[1] *www.ancestral-nutrition.com/the-healthiest-first-foods-for-babies/*

[2] *www.pubmed.ncbi.nlm.nih.qov/10228298*

[3] *www.ancestral-nutrition.com/top-10-food-for-pregnancy-and-fertility/*

[4] *www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3705319/*

[5] *www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3836823*
www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8160768

*NDLR : Notre corps, quand on consomme des aliments, s'attend à recevoir des bactéries sinon il est en manque de vivant. Il y en a beaucoup de bonnes, qui nous sont utiles, et il y en a quelques-unes qui sont pathogènes (environ 1%), comme la listeria, les salmonelles, etc. Dans l'ensemble du vivant, ces bactéries s'équilibrent les unes avec les autres. Mais, quand on éradique toutes les bactéries, on éradique aussi toutes les bonnes et celles qui restent, généralement, ce sont les pathogènes. Pour aller plus loin : "Ces microbes qui nous gouvernent" : documentaire de Stéphane Béguoin, coproduction : Arte France, grand angle production (France, 2016, 52 min).

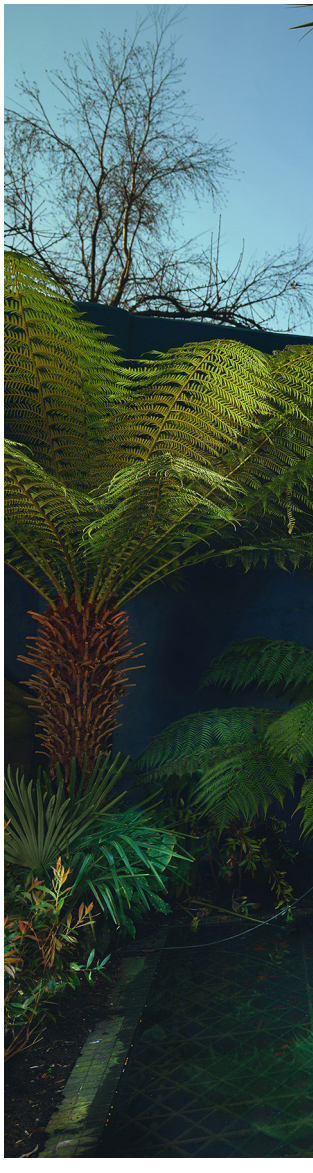
** NDLR : pour limiter les anti-nutriments pensez au trempage, à la germination, à la fermentation, à la cuisson courte. A lire : www.toutpourmasante.fr/anti-nutriments-aliments

DOSSIER

Mammifères hors-normes

Nous sommes des mammifères. Des animaux vertébrés, à température constante, respirant par des poumons, à système nerveux central développé, dont les femelles portent des mamelles (et allaitent leur petits) selon Le Robert. L'homme doté d'une intelligence supérieure, a toujours voulu s'élever au-dessus de l'animal. Pourtant, comparer l'homme au reste du vivant, «c'est se donner la possibilité d'une compréhension profonde des grandes propriétés qui caractérisent les sociétés humaines» d'après Bernard Lahire, sociologue.

L'allaitement a, dans toute l'histoire humaine, été associé à l'animalité et jugé beaucoup trop bestial et avilissant. Le non-allaitement est devenu la norme culturelle et sociale dans beaucoup de sociétés dont la nôtre et cette norme nous éloigne de la norme biologique propre à notre nature. Dans ce dossier, nous proposons une ré lexion au-tour de ce con lit des normes et de la reconquête d'un besoin naturel de la mère et de l'enfant. Une invitation à ralentir et à prendre conscience des mécanismes qui nous animent.





Nathalie Lennard, Salle sauvage (2017)

Birth undisturbed est une série de photographies fictionnelles célébrant l'accouchement naturel signée Nathalie Lennard. Dans ce tableau cinématographique puissant " Salle Sauvage" la photographe créé une métaphore du terme inventé par Michel Odent " chambre primitive ", le pionnier de l'accouchement physiologique à l'hôpital de Pithiviers dans les années 70 : un cube de verre placé dans un jardin, une modèle qui, selon les mots d'Ina May Gaskin, « laisse son singe faire », une prothèse de bébé avec du faux sang, une sage-femme en retrait. Birth Undisturbed est le premier projet majeur de l'artiste britannique qui se concentre sur un sujet biosocial, avec un accompagnement vidéo documentaire, s'efforçant de combiner la brutalité de l'accouchement dans le monde de l'art et la conscience occidentale d'une manière sans précédent. Entre éthique, esthétique et féminisme engagé.
www.birthundisturbed.com

RENVERSER LES NORMES SOCIALES DE L'ALLAITEMENT :

LA BOÎTE À OUTILS DE MARION JOLY

Après un bref état des lieux de la situation autour des normes d'allaitement en France, Marion Joly propose une réflexion autour de plusieurs leviers possibles pour faire évoluer cette norme et accompagner davantage les mères à se reconnecter à leur puissance maternelle.



Tout part des histoires que l'on se raconte. "Où est le réel humain ? Dans les fictions qui le constituent", affirme Nancy Huston dans L'espèce fabulatrice. L'histoire de la société capitaliste que l'on se raconte depuis des décennies a profondément façonné nos normes sociales : l'argent et la (sur)consommation comme les premiers moyens d'être heureux, la compétition, la vitesse, le travail au service de la croissance en sont les idéaux. Et le champ de la périnatalité n'est pas épargné.

Parents consommateurs

Prendre soin de nos enfants est une exigence liée à notre nature et fait de nous des consommateurs qui confondons souvent besoins et désirs surtout dans une période de grande vulnérabilité psychologique. La surconsommation de gadgets censés sauver la vie de jeunes parents met en évidence un marketing de plus en plus agressif dont les parents sont la cible privilégiée. C'est ce qu'a révélé une série d'études du Lancet en février 2023 sur le marketing des préparations industrielles pour nourrissons (PCN). Les parents ont tous besoin de nourrir leurs enfants. Les industriels en profitent pour faire passer leurs laits de substitution, pourtant délétères pour la santé des bébés et de la planète, pour des réponses excellentes à un besoin vital, des produits soi-disant similaires au lait maternel.

Leurs arguments martelés près de 90 fois par jours sur les réseaux sociaux atteignent 229 millions d'utilisateurs par jour soit trois fois le nombre de personnes touchées par les messages d'information sur l'allaitement maternel. Dans une société où on renvoie les mères au travail après un congé maternité dérisoire, la norme d'un sevrage précoce est légitimée par la disponibilité de ces produits et leur soi-disant équivalence au lait maternel. Ces normes sont relayées et avalisées par des professionnels de santé peu formés aux bienfaits et à la physiologie de l'allaitement maternel,

peu soucieux des recommandations de l'OMS et souvent eux-mêmes influencés par les lobbys industriels.

Norme biologique vs norme sociale

De nos jours, en France, un allaitement considéré comme "normal" est celui qui dure 2 à 4 mois avec une perspective de fin proche, qui est "assez nourrissant", mais "pas trop prenant", ni bien sûr "trop visible" ou encore "trop fusionnel". Ce type d'allaitement est combiné à des accessoires : la tétine pour combler le besoin de succion, le biberon en relais car est encore très présente la croyance que les PCN aideraient le bébé à "faire ses nuits" et parce que cela rassure sur l'imminence d'un sevrage.
On en vient ainsi à une norme sociale d'allaitement bien différente de la norme biologique, celle qui irait jusqu'au sevrage naturel entre 2 ans et demi et 7 ans selon les anthropologues, ce qui se rapproche des recommandations de l'OMS qui préconise un allaitement exclusif jusqu'à 6 mois, puis en complément d'une alimentation diversifiée jusqu'à deux ans minimum voire plus.

Les mères allaitantes, à travers ces multiples injonctions de "ni trop", "ni pas assez", "ni trop longtemps", se retrouvent dépossédées de leur capacité à comprendre intimement les besoins de leurs bébés et à y répondre totalement. Capacité ou plutôt super-pouvoir, quand on y pense : une auto-suffisance alimentaire complète de 6 mois, qui ne coûte pas un sou, qui n'a aucun impact sur l'environnement, poursuivie par un apport lacté conséquent, parfaitement adapté, vecteur d'immunité durant… des années !

Visibiliser pour normaliser

La sociologie nous explique qu'il suffit que 15-20% des personnes changent de comportement pour faire basculer une norme sociale... Chiffre porteur d'espoir !

Visibiliser et ainsi normaliser l'allaitement semble indispensable pour contribuer à faire évoluer les normes d'allaitement. Comment ?
Pour moi, il faudrait avant tout renforcer la diffusion d'informations fiables sur l'allaitement ainsi que l'accompagnement des mères allaitantes. Accompagner chacune à mener le projet d'allaitement qu'elle souhaite et non pas celui que la société lui impose, y compris son entourage proche.

Comme pour les projets de naissance qui se démocratisent et sont de mieux en mieux acceptés dans les maternités, généralisons l'accompagnement au projet d'allaitement, renouvelé au fil des mois, des années, pour que celui-ci évolue avec la dyade mère-enfant, intègre les nouvelles données scientifiques dont les parents auront eu connaissance au fil de leur expérience d'allaitement, et permette des étapes bilans pour mieux repartir, en posant des intentions précises en réponse à la pression sociale qui s'exercent sur les jeunes mères les mois passant.

Actions concrètes

Imaginons des cercles de mères (ou de parents), au sein desquels les femmes trouvent des espaces de réconfort les aidant à mieux sortir de l'isolement, à faire face à la pression sociale. Ces espaces, en plus d'être des lieux de partage d'expériences pourraient aus-

si permettre des échanges de connaissances sur l'allaitement (scientifiques et empiriques).

Intégrons-y la parole des grands bambins allaités qui sont les premiers experts en allaitement, quand ils nous expliquent par exemple pourquoi ils triturent un de nos tétons ou pourquoi ils alternent rapidement un sein puis l'autre ("pour mieux faire venir le lait, maman").

Empruntons les outils de l'éducation populaire tels que l'arpentage de livres qui permet de se partager la lecture d'un ouvrage lors d'un temps collectif, d'échanger sur ce que nous avons compris, de faire le lien avec nos quotidiens et ainsi de mieux se l'approprier grâce à cette lecture collaborative.

Mettons en scène avec le théâtre-forum des épisodes de contrôle social pour être mieux à même de comprendre ce qui s'est joué pour nous par exemple face à l'agressivité d'un passant nous reprochant d'allaiter dans l'espace public, ou d'un médecin affirmant qu'il est plus que temps de sevrer si bambin, et ainsi développer notre sens de la répartie et notre assertivité en rejouant les scènes différemment.

Au-delà d'aider des mères à affirmer leur choix d'allaitement actuellement 'hors-normes', accompagnons-les également à donner à voir leur expérience d'allaitement. Les expositions de photos d'art ou des événements comme "La grande tétée" remettent l'allaitement sur la place publique.

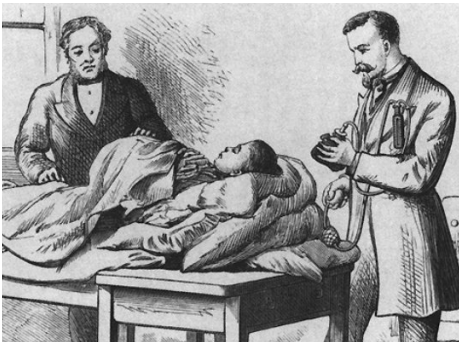
Imaginons aussi, pourquoi pas, recourir à un outil de lutte contre les discriminations : le dispositif des "bibliothèques vivantes", où les mères allaitantes deviendraient, le temps d'un échange, des "livres" que l'on emprunte pour pouvoir leur poser, dans un cadre sécure pour elles (car les "lecteurs" participent dans une démarche d'ouverture à l'autre) toutes les questions que l'on a jamais osé leur poser sur leur façon de vivre leur allaitement.

En somme, renforcer la confiance des mères, c'est leur permettre de mener l'allaitement qu'elles souhaitent, quitte à s'éloigner des normes en vigueur, et les aider à assumer dans l'espace social leur choix qui est pour l'heure à contre-courant. Tout cela peut ainsi faire levier pour faire évoluer la représentation de ce qu'est un allaitement réussi dans nos sociétés occidentales. Ces mères puissantes et de plus en plus nombreuses, aidons-les donc à raconter d'autres histoires, à façonner d'autres récits, des récits compatibles avec le bien-être des mères, de leurs bébés et bambins, des récits où l'on respecte le Vivant autour de nous, le Vivant en nous. Ainsi, espérons que le regard sur l'allaitement évoluera et permettra à toutes les mères de se reconnecter à leur puissance maternelle.

HUMAINES, JUSTE HUMAINES :
ENTRE NATURE ET CULTURE

Le propre de l'Homme est sans doute de se raconter des histoires. Une des plus anciennes histoires qu'il se raconte est celle de son statut particulier au sein du vivant : de la Bible au Discours de la

méthode du philosophe René Descartes, c'est l'histoire d'un être spécial, capable d'échapper au déterminisme biologique, grâce au miracle du libre arbitre et de la science, qui nous est contée.
Mais ce schéma narratif n'a longtemps concerné que la partie masculine d'Homo sapiens. Une autre histoire était réservée aux femmes, qui justifiait leur infériorité et leur nécessaire soumission aux mâles. Ainsi, les femmes ont-elles été caractérisées par leur animalité, essentiellement en raison de leur implication physique importante dans le travail reproductif : êtres naturels plutôt que rationnels, elles incarnaient toutes les défaillances de la matière.



La religion comme la science ont tour à tour apporté de l'eau au moulin des discours patriarcaux légitimant la domination des hommes sur les femmes et les enfants. C'est ce que fait, par exemple au 19e siècle dans le cadre de la théorie de l'évolution des espèces, le sociologue Herbert Spencer, selon lequel la dépense d'énergie induite par les processus reproductifs (grossesse, allaitement) entraînerait un arrêt précoce de l'évolution individuelle des femmes...
On comprend assez aisément que les féministes du 20e siècle aient pu nourrir une grande suspicion vis-à-vis de la biologie sexuelle, et en particulier de la maternité, car c'est par le travail reproductif qui leur incombait que les femmes étaient assignées à un statut inférieur, cela en dépit d'une valorisation, en apparence contradictoire, de la seule fonction maternelle. La philosophe Simone de Beauvoir a, pour toutes ces raisons, désigné la maternité comme l'origine de l'asservissement des femmes. Ainsi, tout ce qui pouvait éloigner celles-ci des processus reproductifs devenait condition de leur émancipation : contraception et interruption de grossesse, non-allaitement, voire renoncement à la reproduction.

Par delà les différences culturelles

Dans le même temps, en systématique (classification phylogénétique du vivant), on comprend de mieux en mieux comment Homo sapiens s'insère dans l'évolution globale des espèces : genre « Homo » dont il n'est pas le seul représentantdans la longue histoire de son genre, ordre « Primates » qui l'apparente aux singes, classe « Mammalia » qui le range résolument dans la catégorie des êtres qui dépendent du lait de leur mère pour survivre. On étudie également de plus en plus les conséquences délétères du non-allaitement rendu possible par le développement des substituts de lait maternel. En effet, pendant que les femmes affirment leur « humanité » contre leur « animalité » afin de se hisser au niveau des hommes, les bébés, eux, continuent d'être de petits primates réclamant mamelles et bras pour être en bonne santé.
Mais le mal est fait, si je puis dire. L'idéologie a nourri tant de méfiance et de haine vis-à-vis des seins lactants que le retour en grâce de l'allaitement est difficile. Ce n'est pas seulement la

perte des savoirs expérientiels que les femmes se transmettaient de génération en génération qui est en cause, mais une véritable construction culturelle de l'incapacité à allaiter.
Nous sommes passées d'un extrême à l'autre : d'êtres naturels et soumis à la matière, nous voici êtres culturels et libres des déterminismes biologiques. Mais ni le naturalisme radical, ni le culturalisme radical ne décrivent la réalité complexe des corps humains, et leur relative adaptabilité aux modifications de leur environnement.

L'instinct maternel

Au premier rang des déconstructions opérées par l'idéologie culturaliste qui, dans les années 1970, conquiert les départements de sciences humaines des universités du monde entier puis le grand public, il y a celle de l'instinct maternel, qui n'existe plus... Tout est désormais construction, par l'éducation, la société, le hasard, ou le choix individuel (notion toutefois obscure, s'il en est, même quand il est dit « éclairé »).
En même temps, il y aurait du vrai dans l'assertion « l'instinct maternel n'existe pas ». Chez les humaines, les interventions dans les processus physiologiques de la reproduction, que ce soit durant l'accouchement ou le post-partum immédiat, sont si nombreuses, si intrusives, si aliénantes, qu'effectivement, ceux-ci peuvent être court-circuités voire annihilés, ce qui rend nécessaires encore plus d'interventions extérieures pour pallier la défaillance de la physiologie. Tout cela peut contribuer à donner le sentiment que les instincts n'existent pas.

« Les instincts maternels sont « timides », et n'apparaissent pas dans n'importe quelle condition. »

Et c'est là qu'un éthologiste nous rappellerait ce qu'il advient de la progéniture d'une canne ou d'une femelle chimpanzé dont les processus physiologiques de la naissance ont été perturbés ou entravés : l'attachement est grandement compliqué, voire irrémédiablement empêché. Quelque chose d'absolument nécessaire à la survie de la progéniture, à savoir l'attachement de sa mère, et qui était biologiquement attendu ne s'est pas produit. Ce n'est pourtant pas une preuve que l'instinct de la canne ou de la femelle chimpanzé n'existe pas ; c'est la preuve que les instincts maternels de cette canne ou de cette femelle chimpanzé n'ont pas pu se déclencher.

Dans les hôpitaux des sociétés industrielles, les naissances des bébés sont extrêmement perturbées. Mais selon qu'on se considère davantage comme « culturelles » ou « naturelles », on accordera plus ou moins d'attention à ce phénomène de perturbation des conditions primales d'un être vivant. La perspective culturaliste se bercera de l'illusion que tout est « rattrapable » dans la construction (et toujours plus d'interventions pour pallier la perturbation princeps). La perspective naturaliste se flagellera d'avoir irrémédiablement nui à sa progéniture. Ni l'une ni l'autre n'est raisonnable. Toutefois, l'escalade interventionniste me semble bien plus infernale que la précaution à préserver la physiologie.

Quand on laisse les processus physiologiques, c'est-à-dire les processus biologiques attendus de la santé se dérouler, on a l'opportunité de voir se développer

quelque chose de l'ordre de l'instinct. Peut-être d'ailleurs serait-il plus juste de parler des instincts, au pluriel, ce qui nous permet de décrire plus subtilement les processus en jeu.
Les instincts sont des comportements ou des mécanismes physiologiques innés et héréditaires (prévus par le génome d'une espèce animale donnée) qui se déclenchent spontanément dans certaines conditions. Les instincts dits maternels, ceux qui se déclenchent en contexte de maternité, à savoir gestation, parturition et allaitement, en font partie. Et, grande nouvelle, les humaines n'en sont pas dépourvues ! Des chercheuses (voir notamment les travaux de Suzanne Colson) ont pu les observer, les décrire, les classer. Certains de ses instincts sont propres aux mammifères, tels ceux, précisément, liés à la sécrétion de la prolactine.



Seulement, les instincts maternels (ou si vous préférez, liés aux processus reproductifs), tout comme l'hormone ocytocine, sont « timides », et n'apparaissent pas dans n'importe quelle condition. Pour pouvoir émerger et se développer pleinement, ils ont besoin qu'on les laisse advenir dans l'intimité de la dyade « mèrenfant* », qu'on ne les force surtout pas, qu'on n'en entrave pas l'expansion continue par d'intempestives interruptions ou ruptures, par des gestes ou des jugements maladroits et contrariants.

Et plus la femme qui vient d'enfanter accueille ses instincts qui émergent, plus elle apprend à faire confiance en sa capacité à s'occuper de son petit, plus elle « construit » et consolide son propre instinct maternel, et s'occupe adéquatement de son petit.

Parfois, quand une femme est victime de violences, qu'elles soient physiques, psychologiques, sociales, économiques, etc.,les processus reproductifs physiologiques peuvent êtregravement compromis. Peuvent se mettre en place alors des mécanismes de survie, impliquant par exemple l'indifférence vis-à-vis de l'enfant, la négligence ou l'abandon de ce dernier, voire dans des cas de perturbation extrême, le néonaticide**.

Ces femmes sont-elles pour autant « inhumaines » ? Est-il possible, d'une certaine manière, d'admettre ces comportements, que notre morale réprouve et condamne, au titre d'instincts maternels alternatifs, comme d'autres réponses possibles à la situation de maternité ? Des comportements tout aussi humains, en réponse à une grande détresse et à une importante perturbation de la physiologie. Cela permettrait sans doute d'expliquer ces comportements « anti-maternels » couramment observés parmi les femelles de toutes les espèces, même humaines, et que la philosophe Élisabeth Badinter a éri-

gé en preuve que l'instinct maternel n'existait pas. Mais surtout, si nuire à notre biologie peut conduire à notre « déshumanisation », c'est admettre que notre animalité fonde notre humanité. Nous prendrions alors la mesure de l'importance de protéger sans perturber les processus qui font indiscutablement de nous des mammifères.

Dans les sociétés humaines, la plupart du temps, une jeune mère qui a des difficultés d'attachement, n'abandonne pas son enfant. Et si elle le fait, les relais maternels existent. Cependant cette particularité-là, ne la devons-nous pas davantage au fait que nous sommes des animaux sociaux interdépendants plutôt qu'à notre « humanité », entendue comme capacité à nous extraire de notre condition animale, ou à nos mécanismes de compensation/construction culturels. En ce sens, la culturalité ne ferait que poursuivre les buts biologiques de la socialité. Cette socialité foncière des humains se fonde de manière radicale dans la relation d'attachement et de soins qui commence nos existences humaines, et détermine toutes les suivantes, celle de la mère et de son petit. Chez Homo sapiens, le modèle physiologique de cette relation est l'allaitement.

Daliborka Milovanovic

**Je propose ce néologisme pour marquer la nature organique et écosystémique de la relation entre la mère et son petit.*
***J'emploie à dessein « néonaticide », emprunté à la sociologue Julie Ancian, autrice de Les Violences inaudibles, en lieu et place de « infanticide ». Selon cette dernière, le meurtre d'un nouveau-né par sa mère « appartient plus au champ du contrôle de la fécondité qu'à celui de la santé mentale ».*

A LA RECHERCHE DE L'INSTINCT MATERNEL :

INTERVIEW DE DOMINIQUE LEYRONNAS

L'instinct maternel est un sujet qui a fait l'objet de nombreuses études. Si beaucoup affirment qu'il n'existe pas, les instincts du nouveau-né, eux, sont largement reconnus. Sans ces instincts, les petits mammifères de notre espèce, très vulnérables, dépendants totalement (et très longtemps par rapport à d'autres espèces) de leurs parents ne survivraient pas. Mais comment expliquer ce débat sur les compétences maternelles innées ? Dominique Leyronnas, pédiatre néonatologiste retraité et vice-président de la CoFAM a rédigé un livre sur le sujet après avoir côtoyé des milliers de femmes dans leurs premiers instants de mère.

France Inter dans un article récent a qualifié l'instinct maternel de "vaste supercherie", de "construction sociale", voire d'une "invention utile" pour dominer les femmes. Que penser de telles allégations (qui remportent un vif succès d'ailleurs) ?

DL- Du fait de notre développement cérébral, les comportements humains sont la résultante du biologique et du sociologique. Donc variables dans le temps et l'espace. Plus une culture donne la prééminence aux activités mentales, intellectuelles, plus elle masque le biologique. C'est la posture d'Elisabeth Badinter et du féminisme qu'elle représente. Le même débat existe aujourd'hui sur la question du genre : on peut changer notre apparence, même avec de la chirurgie, on ne change pas la réalité de nos chromosomes. Le féminisme n'a pas fini de se venger des siècles de patriarcat et regarde la maternité comme un asservissement alors que c'est le plus grand pouvoir donné à la femme et

qui échappe aux hommes. Vouloir que les femmes ressemblent aux hommes me paraît un féminisme réducteur, atrophiant. L'homme est aujourd'hui en chemin vers une nouvelle posture conjugale et familiale qui doit être encouragée.

Que dire à une future maman qui s'interroge sur l'instinct maternel ou à une maman qui éprouve des difficultés à le ressentir ?

DL- J'aborde dans mon livre le parcours de vie parfois difficile que peut rencontrer une fille qui devient femme et qui va étouffer ce qui viendrait des profondeurs de son être si elle était dans de meilleures conditions. Il faut révéler les femmes à elles-mêmes et retirer les épines encore trop nombreuses sur leur chemin. L'instinct est neutralisé par le mental. Plus on s'interroge, plus il se cache. Michel Odent nous parle bien de ça. Libérer la sensualité est sans doute le premier pas. Pour faire "comme on sent", il faut d'abord être capable de sentir.



A la recherche de l'instinct maternel, Dominique Leyronnas, Maison d'édition Languages, 2022



PARENTS HUMAINS:
STRATEGIES ADAPTATIVES

Les difficultés rencontrées par les humains dans le domaine de la parentalité ont toujours existé et elles sont universelles. Élever un enfant est très énergivore et très chronophage car le petit humain, très vulnérable à cause de sa très longue période de développement (physiologique, et notamment cérébral) extra-utérin, demande une surveillance permanente. Ses besoins primaires de proximité physique et émotionnelle doivent être respectés et pris au sérieux car ils sont nécessaires à son bon développement. Dans nos sociétés occidentales modernes, ce type de parentage est critiqué, accusé d'exacerber les difficultés du post-partum (fatigue, solitude, angoisse) car rien n'est adapté pour sa pratique. Voici quatre idées de stratégies adaptatives pour survivre en famille en conciliant besoins du bébé, besoins des parents, besoins du couple et besoins d'émancipation de l'homme et de la femme, sans crouler sous la pression.



BANNIR LE CONSUMÉRISME

Après la naissance d'un bébé, il est normal de se sentir dépassés, inquiets, épuisés et heureux à la fois. Organiser sa vie autrement devient une nécessité absolue. Seulement voilà, la société de consommation dans laquelle on vit nous laisse de moins en moins de choix véritables et de vraie liberté. Privilégier l'être sur l'avoir, pour nous autres homo economicus, est un vrai défi. C'est celui que se propose de relever un mouvement de société qui aspire à changer le système en réduisant la dépendance à l'argent et à la vitesse : la simplicité volontaire. Un mouvement aux sources d'inspiration multiples (Confucius, Epicure, Henri Bergson, Gandhi,...) popularisé par l'écrivain québécois Serge Mongeau.

L'idée ? Vivre mieux avec moins, alléger la vie de tout ce qui l'encombre, réapprendre à s'alimenter, réaliser des économies d'eau, d'énergie, recourir davantage aux moyens collectifs, privilégier les relations sociales et non la recherche de biens matériels, la communauté plutôt que l'individualisme, l'activité citoyenne plutôt que la consommation passive.

Lecture : La simplicité volontaire, Serge Mongeau, Écosociété 2023 (1ère édition en 1985)



LAISSER SES ENFANTS RESPIRER

Quand on parle de parentage proximal on pense aux parents hélicoptères, surprotecteurs, épuisés, au bord du burn out. Mais une autre voix est possible : l'éducation oisive. C'est ce à quoi nous invite joyeusement Tom Hodgkinson, écrivain et essayiste libertaire britannique dans son ouvrage « L'art d'être parents - Laissez vos enfants tranquilles ». L'auteur met ici en avant une éducation qui permet aux enfants de développer leur liberté, leur autonomie, leur créativité et «in fine» leur bonheur. Il s'agit de leur donner beaucoup de nature, de livres, de siestes, d'amis et d'espace... et le moins possible d'écrans, de jouets onéreux, de parcs d'attractions, etc. Le parent adoptera alors un nouveau mode de vie libérateur pour lui-même et pour ses enfants, avec plus de temps pour dormir, lire... et boire un verre ! « Je ne dis pas qu'il faut cesser d'aimer, de câliner, d'embrasser, de louer vos enfants [...] Mais tout ceci viendra naturellement si vous profitez de la vie et si vous cessez de craindre leur intrusion. Mettez le bébé dans le porte-bébé et allez vous promener. »

Lecture : L'art d'être parents : laissez vos enfants tranquilles, Tom Hodgkinson, Les liens qui libèrent, 2021





CRÉER SON VILLAGE

Les anthropologues s'accordent à dire qu'élever des enfants a toujours été une œuvre collective. Aucune parentalité ne peut se jouer en solo. La société assiste d'ailleurs les parents dans leur rôle avec les crèches, les écoles, les pédiatres etc… Le proverbe africain « Il faut tout un village pour élever un enfant » nous rappelle aussi l'importance de l'entourage proche dans la lourde tâche de prendre soin d'un enfant totalement dépendant de ses parents jusqu'à l'adolescence, fait unique chez les primates. Cette forme d'éducation complexe est rare dans notre société individualiste mais elle fait toute la différence.

Créer un réseau d'alloparents (frères et soeurs, tantes, oncles, grands-parents, amis, voisins…) rend la maternité plus légère, permet de confier son enfant à des personnes avec qui on est en lien et lui offre de nouvelles perspectives éducatives. D'après la paléontologue américaine Sarah Blaffer Hrdy, c'est grâce à cette pratique courante chez les chasseurs-cueilleurs qu'est née notre capacité humaine à déchiffrer les pensées et les intentions de ceux qui nous entourent faisant de nous « des animaux ultra-sociaux ».

Lecture : Comment nous sommes devenus humains, les origines de l'empathie Sarah Blaffer Hrdy, L'instant présent, 2016

RENOUER AVEC LE VIVANT

Une synthèse de 200 études* réalisés par des chercheurs du CNRS publiée en 2021 a révélé que les personnes avec une forte connexion à la nature sont plus heureuses et en meilleure santé. Soigner sa relation à la nature, c'est renouveler le rapport à soi, aux autres et au vivant. La vie moderne nous a éloignés de notre connexion originelle à la nature. Comment recréer ce lien essentiel pour nous et nos enfants ? En s'inspirant par exemple des traditions des peuples premiers qui vivaient en parfaite harmonie avec la nature.

La journaliste et conférencière française Frederika Van Ingen a écrit un livre passionnant sur le sujet qui nous révèle 101 façons simples de se laisser toucher par le vivant. A l'ère de l'hyperconnexion digitale généralisée, pourquoi ne pas se déconnecter en famille pour libérer du temps et de l'attention afin de rentrer en contact avec la beauté du vivant et son mystère, garants universels de notre bien-être ?

Lecture : Frederika Van Ingen 101 façons de se reconnecter à la nature, ce que nous apprennent les peuples racines et que confirme la science, Les arènes 2021

**Barragan-Jason, G., de Mazancourt, C., Parmesan, C., Singer, M., & Loreau, M. (2021). Human-nature connectedness as a pathway to sustainability: a global meta-analysis.*

TIRE-ALLAITER C'EST ALLAITER*

POURQUOI TU TIRE-ALLAITES EXCLUSIVEMENT ?

« C'est vrai ça ? Pourquoi tu ne fais pas comme "tout le monde" ? Soit tu donnes le sein, soit tu donnes des préparations ! Je ne vois même pas pourquoi tu te fatigues à tirer ton lait ! » « C'est super contraignant de tirer ton lait ! On dirait une vache !» « C'est bon tu peux lui donner le sein, des nichons, on en a vu d'autres ! » Ça, c'est un condensé des pépites que l'on entend quand on est tire-allaitante exclusive. Mais face à ces réflexions trop souvent entendues, il y a des femmes qui choisissent ... ou qui subissent leur tire-allaitement. Mais qui sont réellement les tire-allaitantes exclusives ?



*La rubrique de l'Association Les tire-allaitantes

« J'ai toujours eu des difficultés avec mon corps, on me rabaisse sur mon poids depuis que je suis enfant. Je peux donner mon lait à mon fils sans contact physique." A. 32 ans

"Ce n'est pas un choix, mon bébé est prématuré, j'essaye de lui donner le meilleur." P. 34 ans

" Ma fille n'a jamais voulu prendre le sein, c'est le seul moyen que j ai trouvé pour lui donner mon lait." Y. 38 ans

"J'ai dû être hospitalisée en urgence quand ma fille avait 2 mois et quand je suis revenue à la maison, elle n'a jamais voulu reprendre le sein." E. 34 ans

"Je travaille en libéral avec une reprise précoce, le tire-allaitement exclusif me permet de concilier plus facilement allaitement et travail". P. 29 ans

"J'ai voulu faire du mixte et ma fille refuse le sein maintenant... Je veux lui donner le maximum de lait maternel." C. 38 ans

" Par pudeur, je ne me voyais pas allaiter dans un lieu public ou avec du monde autour de moi." S. 27 ans

" A la maternité, on m'a proposé un tire-lait, ma fille n'arrivait pas à prendre le sein correctement. Ce n'est clairement pas un choix !" I. 30 ans

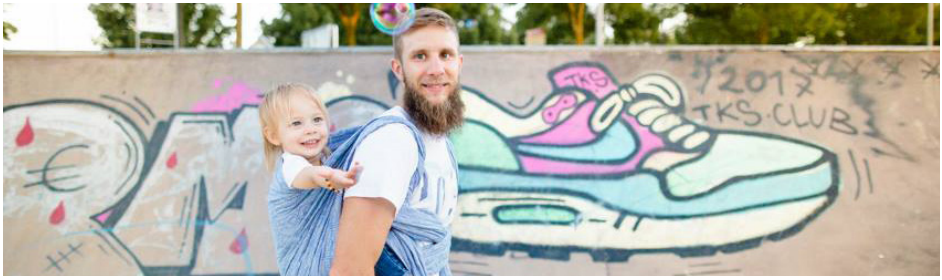
"Mon bébé est hospitalisé, j'essaye de maintenir ma lactation avec le tire-lait." S. 38 ans

Derrière ces témoignages, on découvre qu' il n'existe pas UNE tire-allaitante exclusive mais une multitude d'histoires qui mène au tire-allaitement exclusif.

Céline / www.lestireallaitantes.fr

LE COIN DES P.A.P'S

PORTER RIEN DE BARBANT



Anthony, papa de 2 filles âgées de 9 et 5 ans, les a toujours portées en écharpe. Sous le nom « Porter rien de barbant », il poste sur les réseaux sociaux des tutoriels de portage comme le « challenge 30 nœuds et variations ». Il est également le co-créateur du « Sling du barbu » avec la marque Colimaçon, une écharpe à 4 anneaux en coton bambou qui rassure les papas.

« J'ai commencé seul avec une écharpe et un nouage kangourou aux 6 mois de ma première fille, puis à ses 1 an je me suis formé avec Marianne Corrégé (Ecole de Portage Physiologique des Bébés « Porter, Simplement ») Toff, co-administrateur du groupe Facebook « Papas Amis de l'Allaitement » (P.A.P'S), me dit un jour « Tu n'as qu'à faire moniteur de portage, il n'y a pas beaucoup d'hommes ». Je suis donc devenu moniteur de portage puis j'ai créé mon entreprise en Lorraine et le compte « Porter rien de barbant » sur les réseaux sociaux (@porterriendebarbant/Facebook, Instagram, YouTube, Twitter). Un autre professionnel du portage est présent avec moi pour les ateliers. On aborde le sujet du portage dans différents contextes, y compris celui du monde du handicap.

Les avantages du portage sont nombreux. Concernant la sensation de poids, il faut savoir qu'un bébé tonique de 10 kg paraît moins lourd qu'un sac de patates de 5kg. Le portage aide à la digestion et évite les coliques. Le bébé à hauteur de l'adulte a une bonne stimulation et une acquisition plus rapide de la parole puisqu'il voit le mouvement des lèvres. Il est aussi mieux protégé. Un inconnu aura tendance à venir toucher le bébé en poussette alors qu'il n'osera pas s'il est sur vous par politesse. Les parents ont plus de mobilité et l'écharpe est moins chère qu'une poussette. J'ai le souvenir d'une maman en stress post partum, son bébé ne dormait plus. Lors d'un atelier je lui montre un nouage, il s'est endormi contre elle et elle s'est effondré en larmes en me remerciant.

Pour un premier bébé quand il est allaité, on se pose beaucoup de questions. Je me demandais ce que je pouvais faire en tant que papa. Le portage m'a bien aidé ! Il n'y a pas le côté alimentation mais on a le côté proximité avec le bébé et c'est un vrai soutien pour la mère. Ça fait partie du rôle du père… voire du grand-père ! Un jour mon beau père m'a fait une réflexion concernant le portage de ma fille : « Ah ! Tu l'as déjà emprisonnée ! » et deux ans plus tard je l'ai vu porter sa petite-fille pendant un festival médiéval !

Pour rejoindre le groupe P.A.P.'S : www.facebook.com/groups/DADSONLY

REPORTAGE

TOUR DE CLASSE CHEZ LES MAMMALIA

Les mammifères sont une classe d'animaux, dont nous faisons partie, regroupant 150 familles et plus de 5.000 espèces. Nous sommes allés à la recherche des spécificités liées à la parentalité et à l'allaitement parmi plusieurs membres de notre classe. Découvrez quatre mammifères étonnants... voire même inspirants pour certains !



Paternage proximal

Chez les ouistitis (petits singes d'Amérique), c'est au père que revient la charge de porter les nouveau-nés. Il les cale sur son dos et les entoure de sa queue, pour leur apporter réconfort et protection. Il ne les rend à leur mère que sur des laps de temps très courts, dédiés à l'allaitement. Il les porte ainsi jusqu'à leur maturité, vers l'âge de un an. Le père ouistiti est assisté par d'autres mâles dans cette tâche mais aussi par des femelles.

Stratégies reproductives, soin parental et lien parent- progéniture dans le monde animalJean-Baptiste Pingault, Jacques Goldberg Dans Devenir 2008/3 (Vol. 20), pages 249 à 274



Crèches maternelles

Des «crèches» maternelles de baleines blanches (Bélugas) ont été observées par des chercheurs dans le golfe de Cunningham (Arctique canadien). Ces «crèches» sont composées de 10 à 15 nouveau-nés accompagnés de quelques femelles. de la même famille qui apportent leur aide aux mères. Selon leurs observations effectuées sur les bélugas en captivité, les chercheurs émettent l'hypothèse que ces femelles auraient peut-être même pu produire du lait pour allaiter le petit et ce, même si elles ne sont pas mères elles-mêmes. Cet allaitement par ces femelles «nourrices», qu'elles aient déjà donné naissance ou non, est enclenché par une variété de stimuli physiques et physiologiques provoqués par la présence du nouveau-né. Ce comportement d'aide parentale exigeant serait toutefois très bénéfique au groupe : il augmente les chances de survie du nouveau-né et il donne l'occasion aux mères de se reposer et de manger plus souvent. Il offre aussi aux jeunes femelles un apprentissage de soins aux petits.

Leung ES, Vergara V, Barrett-Lennard LG. Allonursing in captive belugas (Delphinapterus leucas). Zoo Biol. 2010



Le lait des autres

Au terme d'une période de cinq ans, des chercheurs chinois ont découvert que plus de 87 % des petits singes dorés (Rhinopithèques de Roxellane) de la réserve nationale de Shennongjia étaient allaités par des femelles de la même famille (tantes, grand-mères...). Ce comportement, connu chez environ 40 espèces de mammifères (rongeurs, carnivores et certains primates) n'est pas courant. La réciprocité semble jouer un rôle, puisque la plupart des mères allaitent le jeune d'une autre femelle si celle-ci a déjà nourri l'un de leurs petits. Les chercheurs ont constaté que les petits avaient plus de chances de survivre à l'hiver quand ils étaient allaités par d'autres femelles en plus de leur mère. Ces dernières bénéficieraient de plus d'énergie et de ressources en vue d'une future progéniture.

Zuofu Xiang et al.Routine allomaternal nursing in a free-ranging Old World monkey (2019)



Papallaitants

La chauve-souris frugivore de Dyak (Dyacopterus spadiceus) est l'une des rares espèces connues de mammifères chez qui la lactation et l'allaitement paternels se produisent communément. Le volume de lait produit par les mâles reste cependant réduit en comparaison de celui des femelles (4 à 6 microlitre contre 350). Cette exception chez les mammifères a été découverte en 1992 par le zoologiste canadien Charles Francis et ses collègues. La lactation paternelle pourrait présenter un avantage sélectif, en soulageant les femelles chez des chauves-souris dont la période d'allaitement est particulièrement longue

Stéphane Deligeorges, « Les déconcertantes mamelles du dyacoptère », La Recherche, 356,□ octobre 2002, p. 48



« *Vos enfants* vous remercieront. »

Ferme les yeux et imagine... Viens rêver avec moi.
Imagine une réunion de famille, une célébration, un anniversaire par exemple...
C'est dans 15 ans, dans 20 ans...
Ta famille et tes amis sont réunis.
Tes enfants sont là et ils demandent à prendre la parole.
Tes enfants sont adultes maintenant et ils ont décidé de vous honorer, ils ont eu envie de rendre hommage à leurs parents.



Ils ont regardé, depuis tout petit, ils sont aux premières loges de ton couple. Ils sont des petits témoins au jour le jour de votre façon de relationner, de ta façon d'être maman ou papa...
Et aujourd'hui, ils ont décidé d'en faire un discours pour vous remercier.
Ils disent et remercient la sécurité dans laquelle ils ont grandi à vous vivre dans l'accueil l'un de l'autre, dans le respect de vos différences...
Vous êtes une paire qui leur a servi de modèle. Évidemment tout n'était pas forcément lisse au quotidien, mais ils ont conçu une vraie base intérieure.
Ils sont tellement reconnaissant de cette éducation aux émotions (au passage, ils trouvent difficile d'avoir à co-exister parfois avec des gens qui n'ont pas pu faire cette expérience et dont le relationnel est potentiellement assez violent...).
Tu imagines comme ça valait la peine de te mettre en route dans ce domaine !
Ils vous regardent tous les deux et leur voix tremble de gratitude quand ils expliquent le respect qu'ils vous ont vu avoir l'un pour l'autre. Ils vous ont connu dans de profonds désaccords, mais toujours avec ce souci d'entendre l'autre, de faire connaissance avec sa différence et de co-exister.
Ils vous ont vu entreprendre un voyage intérieur pour comprendre chacun quelle blessure, quelle croyance, quelle vulnérabilité avait pu être touchée quand il y a eu clash.
Évidemment, ils ont vécu avec vous des journées « sans », mais toujours avec cette sécurité que l'un ou l'autre reviendrait vite au contact, vous avez eu ce talent de faire tantôt amende honorable, tantôt de pardonner, tantôt d'avoir le courage de mettre de la conscience sur ce qui s'était passé.

> ***« Ils rendent grâce à votre capacité à tous les deux d'avoir souvent choisi de rester en lien plutôt que d'avoir raison. »***

Ils ont tellement aimé aussi ces moments choisis dans lesquels vous preniez un temps de pause pour regarder et dire le beau, le bon, le bien, pour vous chérir, pour les chérir.
Ils vous remercient d'avoir laissé baigner toute la maisonnée dans un pacte de non-agression. Que chacun soit d'abord envisagé dans le meilleur de son intention. Vous avez élevé la voix bien sûr, évidemment vous aviez vos limites et vous aviez aussi besoin de poser des limites, ils ne sont pas dupes, ils savent qu'ils faisaient leur métier d'enfant et que grandir demande à être canalisé. Mais c'était toujours suivi d'un temps de parole, d'une occasion de se dire calmement, ils ont été sensible à ce que vous ne les laissiez jamais croire qu'ils étaient mauvais... Vous aviez décidé de faire différemment de vos parents et de respirer pour ne jamais utiliser votre violence pour éduquer.
Vous leur avez montré que l'amour ne suffit pas, qu'il faut construire la relation, pas à pas, que parfois c'est du travail...
Ils racontent aussi comment ils vous ont vu perdre pied de temps en temps, et revenir... L'un ou l'autre d'ailleurs, et là, ils ont compris le soutien...
Ils ont compris que la vie n'est pas un long fleuve tranquille et qu'on peut-être là les uns pour les autres (et pas que pour les moments heureux).

Dans leur discours maintenant, ils louent ce que vous avez tissé avec eux depuis le premier jour et encore aujourd'hui en début de l'âge adulte.
Vous avez rendu possible de dire les besoins, les souffrances, les joies, les peines, les questions, les envies...
Ils peuvent s'engager en confiance dans leur vie à eux, dans leurs amours à eux ; vous avez tellement bien mis en lumière leurs potentiels, leurs capacités, leurs talents qu'ils sont partis dans le monde avec une confiance incroyable.

Ils savent comme le couple est une aventure à nulle autre pareille avec ses hauts et ses bas. Ils se sont naturellement dirigés vers des partenaires prêts à relever leurs manches et à travailler pour le lien.
Il savent que l'amour ne suffit pas...
Ils ont une telle conscience...
Ils sont maintenant joyeux d'être partis dans leurs vie à eux.
Ils ont encore tellement à dire....
Ils ont habité l'Espace de votre couple pendant des années

Alors ? Qu'as-tu vécu à écouter ce rêve ? Inspiré.e ?
Au nom de toi, au nom de ton partenaire et aussi au nom de tes enfants, tu peux apprendre la relation. Parce qu'ils sont aux premières loges...
Tu viens ? On le change ce monde.
Ça commence par toi, par nous...
À nos amours...

Florentine d'Aulnois-Wang
Thérapeute de couple
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