



**L'ÉDITORIAL**  
d'Annie Desrochers

## Tous ces 24 heures

Vous entendrez parler d'heures dans cette édition puisque « 24 heures dans la vie de... » est le thème que nous avons choisi. Un clin d'œil à la semaine mondiale de l'allaitement 2007.

Cependant, l'allaitement est-il une question d'heures, de mois ou d'années? Pourquoi ne pas dire qu'il est d'abord une question de temps? Pas facile à cette époque qui parle plus facilement d'heures que de temps. Reste que certaines choses ne se comptent pas. Elles se mesurent au rythme de la vie qui coule.

S'ouvrir à l'allaitement, c'est accepter d'entrer en relation avec l'autre. Il faut prendre le temps d'apprendre.

Il peut paraître rassurant de compter les minutes et les 24 heures. Voilà une marque concrète sur laquelle s'appuyer. Prendre le temps qu'il faut est plus déconcertant : où sont nos repères?

N'empêche. Le temps passé à donner implique celui passé à recevoir. Prendre le temps d'allaiter, n'est-ce pas s'ouvrir à la vie? Soutenir une filleule, n'est-ce pas apprendre de sa réalité?

Laisser l'horloge ou le calendrier de côté, c'est vivre au temps de la vie, celui qui passe et celui qui vient. Une fois qu'on y goûte, on ne se contente de rien de moins!

# IL TÉTAIT UNE FOIS

LE BULLETIN SAISONNIER DE NOURRI-SOURCE VOL. 17 - HIVER 2007/2008  
ISSN 1913-4487

## 24 heures pour sauver la vie d'un million de bébés

**Anne-Valérie Savage,  
Réseau Nourri-Source**

À la une de votre journal ce matin: 1,3 million de bébés morts. Votre café a aussitôt mauvais goût. Vous cherchez le coupable: terrorisme, épidémie, catastrophe naturelle?

Rien de tout cela. Le coupable est le manque d'information et de soutien. Évidemment, vous ne lirez jamais ce titre à la une de vos quotidiens. C'est pourtant le chiffre avancé par l'UNICEF pour décrire le nombre de bébés qui pourraient être sauvés chaque année s'ils étaient allaités exclusivement durant leurs six premiers mois.

Depuis plus de dix ans, le World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) organise une semaine mondiale de l'allaitement maternel (SMAM) à laquelle participent plus de 120 pays. En 2007, la SMAM s'est déroulée sous le thème : « Allaitement la première heure : Sauver plus d'un million de bébés ». Le WABA souhaite sensibiliser la population à l'importance de l'allaitement dans la première heure de vie, sachant que la quasi-totalité des mères sont capables de produire assez de lait pour répondre aux besoins du nourrisson, pour peu qu'elles aient l'information et le support adéquats.

Cette mortalité infantile élevée, liée entre autres à la malnutri-

tion et aux infections, n'est pas que le lot des pays en voie de développement. Les avantages de l'allaitement dans la première heure de vie, même dans les pays industrialisés, devraient guider les pratiques médicales entourant la nais-

son et aux infections, n'est pas disponible avant la montée laiteuse, est primordial pour le nouveau-né. En plus de contenir les nutriments dont il a besoin, il est riche en vitamine A, en facteurs de croissance et en anticorps. De plus, il aide à l'évacuation du méconium,



Photo : Daniel Jutras

sance et éclairer les parents dans le choix de l'alimentation à offrir à leur enfant.

À une époque pas si lointaine, l'on croyait que le colostrum était poison et on attendait 24 à 48 heures avant de mettre le bébé au sein. L'expérience et la science sont venues démontrer les bénéfices de la première tétée précoce. Le colostrum, ce nectar doré

réduisant ainsi les risques de jaunisse. Chez la mère, la tétée stimule la production d'ocytocine, une hormone qui facilite l'expulsion du placenta, réduit les risques d'hémorragie post-partum et procure un effet relaxant.

Il est souhaitable que la première tétée se déroule dans l'heure suivant l'accouchement. Les contractions et le passage

(suite en page 8)

**P2**

**VIE D'UNE MARRAINE**

**P3**

**INGRID BAYOT**

**P6**

**ALLAITÉE QUATRE ANS**

**DANS CE NUMÉRO:**

## ...dans la vie d'une marraine

*Des centaines de femmes au Québec font du bénévolat pour des organismes de soutien à l'allaitement. Bien que leurs motivations et leurs rôles diffèrent, elles convergent vers le même but : encourager l'allaitement en aidant une mère à la fois.*

**Élaine Gadoury**

**Réseau Nourri-Source**

Première heure, la réflexion. Fabienne, marraine depuis plusieurs années raconte : « J'ai eu envie d'aider. Ça faisait longtemps que je cherchais comment, puis on m'a proposé de devenir marraine. » Mais qu'est-ce que ça implique devenir marraine?

Les cinq heures suivantes, la formation. Les marraines d'allaitement du groupe Nourri-Source ont généralement allaité un minimum de 6 mois. Elles n'ont pas rencontré de difficultés particulières ou encore elles ont dû persévérer puisque que tous les problèmes étaient au rendez-vous. Allaitant son quatrième enfant, Mélanie mentionne qu'elle a eu des difficultés au départ et qu'elle n'en serait pas là si elle n'avait pas eu de marraine. Une marraine, outre son expérience personnelle, suit une formation de base donnée par des infirmières, des consultantes en lactation ou une marraine de grande expérience. La formation permet aux marraines d'en connaître un peu plus: les problèmes d'engorgement, l'anatomie du sein, le réflexe d'éjection, les mamelons crevassés, gercés, invaginés, les mastites, le positionnement, la première heure de vie de bébé, le cycle de sommeil, les canaux lactifères, alouette!

Le soutien téléphonique, une bonne douzaine d'heures d'écoute active. Une marraine doit-elle en savoir autant? Est-ce vraiment si technique? Les connaissances élargies permettent de répondre aux questions de la mère et d'aller plus loin dans l'entraide. Les meilleurs atouts d'une marraine sont sa capacité de faire de l'écoute active et de donner une bonne dose d'encouragement. « Ma plus belle expérience en tant que marraine, c'est d'avoir eu au bout du fil une femme découragée, prête à abandonner. C'était une de mes premières filleules. Aujourd'hui, 11 mois plus tard, elle allaite toujours! » s'enchant Sara. Le propre de la marraine, c'est de ne pas être impliquée émotionnellement tel que l'est un conjoint, une sœur, une mère ou une amie. Elle peut voir la situation d'un œil... ou d'une oreille externe. L'encouragement, une tétée à la fois, fait souvent la différence entre la réussite et l'abandon. Parfois dix minutes suffisent pour rassurer, d'autres fois, une longue conversation s'installe. « L'important, fait remarquer Isabelle, c'est d'être disponible quand on téléphone à une mère, de ne pas avoir nos propres enfants qui nous crient dans les oreilles ou de penser à sa liste d'épicerie. »

Trois heures à la halte-allaitement. « C'est dans les haltes d'allaitement que j'ai reçu le soutien pour poursuivre l'allaitement » dit Annie, marraine depuis 6 ans. Évidemment, le contact humain est plus

présent qu'au téléphone et il est plus facile de corriger une position en personne. Une halte-allaitement brise l'isolement de certaines mères qui sortent peu avec le bébé. Elles y retrouvent d'autres femmes qui vivent les mêmes angoisses. Les marraines y sont comme des abeilles qui sourient, donnent des conseils, rassurent et réfèrent à l'infirmière au besoin. Les mères y arrivent parfois en détresse et repartent confiantes.

Trois heures de plus, une soirée magique dans une rencontre prénatale. « J'ai éprouvé une énorme satisfaction quand j'ai allaité mon tout jeune bébé dans une rencontre prénatale, raconte Annie. Certaines femmes voient ça pour la première fois



Photo: Anne-Valérie Savage

et elles s'aperçoivent qu'allaiter n'est pas sorcier! » Pour les futures mères qui hésitent à allaiter ou qui n'ont aucune expérience positive d'allaitement, de voir et parler à quelqu'un qui le vit quotidiennement rend l'allaitement plus concret que toutes les études qui en prônent les vertus.

24 heures de bénévolat plus tard, est-ce difficile d'être marraine? Mélanie : « C'est parfois difficile, surtout lorsqu'on est inquiète pour une filleule. » Annie : « Quand les mères abandonnent, je trouve ça dommage. » Fabienne : « C'est parfois difficile de trouver du temps. Il faut faire ce qu'on peut, du mieux possible. » Isabelle : « Tout comme allaiter, c'est une expérience qui vaut la peine. » Sara : « C'est parfois difficile de bien comprendre une nouvelle mère qui gère son allaitement en plus de ses émotions. »

Être marraine, c'est donner du temps, pour l'amour de l'allaitement. Que ce soit 24 ou 100 heures par année. Ces femmes méritent toute notre reconnaissance!

## 24 HEURES

## ENTREVUE

# Un nouveau-né et ses parents

*Ingrid Bayot est formatrice en périnatalité. Sage-femme et infirmière, elle s'intéresse depuis longtemps aux rythmes bien particuliers du nouveau-né. Elle a accepté de répondre à nos questions.*

## Annie Desrochers

Bien comprendre les rythmes du nouveau-né aide à mieux saisir le rôle que joue l'allaitement lors des premières heures de vie. Le bébé qui vient au monde fait face à d'énormes changements qui lui permettent de s'adapter à son nouveau milieu de

monaire. Il devra dorénavant assurer lui-même sa thermorégulation. D'un point de vue plus affectif, le petit humain a aussi toute une série d'adaptations sensorielles à faire : la lumière, les odeurs, la gravité, l'air, les sons, tout cela représente une



Photo: Annie Desrochers

vie. En respectant son rythme bien particulier, il y a moyen de faire en sorte que cette adaptation se fasse tout en douceur. Pourquoi alors ce rythme est-il si méconnu?

Jusqu'au dernier moment, le fœtus flotte dans un monde aquatique où il reçoit son alimentation de façon continue, via le cordon ombilical. La température de son environnement liquide est constante. Les bruits sont assourdis et les lumières tamisées. La naissance vient bousculer quelque peu tous ses repères. S'il veut survivre, il doit rapidement s'adapter à la vie aérienne et à la circulation pul-

nouveauté inouïe! L'on pourrait presque dire que le fœtus ne devient pas humain tout de suite. Le pédiatre américain Harvey Karp parle même d'un « quatrième trimestre » de la grossesse pour décrire les premiers mois de vie du bébé humain. Certains nouveau-nés sont plus déstabilisés que d'autres et ils ont besoin de temps pour cette adaptation.

Rassurez-vous, si le bébé vit « un choc » lors de sa naissance, Ingrid Bayot mentionne quand même que la majorité d'entre eux sont équipés pour y faire face! Le petit humain naît avec des compétences bien distinctes qui lui permettent d'aller

chercher ses parents afin que ceux-ci facilitent cette adaptation.

Les nouveau-nés à terme et en santé présentent trois périodes bien contrastées en tout début de vie. Pourtant, ces périodes sont encore mal connues et surtout, mal interprétées.

### Les deux heures qui suivent la naissance

Le bébé participe activement à sa naissance. Son organisme sécrète une grande quantité de catécholamine, une hormone nécessaire à l'effort physique intense. Cela fait en sorte que dès sa naissance, il est généralement vigilant, actif et réceptif à son entourage. S'il a la chance de naître dans un environnement où l'on respecte l'intimité familiale, le bébé entre lui-même en contact avec ses parents et est tout à fait capable d'aller prendre le sein seul dans les deux heures qui suivent la naissance. La mère fait bien sûr le choix de l'allaitement, mais il est intéressant de voir que le bébé lui aussi choisi le sein!

De son côté, la mère est aussi pleine d'hormones, dont l'endorphine qui diminue la douleur et rend bien « relax ». L'ocytocine sécrétée au moment de l'accouchement la rendent également très réceptive à son bébé.

La clé pour que cette adaptation se fasse sereinement est de laisser le bébé à ses parents. Ils peuvent le placer contre leurs ventres. Ils pourront ainsi se sentir, se réchauffer, s'entendre et se goûter! Découvrir ces petits gestes qui font naître l'amour.

Évidemment Ingrid Bayot insiste pour dire que la biologie n'explique jamais tout à elle seule. Elle compose avec événements et culture. Certains accouchements sont plus pénibles que d'autres, certains milieux sont moins accueillants que d'autres. Chaque famille peut cependant créer des moments marquants, peu importe les circonstances (voir à ce sujet le témoignage à la p.5)

### Le repos du guerrier

L'état actif du bébé ne dure pas. Après les deux premières heures de vie, il s'endort paisiblement et peut dormir six à huit heures de suite. Si le bébé va bien, qu'il a bien tété et qu'il dort tout près de ses parents, pourquoi s'inquiéter de le réveiller aux deux heures pour le faire boire? Surtout que, insiste Ingrid Bayot, c'est risquer de se retrouver avec un bébé somnolent qui ne veut pas prendre le sein ou encore qui tète sans conviction. Pourquoi ne pas le laisser récupérer tranquillement? Et en profiter pour récupérer soi-même tout en admirant cette nouvelle merveille du monde!

### La fameuse deuxième/ troisième nuit!

Cette période est beaucoup plus animée! Pendant une douzaine d'heures, le bébé se réveille souvent et est très demandant. Il veut du lait, mais

aussi de la proximité. Il n'est pas « capricieux » et encore moins « mauvais bébé ». C'est un rythme normal du nouveau-né qui permet à la lactation de se mettre pleinement en route. Le rythme fréquent réduit également les risques d'engorgement douloureux pour la mère et répond aux besoins du bébé. Par contre, c'est une période qui est souvent difficile pour les familles. Dans notre culture, elle correspond au retour à la maison et aux nombreuses visites de la parenté. Parfois, affirme Ingrid Bayot, il suffit de lâcher prise et de garder son bébé contre soi. Un peu d'humour, de patience et d'amour facilitent aussi les choses.

De tous les temps, les sociétés et les cultures se sont interposées dans la relation famille/nouveau-né. Notre société ne fait pas exception à cette règle. Même si l'on explique scientifiquement plus que jamais les petits humains, nous restons souvent pris avec des façons de faire qui ont plus à voir avec les croyances qu'avec la physiologie. Ingrid Bayot explique bien que nous ne sommes pas déterminés que par notre seule biologie, par nos seules hormones. Mais pourquoi ne pas en profiter? Il y a certainement moyen de favoriser l'équilibre physique et relationnel entre un bébé et ses parents. L'allaitement est un moyen privilégié pour y parvenir.

Dans un texte qu'elle a écrit, Mme Bayot mentionne : « La seule façon de s'en sortir avec un bébé... c'est de plonger avec lui, bien loin des valeurs dominantes du monde courant (qui court!), oser se créer un espace et un temps pour laisser éclore la vie. » Osons ajouter que ces premières heures ne reviendront jamais, mais que les souvenirs qu'elles laisseront seront comme autant de tâches indélébiles sur le Cœur!

## IL T'ÉTAIT UNE FOIS LE BULLETIN SAISONNIER DE NOURRI-SOURCE

ÉDITEUR - Fédération québécoise Nourri-Source  
110, rue Sainte Thérèse bureau 001  
Montréal (Québec) H2Y 1E6  
Tél. : 1 (866) 948-5160  
Courriel : info@nourri-source.org

RÉDACTRICE EN CHEF - Annie Desrochers  
RÉDACTION - Jean-Claude Verduyck, France-Andrée Lafrenière, Anne-Valérie Savage, Annie Desrochers, Elaine Gadoury, Isabelle Cloutier  
GRAPHISME - Jocelyn Desjardins

Vous voulez participer au bulletin, vous avez des commentaires? Écrivez-vous: info@nourri-source.org

PROCHAIN NUMÉRO: PRINTEMPS 2008  
Joyeuse année 2008

# 24 HEURES

## TÉMOIGNAGE

### ...dans l'imprévu

*Je sais pertinemment que les choses se passent rarement comme on les prévoit lorsqu'il s'agit d'accouchement. J'ai beau me battre contre mon imagination, elle gagne toujours.*

**Anne-Valérie Savage,  
Réseau Nourri-Source**

Je me vois entrer à l'hôpital, courbaturée par les contractions, assise dans un fauteuil roulant poussé par mon chum qui tente par ses bons mots de m'encourager. J'aperçois la tête de bébé après un long travail éreintant mais oh! combien satisfaisant. Je visualise enfin bébé déposé sur mon ventre pour réclamer sa première tétée, peu après sa sortie triomphale.

La réalité est bien loin de ce scénario. Mis à part les encouragements de mon conjoint, rien ne se déroule comme je l'ai visualisé...

Mon utérus semble si confortable que bébé ne veut pas en sortir. À moins qu'il ne craigne le monde extérieur qui l'attend... L'impatiente médecine se charge de le secouer à grand coup d'ocytocine à la moitié de la 42<sup>ème</sup> semaine de grossesse. Le « Tanguy » n'a pas sa place dans l'obstétrique occidentale!

Ce matin de mars 2004, j'aurais pu porter mes valises jusqu'à ma chambre d'hôpital. Pas l'ombre d'une contraction et nul besoin de fauteuil roulant. Mais par galanterie, dévouement et un brin d'orgueil, mon chum se charge quand même des bagages.

Une série de premières se succèdent ensuite : première chambre de maternité, première dose d'ocytocine, première contraction, premier centimètre de dilatation, première douleur, première tentative de soulagement, première péridurale, première déception, première poussée. Tout se déroule dans un environnement calme et détendu, auprès d'une infirmière zen et encourageante. Premier constat de l'obstétricien : la tête du bébé ne passera pas dans le bassin. Première incrédulité : « Moi, un petit bassin? Il doit y avoir une position que je peux adopter et qui va l'ouvrir, non? » Non. Première césarienne.

Je suis encore à ce moment remplie de naïveté. Je pense pouvoir prendre mon bébé après la césarienne, l'allaiter, comme on me l'a dit, dans la première heure, pour s'assurer du succès de l'allaitement. Je suis on

ne peut plus convaincue de la nécessité d'allaiter. Je reconnais certes les bienfaits du lait maternel pour la santé de l'enfant, mais la perspective de nettoyer des biberons me ferait endurer les pires douleurs. Mon chum est averti depuis longtemps: « ne me laisse pas abandonner l'allaitement ».

Quelle n'est pas ma surprise après la naissance de Robin (j'ai au moins eu le temps d'apprendre que c'est un garçon, de lui voir la binette et de décider avec mon conjoint de son prénom), de me voir déjà séparée de ce petit être qui vient de séjourner 41

1/2 semaines en moi! Je dois me rendre en salle de réveil pour la prochaine heure, sans mon bébé. « Quoi? Et l'importance de la première heure dans la réussite de l'allaitement? » Salle de réveil, salle de réveil, ai-je l'air si endormie? Je me sens plutôt sur une poussée d'adrénaline et bien qu'il soit près de minuit, je ne me sens pas fatiguée. J'ai beau argumenter, ici, ce n'est pas moi qui décide. Couchée sur la civière, le bas du corps sous l'effet de l'anesthésie, je ne représente visiblement pas une menace... J'ai quand même la chance que l'infirmière, qui vient de se farcir deux quarts de travail successifs, a elle aussi hâte de rejoindre les siens. Cette heure, bien qu'écourtée, est la plus longue de toute cette journée.



Photo: Dominick Lauzon

Seule sur ma civière, attendant impatiemment le retour à ma chambre, mon imagination fertile a encore le beau jeu. Je me vois retrouver mon conjoint essayant vainement de consoler notre fils en pleurs, déboussolé et affamé. Encore une fois, scénario erroné sur toute la ligne. Je revois encore cette tendre image de fiston paisiblement endormi sur l'épaule confortable de son papa. Première absence de maman. Premier moment père-fils.

La première tétée a finalement lieu dès les premiers signes d'éveil de Robin. Et il n'est pas trop tard. Quoiqu'il arrive, il n'est jamais trop tard pour qui souhaite allaiter.

## Une enfant allaitée

*J'ai deux filles. La première fut allaitée 6 mois, un bel allaitement qui s'était terminé un peu trop tôt à mon goût. Voilà un an, j'ai cessé d'allaiter la deuxième. Je me sens nostalgique, d'autant plus que mon bébé est entré à l'école en septembre...*

### France-Andrée Lafrenière

Je vous sens faire le calcul... voilà un an qu'elle n'est plus allaitée, et elle est entrée à l'école il y a deux mois ? Cette enfant est soit très précoce, soit... soit quoi ? Tout simplement une enfant qui a été allaitée beaucoup plus longtemps que les autres.

Je sais que c'est assez rare de nos jours. Elle-même, je crois, le sait un peu. Nous en discutons parfois. Inutile de dire que nous sommes très près l'une de l'autre, il y a ce lien physique entre nous qui est très particulier. Nos enfants, nous les connaissons comme si nous les avions tricotés (et nous l'avons fait)! Nous avons toutes nos façons de créer des liens avec eux et pour ma deuxième fille et moi, ce fut par l'allaitement. Avoir donné le sein plus de 3500 fois à une enfant, ça crée des liens très forts. Ça en fait des 24 heures!

Je me souviens très bien de notre quotidien d'alors. À presque 4 ans, une enfant ne demande plus à téter aux deux heures, c'est évident. Depuis l'âge de 2 ans, elle ne prend le sein qu'une seule fois par jour (en moyenne), à l'heure du dodo. C'était une tétée rituelle, comme nous l'appelions. Une petite séance de relaxation pour nous deux, un moment privilégié où je m'allongeais à ses côtés, et prenait le temps de respirer pendant 5 minutes, en caressant les cheveux de ma fille, tandis qu'elle faisait de même avec les miens. Ou alors elle jouait avec mon visage, passant son petit doigt sur mon nez, mes joues, mes lèvres. Quand elle avait vidé un sein, elle le lâchait, me disait « l'aut' » pour désigner l'autre sein, et voilà encore quelques minutes de tétée. Ensuite, elle partait pour le pays des rêves. C'était aussi simple que cela. Pas nécessairement en tétant, souvent un peu après. Tout son petit corps était prédisposé à un sommeil paisible.

Il y avait aussi les « autres » tétées. Celles qui pouvaient arriver n'importe quand. Comme par exemple, après une grosse colère. Ma fille a bien de la difficulté à contrôler ses émotions et ses colères

étaient si grandes, que seule une tétée pouvait la ramener sur Terre. Autrement, elle pouvait pleurer et demeurer inconsolable pendant plus de 30 minutes, même dans mes bras ou ceux de son père. On dirait que d'être au sein la ramenait dans notre monde, lui faisant prendre conscience que tout allait bien et que maman était là pour elle. Aujourd'hui, elle a appris à ne plus faire de si grosses colères, de celles qui vous submergent complètement. Je suis certaine que l'allaitement l'a aidée à maîtriser son volcan.

Au retour du travail, quand j'allais la chercher à la garderie et que nous revenions à la maison, il y avait parfois une tétée. Quand la journée avait été difficile, que les émotions étaient à fleur de peau, le lait coulait entre nous pour nous reconnecter. Le lait a des pouvoirs qui m'ont souvent semblé magiques.



Photo: Sophie Lafrenière

Parfois à la maison le weekend, quand elle s'ennuyait entre deux activités, elle pouvait me demander du lait. Elle prononçait « du lèye ». Ça me faisait fondre chaque fois.

« Veux du lèye ». Je la prenais sur mes genoux, bien calée contre moi, et je lui donnais le sein. Elle tétait quelques minutes puis repartait jouer.

L'allaitement s'inscrivait dans notre vie comme quelque chose de si naturel qu'il me semblait qu'il allait toujours être là pour nous. Cependant, quand ma fille s'est approchée de quatre ans, c'est moi qui ai commencé à lui dire qu'elle devenait grande. Heille, quatre ans, ce n'est pas rien! Nous en sommes venues à un accord toutes les deux : à sa fête de quatre ans, elle n'aurait plus besoin du lait de maman. Elle-même le disait : « j'aurai quatre ans bientôt, je serai grande, je n'aurai plus besoin de lait. » Et il en fut ainsi. Nous avons modifié d'un commun accord la routine du dodo, et bientôt, elle ne me demanda plus de lait. Je n'ai même pas noté le jour de sa dernière tétée, tellement cela s'inscrivait dans ce qui devait être, dans le cours de la vie.

# L'allaitement du père

*Quel titre bizarre ! Que de phantasmes peut-il dissimuler ? Peut-être exige-t-il un sous-titre, question de rassurer autant l'auteur que le ou la lecteur/trice ? À moins de s'autoriser d'emblée à tout et n'importe quoi. Êtes-vous partantE ?*

**Jean-Claude Verduyck**  
**Ex sage-femme indépendant**

L'allaitement est le propre de la femme et du bébé, si on le comprend d'un point de vue organique. Mais il est aussi un support relationnel et une communication non verbale qui s'installe immanquablement. Et le père, là-dedans ? Comment intervient-il ? Favorise-t-il l'intimité du moment ? Laisse-t-il s'installer une ambiance tendue ? Apporte-t-il la bouteille d'eau, ajoute-t-il un coussin, là, sous le coude ? Met-il la musique préférée ? Plus tard, après une chute qui fait pleurer, conduit-il son enfant vers le sein préféré ?

STOP!

Il s'agit d'une femme allaitante qui n'a peut-être besoin que d'une aide momentanée ou d'un soutien à certaines périodes. Mais il s'agit surtout d'un homme. Un homme qui est passé, lentement, d'homme-compagnon à homme-père. Et le chemin n'est pas fini, ni pour continuer à être le compagnon de cette femme devenue mère, ni pour continuer à être homme-père. Un homme qui n'a pas de seins et qui ne veut pas se donner l'illusion d'en « faire » autant par le truchement d'un biberon. Un homme qui ne va pas « faire » des soins « sur » son enfant, mais vivre auprès de lui et répondre à ses besoins. Un homme qui aura, qu'il le veuille ou non, son nez rempli des effluves lactées. Autant de cellules nerveuses sensibles titillées qui interviendront, qu'il le veuille ou non, dans ses comportements et ses décisions ...

Car, n'en doutez pas, ce lait-là n'est pas du simple liquide stérilisé, ces seins ne sont pas que des excroissances tumorales ! Ils sont vivants et portent une histoire entre cet homme et cette femme. Car cet homme et cette femme ont une intimité. Cet homme et ce bébé créent aux contacts l'un de l'autre une relation de personne à personne, semblable mais pas identique à celle avec cette femme.

Les seins seront sollicités. Quel allaitement soit prévu ou non, l'atavisme de la fonction laitière apparaîtra par leurs présences. Les gestes et les désirs de l'enfant seront ressentis par la femme-mère et elle y réagira en lui laissant l'accès ou encore en les dissimulant. Le résultat mettra ces seins en avant de la scène consciente. Et à l'esprit de l'homme, aussi ! Son regard s'y posera, s'étonnera peut-être de leur transformation. En dehors des gestes coutumiers faisant partie de leur langage de couple, une caresse se posera, différente. Ces seins deviennent encore plus vivants. Et comme ils sont encore plus sensibles, imperceptiblement, appelleront « quelque

chose ». Quoi ? Des réponses existent peut-être pour certains hommes pourtant, pour ceux dont la culture autorise cette proximité, c'est à chaque fois unique.

Je laisse à d'autres le loisir de s'exprimer à propos du vécu intime des femmes et de leurs seins, qu'ils soient perçus comme organe nourricier, organe de séduction et / ou de plaisir. Les hommes-compagnons, j'en suis certain, vivent « les seins » de manières multiples et variées selon les moments, les situations, la femme, la relation qu'ils ont avec celle-ci, participant à leur histoire consciente mais surtout inconsciente. Mélange subtil, brouillon ou en legato comme dans un arc-en-ciel, d'émotions, d'images, d'expériences.

Les jours, et les nuits, vont s'égrainer.

Il y aura des moments plus difficiles que d'autres, durant lesquels cet homme sera sollicité. Qu'il sache répondre à la situation ou non est un autre sujet, mais il nous faut intégrer cette idée : intimement, quelles que soient les difficultés liées à cet allaitement, elles seront autant d'étapes dans la vie de cet homme. Des étapes dans lesquelles il aura été témoin, aidant, soutenant, ignorant, impuissant, écartant, ou acteur heureux ou non.

Intimement, cette femme et cet homme ont une histoire de gestes, de caresses, de fluides, qui s'étend dans le temps présent et futur. Une histoire qui ne se raconte pas, inaccessible aux accompagnantEs et autres professionnelLEs. Elle n'est résumée grossièrement dans leurs cours que par le terme « sexualité ».

S'il n'y a pas allaitement, il y aura nécessairement un moment durant lequel les seins créeront une préoccupation et demanderont une action pour éviter le processus conduisant à l'élaboration et l'éjection du lait. Elle sera nécessairement marquante dans le vécu de chacunE. De même que l'homme ne vit pas de transformation physique durant la gestation de son enfant, cette absence créera chez lui un impact incontournable, qu'il vivra psychiquement, et laissera peu ou prou une empreinte, assumée ou non, comme le fait une naissance par césarienne.

Ainsi, allaitement ou non, l'homme sera nécessairement touché. L'important, il me semble, c'est qu'à un moment ou un autre lui et sa compagne puissent s'arrêter, intégrer consciemment l'événement et, éventuellement, en discuter.

# 24 HEURES

## LE MOT DE LA FIN

### ...à la FQNS

**Isabelle Cloutier, présidente  
Fédération québécoise Nourri-Source**

Comme le thème du 24h m'inspirait, j'ai décidé de décrire un 24h type pour l'équipe de la Fédération Québécoise Nourri-Source (FQNS).

Pour nous, la relation entre les femmes et l'allaitement est une façon de vivre, de voir le monde, une mission, quoi! Il ne se passe pas une journée sans que les membres de l'équipe du conseil d'administration et de la coordination pensent à l'allaitement! Pour l'équipe de coordination, ce sont tout d'abord les messages et les appels des mères en quête de soutien, des femmes parfois sur le bord de l'abîme, en plein désarroi... Un message de soutien et quelques informations plus tard, une référence s'en va directement dans un secteur Nourri-Source ou vers un autre groupe d'entraide à l'allaitement si l'appel vient des autres régions du Québec, afin de trouver une marraine d'allaitement à cette femme qui en a bien besoin. Nous référons également vers d'autres ressources, telles que l'Association Québécoise des Consultantes en Lactation en cas de besoins plus pointus. L'aide nous est parfois demandée par courriel, le suivi est toujours assuré dans de courts délais.

La FQNS, ce sont six Régionales Nourri-Source (des organismes à mandat régional) qui ont également besoin d'information et de soutien. Dans nos 24h, il y a aussi de nombreux contacts faits auprès de ces organismes, et auprès de secteurs Nourri-Source qui n'ont pas encore implanté une Régionale. Nous sommes parfois sollicitées pour nous positionner sur des questions précises (présentement, sur le portage et les porte-bébés), ou pour améliorer des outils communs à notre réseau. Nous devons voir à la visibilité de notre organisme, à son image (tant publique que pour l'aspect graphique), au respect de l'éthique et des règlements, etc.

La FQNS songe aussi à l'avenir de l'entraide à l'allaitement au Québec et souhaite améliorer celle-ci.

Cette question habite aussi nos 24 heures, car nous observons constamment les difficultés qui existent dans certaines régions du Québec. La FQNS travaille aussi à maintenir le partenariat qui existe de longue date avec les CLSC, partenariat parfois menacé par les coupures et les changements qui prévalent dans le système de santé depuis quelques années...

Quant à moi, mon 24 heures en tant que présidente, c'est bien souvent 15-20 courriels à lire et auxquels je dois répondre tous les jours et quelques appels sur mon cellulaire. C'est parfois de représenter Nourri-Source et de faire une entrevue avec un grand média pour donner le point de vue sur un sujet. C'est de stimuler et d'encourager les membres de mon conseil d'administration à s'impliquer, se positionner par différents moyens. C'est de donner mon point de vue et partager mon expérience du réseau Nourri-Source à l'équipe de coordination afin de faire avancer de nombreux projets. Car rien ne se fait si ce n'est qu'en travail d'équipe! C'est d'aller un peu plus loin en m'impliquant sur des comités de travail, en donnant de la formation, en m'impliquant pour le développement du site web, en faisant des relations publiques pour Nourri-Source. C'est tout ça, évidemment à la mesure de ce que je peux et ce que je VEUX faire pour l'organisme. Car je n'aurais jamais l'inconscience de demander que les autres fassent ce que je décide de faire moi-même! À chacun ses passions! Nourri-Source et l'allaitement en font partie, vous vous en doutez bien. Chaque fois, je sais que je m'implique pour l'amélioration du réseau Nourri-Source et du soutien à l'allaitement. Il faut croire que j'y trouve mon compte après toutes ces années d'implication et de bénévolat... En y ajoutant le plaisir partagé lors des rencontres de conseil d'administration ou en rencontre d'équipe avec la coordination. C'est ce qui me motive à continuer.

Chacun a son 24 heures. Avez-vous le vôtre?

### ... pour sauver la vie (suite p.1)

du bassin procurent au nouveau-né un état d'éveil le prédisposant à téter. Le réflexe de succion et la recherche du sein sont particulièrement développés dans l'heure qui suit la naissance. Le bébé est ainsi enclin à réussir la tétée et il voudra répéter cette expérience. La réussite de la première tétée favorise non seulement le succès de l'allaitement mais son prolongement au-delà des premières semaines.

Les premiers soins donnés au bébé à terme et en santé dès la sortie de l'utérus de sa mère sont loin d'être essentiels et devraient à tout le moins être reportés après la première tétée. Le bébé devrait être posé nu sur le ventre de sa mère. À proximité de sa poitrine, le petit est attiré par l'odeur qui se dégage des aréoles. Peu à peu, il recherche activement le sein. Cette heure passée à découvrir son premier

mode d'alimentation, à son rythme, dans le calme et la confiance, l'aidera à acquérir une prise adéquate du sein.

Après le tourbillon de la naissance, la première tétée rassure le bébé grâce à la chaleur de sa mère, son odeur et les sons familiers que sont sa voix et les bruits de son ventre. Le bébé dort ensuite paisiblement, sous le regard affectueux et bienveillant de ses proches. La joie que procurent ces précieux instants aux parents favorise le lien d'attachement. Autant de bonnes raisons pour encourager le contact peau à peau dès la naissance et de soutenir l'allaitement dans la première heure de vie. La preuve qu'il n'y a pas que Jack Bauer qui arrive à sauver des millions de vies en 24 heures!