

IL TÉTAIT UNE FOIS

le bulletin saisonnier de **NOURRI-SOURCE**

volume 27 - mai 2012 :: ISSN 1913-4487 :: www.nourri-source.org



L'ÉDITORIAL
de Mariane Landriau

Partout et n'importe quand

L'allaitement en public fait beaucoup jaser. En effet, ce numéro est le plus étoffé de tous depuis sa première publication!

Même si cette cause a fait de grands pas depuis une dizaine d'années, comme en témoigne Pascale Langlois, une de nos rédactrices, il reste qu'il y a encore trop de personnes qui sont encore dérangées par ce fait, et d'autres qui se font montrer la porte.

Qu'est-ce qui dérange tant?

Est-ce la sexualisation des seins? Pourtant, pour bien des peuples, il ne s'agit pas d'une partie érotique. De plus, la femme qui allaite agit en tant que mère qui répond au besoin de son enfant, et non en tant qu'amante. Le documentaire *Le culte des seins*, produit par ARTE, explore bien cette question.

Est-ce le fait que l'allaitement nous rappelle notre instinct animal? Pourtant, nous sommes des animaux. Lorsque nous l'oublions, par exemple en ne prenant pas soin de notre corps, la santé dérape.

Il est temps que l'humain change sa perspective et voit dans l'allaitement la continuité de la grossesse, du maternage, de la vie. Y a-t-il quelque chose de dégoûtant là-dedans?

Faits, témoignages, trucs et lois, vous trouverez de tout pour vous encourager à allaiter en public et à vous sentir à l'aise de le faire n'importe où.

Bonne lecture!

L'ABC de l'allaitement en public

Allaiter son nouveau-né devant d'autres personnes n'est jamais simple pour une nouvelle mère. Comment bien s'y préparer pour ne pas s'isoler?

par **Nathalie Vaillancourt, ancienne marraine d'allaitement, Nourri-Source Jean-Olivier-Chénier (Tiré d'articles publiés dans le journal de la halte allaitement du Secteur Jean-Olivier-Chénier, Si on sein-formait, paru en août 2009)**

Pour beaucoup de femmes, allaiter dans un endroit « extérieur à la maison » les rend mal à l'aise, privant ainsi leur bébé d'un des avantages primordiaux du l'allaitement maternel, c'est-à-dire que *le lait de maman est disponible n'importe où, n'importe quand.*

Entre militer et se cacher

Au Québec, l'allaitement dans un endroit public est un droit qui est protégé par la Charte des droits et libertés de la personne. La Charte interdit toute discrimination qui aurait pour effet d'empêcher une personne d'avoir accès aux lieux publics, tels les établissements commerciaux, les hôtels, les restaurants, les théâtres, les cinémas, les parcs, les terrains de camping, et d'y obtenir les biens et les services qui y sont offerts.

Puisque ce ne sont que les femmes qui allaitent, il s'agit de discrimination basée sur le sexe. Au Canada, bien que seules les provinces de l'Ontario et de la Colombie-Britannique aient des lois précises sur l'allaitement, la Cour suprême du Canada a déjà statué en faveur de l'allaitement maternel dans les lieux publics. Les détails du jugement peuvent être consultés en visitant le site suivant : <http://www.canlii.org/fr/qc/qctdp/doc/2005/2005canlii35842/2005canlii35842.html>.



crédit photo : Nourri-Source Meilleur

Malgré cela, on entend encore quelques histoires de mamans qui se font expulser d'un endroit public parce qu'elles y allaitent leur bébé. Cela mène parfois à des « allaite-in », lors desquels les manifestantes assiègent un endroit pour y allaiter leur enfant afin de démontrer leur mécontentement par rapport à une situation de discrimination.

Or, entre militer et se cacher, il existe une panoplie de possibilités et de solutions pour réussir à nourrir son enfant au sein, confortablement, avec aisance et avec assurance, lorsqu'on n'est pas à la maison.

Où et comment?

Les lectrices qui allaitent depuis longtemps, ainsi que celles pour qui l'allaitement est chose commune dans leur entourage, ne se posent même plus la question. Lorsque bébé démontre

DANS CE NUMÉRO, DÉCOUVREZ :

3 Allaiter en public, est-ce permis?

7 Vox Pop : allaiter en public

13 Allaiter et voyager

des signes de faim, soit elles prennent une pause et trouvent un endroit propice à l'allaitement selon leurs préférences personnelles, soit elles continuent leurs activités et bébé est allaité au même moment.

Le choix de l'endroit et de la façon de procéder sera personnel à chaque maman. Certaines prévoiront capes et couvertures, d'autres, sans vouloir choquer, n'éprouvent pas ce besoin de modestie. Certaines tiennent à payer pour des vêtements spécialisés. D'autres encore adapteront leur technique et leur habillement aux besoins du moment. L'essentiel est de répondre aux besoins de l'enfant dans les délais les plus courts afin d'éviter que la faim et la frustration rendent la mise au sein difficile. En public comme en privé, maman sera toujours plus détendue si bébé ne hurle pas de colère parce qu'on l'a fait attendre trop longtemps avant de lui offrir le sein.

N'oubliez pas que tout endroit est convenable pour allaiter votre bébé, tant que vous êtes à l'aise. Pensez à :

- une chaise à la foire alimentaire, afin que bébé mange avec la famille;
- un banc, près de la fontaine;
- un abribus;
- un tronc d'arbre dans un parc, ou dos à dos avec votre conjoint;
- la file pour votre repas au comptoir de restauration rapide;
- la plage, allongée sur une serviette (à l'ombre, bien sûr!).

Confiance et assurance

Comme toute habileté, l'art de l'allaitement s'apprend et se perfectionne en s'exerçant. Au début, tous les grands artistes vivent des moments d'hésitation avant d'exposer leur production devant un public. Il est donc normal que les nouvelles mamans ressentent quelques appréhensions de temps à autre devant les nombreux défis de la maternité. Vouloir donner le

meilleur de soi à ses enfants, n'est-ce pas là un chef-d'œuvre monumental?

Les petites astuces énumérées ci-contre vous inspireront peut-être à vivre de nouvelles expériences d'allaitement ou à proposer des solutions pratiques à une maman qui hésite toujours à quitter la maison.

Comment répondre ou éviter les critiques

Il arrive parfois que les critiques envers l'allaitement viennent de nos proches, de nos amis, de nos parents ou beaux-parents. Ils veulent imposer leur façon de faire, ou remettre en question la nôtre. Cela peut nous blesser et rendre les visites tendues.

Il est important de garder en tête que notre attitude et notre ton de voix peuvent faire toute la différence lorsque nous voulons avoir la compréhension d'autrui. À vous de choisir celles qui vous rendent le plus à l'aise et à les adapter à vos besoins et à votre personnalité.

Les salles d'allaitement

L'existence des salles d'allaitement semble causer une polémique chez les mères qui allaitent. D'un côté, elles les trouvent pratiques parce qu'elles peuvent au même endroit changer les couches, allaiter et souvent même occuper les plus vieux avec des modules de jeux inclus sur place. D'un autre côté, elles trouvent que ces salles ne font rien pour instaurer une culture d'allaitement. En effet, si toutes les mamans allaitantes se tournaient toujours vers ces endroits, elles resteraient cachées. Certaines mamans optent pour ces lieux désignés, car ils offrent un endroit tranquille et intime pour donner le sein. À vous de décider de l'endroit où vous allez allaiter votre enfant, pourvu que ce soit votre choix, et non celui imposé par la pression des autres.

suite à la page 3

Trucs et astuces

- *L'utilisation d'un porte-bébé style « sling », écharpe ou autre facilite « l'allaitement mobile » de façon discrète. Vous pourrez alors, en vous exerçant un peu, allaiter bébé sans devoir vous arrêter ou mettre fin à vos occupations, sans que personne ne s'en aperçoive.*
- *Les vêtements spécialisés pour l'allaitement peuvent être utiles, mais ils sont coûteux et ne sont pas essentiels. Vous pouvez tout aussi bien investir dans l'achat de quelques bons soutiens-gorge d'allaitement, que vous porterez sous des vêtements confortables et « faciles d'accès ». Évitez les soutiens-gorge trop serrés ou ceux dotés d'armatures qui pourraient causer l'obstruction des canaux lactifères.*
- *Essayez diverses positions d'allaitement devant un miroir, et expérimentez avec différents vêtements lorsque vous êtes à la maison, afin de vous sentir à l'aise n'importe où, n'importe quand.*
- *Vous pourriez glisser le coin de la couverture de bébé sous les bretelles de votre soutien-gorge, si vous le désirez.*
- *Les premières fois, sortez accompagnée afin de bénéficier d'assistance, au besoin. Sortez avec d'autres mamans qui allaitent, ou visitez la halte allaitement afin de briser l'isolement, d'échanger et de participer à diverses activités avec votre bébé.*
- *N'oubliez jamais de bien vous hydrater lors de vos sorties et d'avoir un apport calorique suffisant. Prévoyez toujours une bouteille d'eau et quelques collations dans votre sac à couches!*

Si vous optez pour ces endroits, sachez qu'il existe des extrêmes. Certains sont aménagés avec fauteuils, berceuse, table à langer, fournissant mêmes couches et lingettes, alors que d'autres ne sont en fait qu'une cabine annexée aux toilettes.

En général, on peut en trouver dans les endroits suivants :

- centres commerciaux (souvent près des toilettes);
- magasins de maternité ou de vêtements d'enfants;
- grands magasins (les grandes chaînes de magasins de jouets aussi).

Allaiter en public, est-ce permis?

Depuis l'automne 2007, au moins une quinzaine de personnes ont porté plainte au Canada pour s'être vu refuser le droit d'allaiter en public. Il y a beaucoup plus de cas, mais seuls ceux où les femmes ont osé porter plainte sont répertoriés. La plupart des cas ont lieu dans des magasins, des piscines municipales ou des restaurants. Et si cela vous arrivait, quels seraient vos recours?

par **Josée Gonthier et Mariane Landriau**

(recherche par **Josée Gonthier, marraine d'allaitement, Nourri-Source Jean-Olivier-Chénier**)

Recommandations pour l'allaitement

Si une personne remet en question votre allaitement en public, rappelez-lui que pour un bébé, l'aliment par excellence est le lait de sa mère. D'ailleurs, Santé Canada et l'Organisation mondiale de la Santé recommandent que le lait maternel soit le seul aliment et la seule boisson d'un bébé pendant les six premiers mois de sa vie; en fait, il est recommandé que la femme continue d'allaiter l'enfant – tout en ajoutant petit à petit des aliments complémentaires – aussi longtemps que désiré (deux ans et plus) [<http://www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/prenatal/nutrition-fra.php>].

Le Dr Paul Roumeliotis, médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill, résume ainsi sa vision de l'allaitement en public : « Je pense que toute personne qui considère l'allaitement dans des lieux publics "obscène" ou "indécents" est tout à fait dans l'erreur. Cependant, l'allaitement devrait non seulement être permis dans les lieux publics, mais il devrait y être facilité. Moins il y aura d'obstacles à l'allaitement maternel, plus les mères continueront à allaiter leur bébé. » [http://www.eohu.ca/dr_paul_health_columns/fr/Votre%20Sante%20-%20Allaitement.pdf] © Dr Paul Roumeliotis.

Quels sont vos droits?

Si ces arguments ne convainquent pas la personne et qu'elle persiste à vous expulser, vous pourriez lui rappeler que l'allaitement en public est un droit fondamental, au Canada :



crédit photo : Nourri-Source Meilleur

- La Commission pour les droits de la personne et de la jeunesse du Québec est très claire: la discrimination est interdite quelle que soit la situation, et cette discrimination fondée sur le sexe (seules les femmes peuvent allaiter) est illégale [<http://www2.cdpcj.qc.ca/Pages/Default.aspx>].
- **Au Québec**, le droit d'allaiter en public est protégé selon la Charte des droits et libertés de la personne : **Article 4**. Toute personne a droit à la sauvegarde de sa dignité, de son honneur et de sa réputation; **Article 10**. Toute personne a droit à la reconnaissance et à l'exercice, en pleine égalité, des droits et libertés de la personne, sans distinction, exclusion ou préférence fondée sur la race, la couleur, le sexe, la grossesse, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge [...];

Article 15. Nul ne peut, par discrimination, empêcher autrui d'avoir accès aux moyens de transport ou aux lieux publics, tels les établissements commerciaux, hôtels, restaurants, théâtres, cinémas, parcs, terrains de camping et de caravanage, et d'y obtenir les biens et les services qui y sont offerts; **Article 39.** Tout enfant a droit à la protection, à la sécurité et à l'attention que ses parents ou les personnes qui en tiennent lieu peuvent lui donner.

- **Au Canada**, la Charte canadienne des droits et libertés protège le droit d'allaiter en public : **15. (1)** [...] tous ont droit à la même protection et au même bénéfice de la loi, indépendamment de toute discrimination, notamment des discriminations fondées sur la race, l'origine nationale ou ethnique, la couleur, la religion, le sexe, l'âge ou les différences mentales ou physiques. **28.** [...] les droits et libertés qui y sont mentionnés sont garantis également aux personnes des deux sexes.
- **La Cour suprême du Canada**, ainsi que d'autres instances juridiques, ont déjà statué en faveur de l'allaitement maternel dans les lieux publics. Il existe de la jurisprudence à ce sujet. Les liens suivants vous dirigeront vers les jugements rendus :

Mme Linda Desrochers, contre Meubles Accents (2005) <http://www.canlii.org/fr/qc/qctdp/doc/2005/2005canlii35842/2005canlii35842.html>
Mme Marie-Claude Giguère, contre la Ville de Montréal (2003) <http://www.canlii.org/fr/qc/qctdp/doc/2003/2003canlii33420/2003canlii33420.html>

Si vous estimez que vos droits ont été bafoués, vous pourriez déposer une plainte à la Commission des droits de la personne. Les démarches peuvent être longues, mais elles peuvent faire avancer la cause.

Peu importe le résultat de vos démarches, n'oubliez pas de continuer à allaiter où bon vous semble!

Défi allaitement Quintessence

Cette année, les défis allaitement auront lieu lieu le 29 septembre. Surveillez nos pages Facebook pour connaître l'endroit où se tiendra un défi près de chez vous!

La protection de l'allaitement au Canada

- Pour l'instant, seules la Colombie-Britannique, l'Ontario et la Nouvelle-Écosse détaillent spécifiquement les droits des mères qui allaitent dans leurs lois provinciales.
http://www.infactcanada.ca/br_bc_humanrights.htm
<http://www.infactcanada.ca/humanright.htm>
- À la suite d'un incident d'allaitement en public survenu à Montréal au début de 2011, une pétition a été déposée sur le site de l'Assemblée nationale pour enchâsser ce droit dans la Charte québécoise, comme 3 autres provinces l'ont déjà fait.
<https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-1309/index.html>
- La ville de Toronto a approuvé une politique sur l'allaitement en public qui encourage les femmes qui vivent à Toronto, y habitent ou y sont en visite, à allaiter n'importe quand et n'importe où dans les lieux publics contrôlés par la ville. La ville favorise des attitudes positives envers l'allaitement dans le cadre d'événements publics comme des événements annuels sur l'allaitement.
- À Edmonton, en Alberta, on permet maintenant aux femmes d'allaiter à la piscine.
<http://www.breastfeedingalberta.ca/files/BMPC-MainDoc.pdf>
- La Nouvelle-Écosse a entrepris un beau projet avec un guide de promotion, de protection et de soutien à l'allaitement ainsi qu'une trousse de soutien à l'allaitement.
http://www.gov.ns.ca/hpppublicationsFamily_Friendly_Pledge_fr.pdf
- Shawinigan a aussi adopté une politique sur l'allaitement en public : la ville est devenue Amie des bébés. <http://www.cyberpresse.ca/le-nouvelliste/201101/22/01-4362707-shawinigan-veut-devenir-lamie-des-bebes-allaites.php>
- Gatineau est aussi en processus de présenter au Conseil de ville gatinois une politique d'encouragement de l'allaitement, à la suite d'un incident dans une piscine municipale en 2009, avec récurrence en 2010. Dans sa politique familiale, la ville de Gatineau parle d'équité comme valeur pour « assurer le respect de la justice ainsi que du droit de tous et toutes à la dignité. » Dans ses axes d'intervention, la municipalité parle de « favoriser l'accès à des aliments sains à l'intérieur des infrastructures municipales, sportives et communautaires fréquentées par les familles. »
<http://www.mesopinions.com/Politique-gatinoise-d-encouragement-a-l-allaitement-petition-petitions-10cdf3b39d80bc7703132b5928b118b.html>

Un site Internet consacré à l'allaitement en public

Voici une entrevue avec **Amélie Fillion**, propriétaire du site **bebeboit.ca**, un site répertoriant les salles d'allaitement du Québec, principalement, et petit à petit, ailleurs au pays. Né dans la tourmente des scandales liés à l'allaitement dans certains magasins, cet outil ingénieux centralise des endroits confortables et dédiés aux mamans et aux bébés qui souhaitent apprivoiser leur allaitement en public, comme l'a fait sa créatrice!

par **Véronique Lieutaud**, marraine d'allaitement, Nourri-Source Villeray

Véronique Lieutaud : Pourquoi as-tu décidé de créer ce site?

Amélie Fillion : On a décidé de créer ce site quand j'en étais à mes débuts en allaitement. J'avais du mal à allaiter en public, tu sais, avec les problèmes de REF (réflexe d'éjection fort), la prise du sein, au début c'est quelque chose. J'avais donc vraiment beaucoup de mal à allaiter en public et ça m'empêchait un peu de sortir. Alors, je n'allais que dans les endroits qui avaient des salles d'allaitement et je devais fouiller sur Internet pour trouver des salles... mais c'est super difficile de trouver des salles. Il faut que tu ailles voir les endroits un par un! Il n'existait aucun site les répertoriant tous!

Je disais à mon conjoint: « Voyons, ça n'a pas d'allure! Je ne dois pas être la seule qui fouille comme une folle! » Alors, il m'a proposé de me faire un site, vu qu'il est programmeur web.

V. L. : On ne peut pas dire qu'il ne te soutenait pas dans ton allaitement en tout cas!

A. F. : Ah non, j'ai un super conjoint, qui m'aide beaucoup là-dedans. Il venait aussi avec moi dans les salles pour m'aider même si, au début, les hommes ne savent pas trop s'ils sont les bienvenus.

V. L. : Donc ton conjoint a programmé le site. Comment as-tu collecté les données?

A. F. : En fait, au début, j'ai cherché sur Internet des répertoires de noms de centres d'achats au Québec. J'ai visité tous les sites un par un pour voir s'ils offrent ce genre de salles. J'ai bâti une grosse base de données Excel avec tous les endroits.

Je leur ai aussi envoyé un communiqué leur proposant de remplir leurs fiches ou d'ajouter des photos pour compléter le mieux possible le site. Le lancement officiel de bebeboit a été fait le 1^{er} novembre 2010.

V. L. : Comment as-tu fait connaître ton site?

A. F. : Dans la foulée du lancement officiel, on a fait un concours en disant aux gens qu'à chaque fois qu'ils ajoutaient une salle, ils obtenaient une chance supplémentaire à un tirage.

J'ai aussi envoyé à beaucoup de médias mon communiqué (et mon concours).

Finalement, un forum de mamans a accepté de me mettre



dans ses commanditaires et je sais que Yoopa a parlé sur son Twitter du répertoire de salles. Et dernièrement, Martyne Huot, de Familles d'aujourd'hui, m'a approchée pour le mettre dans son guide Bébé 2012.

V. L. : Je vois que tu as quand même beaucoup de salles répertoriées au Québec, dans les Maritimes, un peu dans l'Ouest. As-tu vraiment tout colligé toute seule?

A. F. : Il y a quelques entreprises qui ont répondu, mais pas la majorité. Sinon, c'est vraiment en visitant les sites Web un par un pour chaque endroit. Je cherche des guides touristiques d'endroits à visiter au Québec sur Google, par exemple. Ensuite, je fais les endroits un par un. Certains endroits viennent des mamans qui se sont inscrites au concours aussi.

V. L. : Te souviens-tu de ta propre première expérience d'allaitement en public?

A. F. : Oui, en fait, ma toute première expérience a été un échec, je n'ai pas réussi à le placer, nous sommes partis en courant à la maison; j'étais pourtant dans une clinique d'allaitement, mais ça n'allait pas, tout le monde avait l'air à l'aise et moi, je ne me sentais vraiment pas à l'aise.

Ensuite, c'était au mail commercial, dans la salle d'allaitement, dans un petit fauteuil exclu. Mon chum m'avait placé une couverture. Mon dieu, c'était « gros » à vivre et tout un exploit!

Dans les débuts, je me souviens aussi être déjà allée me cacher dans une toilette pour allaiter... pas agréable du tout. Ça sent la toilette, t'entends les autres faire pipi, bref, pas l'idéal.

V. L. : Pourquoi ressentais-tu le besoin de te cacher?

A. F. : Hum, bonne question! Je crois que c'est un mélange de mauvais choix de vêtements, entre autres. Je n'ai pas vraiment de vêtements d'allaitement et ça ne me dérange plus, mais au début, des fois, je choisissais mal question visibilité [des seins], alors je devais me détacher au complet. Il y avait ça, mais aussi le fait que je produisais beaucoup de lait, et les deux seins coulaient beaucoup pendant un boire. Donc, je devais utiliser une serviette à mains sur le sein non utilisé pour ramasser le surplus et ne pas me tacher.

Et pour finir ce beau mélange, dans ma famille, personne n'a allaité et personne ne le faisait dans mon entourage non plus, alors tu te sens un peu à part. Les gens te proposent souvent une place cachée pour allaiter quand tu vas les voir, et sans mal faire, mais ça laisse le sentiment d'avoir le besoin de s'exclure.

V. L. : Un beau mélange du regard des autres, de la confiance en soi et du manque d'expérience...

A. F. : Oui, tout à fait.

V. L. : Avec le recul, qu'est-ce que tu donnerais comme conseil à l'Amélie du début de l'allaitement, si elle te racontait tout ça sur son allaitement en public, pour la rassurer, la coacher?

A. F. : De ne pas trop attendre avant d'oser sortir. On dirait que plus tu attends, plus la glace est difficile à casser ensuite. Et si possible, de trouver quelqu'un qui a déjà allaité pour sortir la première fois. Et faire attention au linge porté la première fois (par exemple, porter un col roulé, ce n'est vraiment pas le choix idéal). Mais une marraine d'allaitement, j'imagine que c'est aidant aussi. Je me le proposerais si je me rencontrais dans le passé.

V. L. : Bref, de se préparer. As-tu eu des commentaires de mamans sur leurs expériences d'allaitement en public que le site aurait aidé?

A. F. : En fait, avec tout le débat dans l'actualité sur les mamans qui se sont vu montrer la porte d'un magasin parce qu'elles allaitaient en public, j'ai eu quelques commentaires comme quoi certaines mamans ne voulaient pas soutenir un site qui justement encourageait à se « cacher » pour allaiter. Un peu l'inverse comme commentaires, en fait... J'ai essayé de rectifier le tir en expliquant que l'allaitement en public n'était pas remis en question par l'idée d'offrir du confort aux mamans ou aux parents qui le désirent ou en ont besoin.

Cependant, quelques mamans m'ont dit qu'elles se

serviraient du site quand elles allaitaient, mais pas de commentaires de mamans qui allaitent présentement. Pourtant, l'utilisation des salles est assez populaire dans plusieurs endroits. Mais on y voit plus de petits bébés, il faut dire.

V. L. : Selon toi, les salles d'allaitement servent-elles d'abord aux mamans de bébés quasi naissants?

A. F. : C'est vraiment une opinion personnelle, mais je crois que oui. Je crois que les mamans habituées et qui maîtrisent bien leur allaitement vont souvent choisir n'importe quel endroit pour allaiter, sans se rendre compte qu'elles commencent à donner le sein, comme si c'était un geste automatique.

V. L. : Peut-être que les mamans de bébés naissants y vont plus souvent parce qu'elles n'ont pas encore cette assurance et que c'est une bonne solution de rechange pour apprendre à allaiter en public sans être trop exposée si on ne le désire pas, finalement...

A. F. : Oui. Les bébés naissants, pour cette raison, et je dirais les bébés qui vivent le mode « curiosité » vers quoi, 6 mois environ, où tout bruit fait que bébé lâche le sein et est déconcentré. Mais selon mes visites personnelles, les fois où je suis allée avec mon gros et grand bébé d'un an, il était pas mal le plus vieux.

V. L. : Maintenant que tu es plus expérimentée, y iras-tu quand même avec ton nouveau bébé?
(Au moment de l'entrevue, Amélie attendait son deuxième garçon pour le printemps.)

A. F. : Oui, certainement. Le temps que lui aussi s'habitue à l'allaitement et la prise du sein. J'imagine que chaque allaitement est différent aussi. Et il faut dire que si elles ne sont pas trop achalandées, je les utilise à l'occasion pour le confort et la détente, à moins que j'aie l'impression qu'une maman qui en a vraiment besoin n'a pas de place pour s'asseoir.

V. L. : Merci de ton témoignage. J'espère que les nouvelles mamans qui hésitent encore à sortir à cause de leur allaitement consulteront ton site et trouveront un petit endroit confortable pour apprivoiser leur allaitement en public!

AUSSI SUR LE WEB

*Parce que tout le monde devrait avoir le droit de manger quand il a faim, peu importe son âge, **Seinplement pour moi** est un mouvement qui vise à normaliser l'allaitement. Les trois mots du mouvement : informer, partager, normaliser. Leur champ d'action principal se situe sur les réseaux sociaux (Facebook et Twitter), sur leur site Internet qui sera bientôt en ligne et grâce à des conférences qui toucheront la périnatalité. Nourrir son enfant est une obligation. La façon de le faire est un choix, tout seinplement.*

Lien : www.youtube.com/watch?v=_3eRZF_7v6s

L'allaitement maternel : à qui le micro maintenant?

Certains centres commerciaux et autres boutiques offrent des lieux confortables propices à l'allaitement aux mères qui profitent de leur congé de maternité pour sortir avec leur bébé. Mais qu'en est-il du degré d'ouverture de la population lorsque la maman doit allaiter sur une banquette de restaurant ou dans une file d'attente?

par **Nancy Richard**, accompagnante à la naissance, ancienne marraine d'allaitement et membre amie de Nourri-Source

L'allaitement maternel, ce geste si gratifiant et surtout si naturel, apporte un lot considérable d'avantages, tant pour la mère que pour le bébé :

- Du point de vue écologique, l'allaitement maternel est le seul moyen naturel de nourrir bébé;
- De plus, l'allaitement est pratique et économique. L'allaitement ne nécessite aucun matériel d'appoint, donc ne produit aucun déchet résiduel;
- L'allaitement est gratuit, contrairement aux préparations commerciales pour nourrissons qui coûtent entre 20 \$ et 35 \$ par semaine;
- Le lait maternel est toujours à la bonne température et ne nécessite aucun accessoire pour le réchauffer (chauffe-biberon, bouilloire, etc.);
- La préparation du lait maternel est donc moins énergivore.

Alors pourquoi, encore de nos jours, tant de personnes ne se sentent pas à l'aise de voir une mère et son enfant accomplir ce merveilleux don de soi en public?

J'ai décidé d'interroger plusieurs mères de différentes régions du Québec et de France pour dresser un juste portrait des us et coutumes en lien avec l'allaitement maternel. Chacune de ces mamans nous partagera une petite tranche de sa vie.

Par ailleurs, si vous avez la chance de retrouver l'extrait de l'émission Testé sur des humains, où Édith Cochrane allaitait son enfant dans un café, vous seriez étonnées des réactions du public.

Questions posées

- Êtes-vous à l'aise d'allaiter en public?
- Utilisez-vous des accessoires pour plus d'intimité?
- Avez-vous vécu une expérience plutôt négative ou entendu un commentaire désobligeant quant au fait que vous allaitiez en public?

Les mamans

Nom : Michèle

Enfants : garçon de 3 ans ½, toujours allaité

Région : Montréal

Expérience d'allaitement en public : positive

Commentaire : « Avant d'avoir mon garçon, j'étais un



crédit photo : Nourri-Source Meilleur

peu pudique. Par contre, à force d'allaiter en public, l'allaitement est tellement devenu un geste naturel que ça ne me gênait plus. Je n'ai jamais entendu de commentaires négatifs par rapport à l'allaitement. Par contre, à partir de l'âge d'un an, j'ai cessé d'allaiter en public. C'étaient plus des commentaires négatifs sur l'âge de mon garçon que sur le geste en tant que tel. »

Nom : Nancy

Enfants : 2 filles, allaitées 5 mois chacune

Région : Montréal

Expérience d'allaitement en public : plutôt négative

Commentaire : « Pour ma part, je ne me suis jamais sentie à l'aise d'allaiter en public, malgré mon métier d'accompagnante à la naissance. Je crois que la maternité m'a rendue quelque peu pudique. Je ne crois plus que je reporterai un bikini un jour! Sans blague, si j'étais dans un lieu public, j'allais allaiter dans le confort de ma voiture. À la maison, je demandais aux visiteurs d'aller patienter au sous-sol. Au fond, je voulais profiter de ma pause tendresse avec mes filles, en toute intimité. »

Nom : Katia

Enfants : 2 garçons et 2 filles; chaque enfant a été allaité jusqu'au sevrage naturel et le plus jeune est toujours allaité.

Région : Nord-du-Québec

Expérience d'allaitement en public : positive

Commentaire : « J'ai habité à Montréal avant de déménager à Matagami. J'étais plus intimidée à Montréal que

dans ma nouvelle ville qui a un bon degré d'ouverture. À Montréal, j'ai donc appris à avoir recours au sens de la répartie. Je me suis déjà fait dire au restaurant d'aller allaiter à la toilette, car c'est dégoûtant. »

Nom : Mélissa

Enfants : 1 garçon et 1 fille, 11 mois ½ et 7 mois ½ d'allaitement

Région : Montérégie

Expérience d'allaitement en public : somme toute, positive

Commentaire : « J'ai toujours reçu beaucoup d'encouragements à allaiter. J'ai donc allaité très souvent en public. J'ai vécu une seule expérience négative. Une mère qui se promenait avec ses trois garçons m'a vue allaiter ma fille sous un arbre et m'a dit qu'il y avait des enfants ici et qu'il y avait des endroits pour faire ça. Je lui ai dit que je ne faisais pas du monokini sur une plage et qu'elle regarde ailleurs si elle n'était pas contente. Autrement, plusieurs lieux publics aménagent de plus en plus des salles d'allaitement, même si parfois c'est dans la toilette! »

Nom : Odile

Enfants : 3 garçons, 16 mois, 6 mois et 18 mois d'allaitement

Région : France

Expérience d'allaitement en public : positive avec différences culturelles. (Elle a allaité au Québec et en France.)

Commentaire : « J'ai eu mes deux premiers garçons à Montréal, et le second est né à Montréal. Puis, nous avons déménagé en France peu après. Je me sentais plus intimidée d'allaiter en public avec mon aîné, car je n'étais pas tout à fait sûre dans mes gestes. Par contre, avec les deux plus jeunes, ça allait bien. Je remarque cependant un énorme clivage de mentalité en ce qui concerne l'allaitement au Québec par rapport à la France. En France, les gens tolèrent l'allaitement en bas de six mois et ensuite, ils croient que ça ne sert plus à rien et que ça infantilise l'enfant. Je voyais souvent des regards en coin se poser sur moi. Il faut dire que le taux d'allaitement n'est pas très élevé à cause du minime huit semaines de congé de maternité. Bref, la nudité en France ne choque pas, mais allaiter un bébé, oui. »

Nom : Geneviève

Enfants : 1 fille et 1 garçon, 22 mois et le garçon de 3 ans ½ est toujours allaité

Région : Laval

Expérience d'allaitement en public : positive

Commentaire : « Je me sens parfois à l'aise d'allaiter en public. Il m'arrive d'aller dans une cabine de toilette pour plus d'intimité. Ce n'est pas tant l'allaitement qui choque, mais l'âge de mon fils que j'allaiter toujours. Je préfère allaiter dans le confort de ma maison, à l'abri des regards, même de ceux de mon entourage. »

Nom : Marie-Claude

Enfants : 1 fille, 1 garçon et enceinte d'un garçon, 9 mois et 4 mois d'allaitement

Région : Lanaudière

Expérience d'allaitement en public : plutôt négative

Commentaire : « Je me suis toujours sentie à l'aise d'allaiter en public. Par contre, j'ai souvent vu des gens me regarder de travers. Même si j'utilise une couverture pour me cacher, les gens prennent vraiment le temps de s'arrêter pour m'observer. D'une part, il y a ceux qui me disent que ce geste est beau et altruiste. D'autre part, il y a ceux qui me disent d'exhiber mes seins ailleurs. Je me suis déjà même fait dire: " Pourquoi ne vas-tu pas magasiner quand tes enfants ne sont pas là?" »

Nom : Julie

Enfants : 2 garçons, 9 mois et le garçon de 13 mois est toujours allaité

Région : Montréal

Expérience d'allaitement en public : positive

Commentaire : « Je me sens totalement à l'aise d'allaiter en public. J'attends de pied ferme la personne qui voudra me rabrouer! »

Nom : Pascale

Enfants : 2 garçons et 1 fille, 2 garçons allaités jusqu'à 23 mois et la fille de 27 mois est toujours allaitée

Région : Estrie

Expérience d'allaitement en public : plutôt négative

Commentaire : « J'ai toujours allaité dans des endroits inusités, comme une église, sous les regards désapprobateurs. La plupart du temps, les gens sont compréhensifs, quoique des regards en disent parfois long. Je suis quasiment plus gênée de montrer mes vergetures que mes seins! »

Nom : Dania

Enfants : 1 garçon et 1 fille, 1 an et 9 mois d'allaitement respectivement

Région : Montérégie, à la frontière ontarienne

Expérience d'allaitement en public : positive

Commentaire : « L'allaitement, c'est naturel. Quand bébé a soif, pourquoi le faire attendre? J'ai investi dans l'achat de chandails d'allaitement pour plus de confort et de discrétion. Somme toute, allaiter en public m'a procuré que des expériences positives. »

Nom : Lyne

Enfants : 1 fille et 1 garçon, la fille n'a pas été allaitée et le garçon de 4 mois est toujours allaité

Région : Laurentides

Expérience d'allaitement en public : positive

Commentaire : « Je me sens tout à fait à l'aise d'allaiter en public. Je n'aime pas être confinée à la maison et je ne me prive pas pour sortir. Il nous arrive même souvent, avec mes copines, d'allaiter en même temps dans un lieu public. »

Nom : Marie-Soleil

Enfants : 1 garçon et 2 filles, 2 aînés allaités jusqu'à 20 mois et la fille de 8 mois est toujours allaitée

Région : Laurentides

Expérience d'allaitement en public : positive

Commentaire : « J'ai toujours vécu l'allaitement très positivement. J'ai vu les salons d'allaitement évoluer avec les années dans les centres commerciaux. Au départ

de la taille d'un placard à balais, les salles d'allaitement prennent de plus en plus d'ampleur avec les années, au bénéfice des mères et de leurs poupons. »

Résumé des données du panel

Nombre de mères : 12

Nombre d'enfants : 29

Les régions représentées : Montréal, Laval, Lanaudière, Laurentides, Nord-du-Québec, France, Estrie et Montérégie

Expérience d'allaitement : positive pour la grande majorité, parsemée de quelques expériences négatives

Ce qui ressort de ce vox pop :

- La population voit de plus en plus d'un bon œil l'allaitement, notamment en public.

- Les gens trouvent qu'allaiter est un beau geste, mais surtout lorsqu'il s'agit d'un plus petit bébé.
- L'allaitement d'un bambin demeure un tabou dans notre société.

Pour conclure, chaque mère ne devrait en aucun cas être brimée dans ses droits et se faire montrer, gentiment ou non, la porte d'un lieu public lorsqu'elle allaite son bébé. Étant donné que la Cour suprême du Canada a déjà statué en faveur de l'allaitement maternel dans les lieux publics, les commerçants et propriétaires de places touristiques auraient tout à gagner de suivre cette ligne de pensée et d'offrir à sa clientèle féminine des lieux adéquats pour nourrir leur enfant.

L'évolution de mon allaitement en public

En dix ans, l'allaitement en public a bien évolué. Médias sociaux et changement de mœurs y sont-ils pour quelque chose?

par Pascale Langlois, marraine d'allaitement, Nourri-Source Montérégie

En 2001, je donnais naissance à mon fils aîné. À cette époque, le congé parental n'existait pas encore. Les garderies à 5 \$ faisaient leur entrée. Les services des sages-femmes étaient légalisés. C'était le tout début de la politique familiale, qu'on connaît aujourd'hui. Évidemment, dans la foulée, le ministère de la Santé remettait l'allaitement à l'avant-plan.

Dans ce contexte, laissez-moi vous dire que les après-midis dans les centre d'achats, j'étais bien seule. Pas de poussettes, pas de ventres ronds par dizaines. C'était une époque où les enfants devaient prendre le moins de place possible. On s'excusait littéralement si on les entendait au restaurant. Imaginez alors l'allaitement en public! J'ai très rarement osé le faire. Je me sentais bien seule et je gênais les gens avec qui j'étais, bien que moi, je ne l'étais pas du tout. Mon allaitement a duré 3 mois. J'ai connu un grand manque de soutien et d'information.

Il y a trois ans, je donnais naissance à mon deuxième fils. Les années avaient passé, nous étions en plein bébé boom. Pendant ces sept années qui ont séparé les naissances de mes fils, le maternage avait beaucoup changé et s'était diversifié. Les couches lavables, le portage, les cours de yoga prénatals, la méthode Bonapace, je les ai tous essayés. J'étais prête à vivre ma maternité d'une nouvelle façon. J'allaitais en public souvent, avec une couverture sur la tête de mon bébé, qui n'était pas très content de se faire isoler du monde. Les salles d'allaitement n'étaient pas encore très populaires. Mon allaitement a duré sept mois.

Il y a quelques mois, j'ai donné naissance à ma merveilleuse petite coquinette. Au cours de ces trois courtes années, les réseaux sociaux se sont développés à un rythme inattendu, mais avec des photos d'allaitement censurées. Des groupes se sont rapidement mobilisés. L'allaitement était certainement sur la place publique! Équipée de quelques très jolis chandails d'allaitement, j'allaite où je suis, chaque fois que ma fille le réclame. Si une salle d'allaitement est près, j'en profite pour le confort, et non pour me cacher. Ma poussinette aura bientôt quatre mois et elle n'a eu aucun biberon. J'en suis particulièrement fière. Je n'ai eu aucun regard ou commentaire déplacé, que du soutien et des encouragements!

Je suis certaine que même si c'est moi qui allaite, que je suis seule avec ma fille, le fait de savoir que d'autres femmes font comme moi, que des milliers de femmes réclament le droit d'allaiter librement en public et se soutiennent partout dans le monde fait une énorme différence. L'isolement n'est plus présent. Je me sens soutenue virtuellement et ça me donne une force que je ne me connaissais pas. Et pour citer les mots de *How To Be A Dad* [Facebook.com/howtobeadad] : « Vous avez un problème avec l'allaitement? Tant pis! ».

Les pères et l'allaitement en public

Vous êtes-vous déjà demandé ce que pensaient les pères de l'allaitement en public? Voici un petit sondage qui résume bien le sujet.

par Isabelle Forgues, marraine d'allaitement, Nourri-Source Dorval-Lachine

La première fois que j'ai allaité mon premier enfant en public, j'étais terrorisée. Plus je l'ai fait, plus je suis devenue à l'aise, et j'allaites maintenant partout, sans gêne et avec fierté. Mais qu'en est-il des pères? Comment les conjoints perçoivent-ils ce geste? J'ai posé la question à 30 pères, et je vous livre ici leur vision de l'allaitement en public.

1. **Sentez-vous que votre conjointe « partage » ses seins avec les autres hommes en allaitant en public?**
Les hommes ont répondu de façon plutôt humoristique à cette question, et Martin résume bien le courant de pensée : « Non. Bizarre de question! Tant qu'à penser comme ça, on pourrait aussi demander aux hommes s'ils ont l'impression de "partager leur pénis" avec les autres hommes dans les vestiaires de hockey! »

2. **Qu'éprouvez-vous par rapport à l'allaitement (en général)?**
La grosse majorité des répondants éprouvent de la fierté à ce que leur conjointe allaite, car ils croient qu'il s'agit du meilleur à offrir à leurs enfants. Yan ajoute : « Je crois que la norme de l'allaitement en public mériterait d'être expliquée aux jeunes à l'école afin que la prochaine génération soit plus ouverte et en comprenne la nécessité ».

3. **Comment vous sentez-vous lorsque votre femme allaite à vos côtés en public?**
Certains papas ont ressenti un peu de gêne lors des premiers allaitements en public, mais la plupart d'entre eux sont fiers. Steve raconte : « Pour être franc, je ne m'en rends même plus compte » tandis qu'Alexandre explique : « Puisque je suis prude, je suis parfois mal à l'aise à sa place, mais c'est de même avec toutes les femmes que je vois allaiter. Mais, encore, c'est mon problème à moi. C'est de la projection. Si elle est à l'aise avec ça, ça me va. Et, depuis les quatre enfants, j'en ressens de plus en plus de fierté! »

4. **Lorsque vous voyez une autre femme que votre conjointe allaiter en public, comment réagissez-vous?**
Les papas lui sourient, mais détournent presque tous le regard pour ne pas intimider la maman inconnue. Qu'elle allaite où bon lui semble!

5. **Votre femme est en train d'allaiter en public et un inconnu lui dit d'aller se cacher pour allaiter. Comment réagissez-vous?**

Si une telle situation vous est déjà arrivée, comment avez-vous réagi?

C'est arrivé lors de rares occasions, et les hommes pensent généralement comme Benoit le résume : « Je lui indique qu'il lui reste 359 autres degrés où il peut regarder sans la voir! » Ils sont au courant que personne n'a le droit d'interdire à leur conjointe d'allaiter en public.

6. **Votre femme qui allaite en public un bébé de quelques mois ou un bambin de 2, 3 ou 4 ans : y voyez-vous une différence?**

La plupart des pères ressentent un inconfort en public à mesure que le bébé devient un bambin plus âgé, car un enfant de deux ans qui tête attire beaucoup de regards outrés, même si la Société canadienne de pédiatrie et l'OMS recommandent l'allaitement au moins jusqu'à deux ans. Bruno exprime : « Oui, mon niveau de confort a changé, car un bambin tête, puis lâche le sein regarde les gens, puis retourne au sein, et donc le sein de ma blonde se retrouve à découvert. » Plusieurs d'entre eux ne comprennent pas la nécessité d'allaiter un enfant qui se nourrit comme un adulte au-delà d'un an.

7. **Que diriez-vous aux mamans qui utilisent leur conjoint comme excuse pour ne pas allaiter en prétextant vouloir faire participer le père, par exemple en disant : « Je ne voulais pas enlever le plaisir du papa à donner le biberon ? »**

Réactions explosives des pères et la bande est quasi unanime : excuse bidon, le père participe autrement. Guillaume est la preuve vivante qu'un papa peut être très près de son enfant en le cajolant pendant qu'il est allaité et en prenant son bain avec lui, tout comme Sylvain, qui dit : « Donner le biberon n'est pas un rôle de père, ce n'est pas un rôle tout court. Le plaisir d'un père devrait consister à voir sa femme allaiter avec succès son enfant et devrait prendre plaisir à la soutenir dans les tâches qui entourent l'allaitement : rot, bercer après le boire pour l'endormir, le bain, le porter sur soi. »

Un sentiment est unanime : les hommes sont fiers de leur femme qui allaite!

Source : sondage en ligne partagé dans des groupes d'allaitement sur le média social Facebook et par courriel.

Allaiter en public

Pudeur et allaitement en public sont-ils compatibles?

par Isabelle Johnson, marraine d'allaitement, Nourri-Source Pierrefonds

J'ai toujours été une personne très pudique. Quand ma fille est née, en 2005, je souhaitais allaiter, mais dans ma tête, il était hors de question d'allaiter devant qui que ce soit! Ayant eu quelques difficultés d'allaitement, j'ai rapidement dû allaiter devant plusieurs infirmières et consultantes diplômées en lactation. Puis, afin de bien appliquer les bonnes techniques apprises, j'aimais me retirer dans mon petit cocon pour allaiter ma cocotte. Sans m'empêcher de sortir, bavette d'allaitement, salles d'allaitement, toilettes et tous les recoins peu passants étaient mon lot. Lorsque nous étions en visite, je me retirais dans une autre pièce pour allaiter, manquant souvent de belles conversations et des repas chauds.

Beaucoup de gens me disaient de ne pas m'en faire, que la tête de bébé cacherait l'essentiel, mais ayant de gros seins et mes enfants, une petite tête par rapport à la moyenne, j'étais terrifiée à l'idée qu'on voit mes seins. Heureusement, j'ai toujours pu compter sur mon conjoint pour tenir une couverture qui refuse de tenir sur mon épaule ou pour faire un écran lorsqu'il y avait trop de passants. Et c'était correct ainsi. Je ne souhaitais pas me montrer, mais je ne me suis jamais sentie brimée pour autant et n'ai jamais remis mon allaitement en question à cause de cette contrainte. Malgré tout, j'enviais les mamans qui allaitaient confortablement et sans gêne n'importe où, sans se soucier des regards des passants.

Lorsque j'ai accouché de mon garçon, en 2007, ma fille avait presque deux ans. Je me suis rapidement rendu compte qu'il n'était pas toujours évident de garder une enfant de deux ans calme dans un minuscule recoin tout en me cachant. Ajoutons à cela que fiston a toujours détesté avoir le visage recouvert d'une couverture, alors il retirait tout ce qui pouvait cacher mon sein. De plus, il gigotait beaucoup en tétant. Mais comme j'étais toujours aussi pudique, j'ai trouvé quelques astuces pour allaiter discrètement tout en gardant ma fille occupée près de moi. Toutefois, ma fille étant très sociable et peu gênée, elle montrait son « bébé frère qui boit au sein de maman » à quiconque passait près de nous. Elle était tellement fière!

Bien entendu, lors de mes sorties, j'optais toujours pour une salle d'allaitement, lorsqu'il y en avait une. Autrement, j'essayais de trouver un endroit calme et un peu à l'écart où je pouvais m'installer confortablement tout en gardant ma fille à l'œil. Je ne vous dis pas combien peu d'endroits à Montréal comptent toutes



crédit photo :
Jocelyne Charron Giguère

ces caractéristiques (confort, espace de jeu, pas trop loin de mon point de départ original, etc.). J'ai également allaité assise en tailleur sur un trottoir du centre-ville de Montréal. Pas très discret, mais quand bébé a faim et qu'aucun endroit calme et sécuritaire pour ma fille n'est en vue... Je me cachais donc la majorité du temps, et lorsque ce n'était pas possible, j'allaitais dans des endroits plus passants.

C'est ainsi que je me suis rendu compte que personne ne me regardait vraiment. Et comme j'entrais dans ma petite bulle d'intimité pour allaiter, bien souvent, je ne m'apercevais même pas que les passants me regardaient. Au fil du temps, j'ai commencé à me sentir de plus en plus à l'étroit dans les salles d'allaitement et j'ai de plus en plus

voulu ne rien manquer des partys. Avec l'expérience, j'ai également développé toute une gamme de positions d'allaitement se prêtant à tous les endroits possibles.

En 2010, lorsque j'ai accouché de mon troisième enfant, ma fille avait presque cinq ans et mon garçon en avait trois, et les deux n'étaient pas toujours coopératifs. Entre trimballer tout ce monde jusqu'à la salle d'allaitement à l'autre bout du centre d'achats ou m'installer directement là où nous étions... le choix se faisait rapidement.

Ma personnalité n'a pas changé pour autant; je suis toujours pudique. J'ai donc investi dans de bons et beaux vêtements d'allaitement pour faciliter l'allaitement en public. J'essaie encore le plus possible de trouver un endroit calme et discret pour allaiter, mais si je n'en trouve pas, ce n'est plus la panique comme avant! C'est ainsi que j'ai allaité fiston assise dans l'escalier d'une piscine publique pendant que les deux grands barbo-taient; au parc, bien installée contre un arbre pendant que les deux grands jouaient au soccer; et dans le métro de Montréal. Je n'en fais plus de cas.

Je vois de plus en plus de regards admiratifs, des enfants curieux, et souvent, des mamans compatissantes, mais très rarement des regards choqués. Cela m'a grandement aidée à me sentir plus à l'aise d'allaiter en public.

J'allaite toujours fiston, qui a maintenant 20 mois. Bien qu'il ne demande pratiquement plus le sein lorsque nous sommes à l'extérieur, je le lui offre systématiquement, comme un réflexe, lorsqu'il se fait mal ou lorsque je veux l'endormir. Et bien que l'allaitement des bambins est encore une curiosité, je fais partie des chanceuses qui n'ont pratiquement jamais eu de commentaires négatifs à ce sujet.

L'allaitement, bien plus qu'une mode!

Publicité ou information? Voilà toute la question!

**par Nathalie Grégoire-Charette, marraine d'allaitement,
Nourri-Source Jean-Olivier-Chénier**

À l'ère où les compagnies mettent en place des campagnes publicitaires envahissantes et insistantes, force est d'admettre qu'elles exercent un pouvoir d'influence. Les moyens utilisés pour communiquer sont à la fois stratégiques et diversifiés. On cherche à influencer sur le processus décisionnel de l'acheteur de n'importe quelle façon. Résultat : nous vivons au sein d'une société de consommation et d'hypercommunication où il est difficile de discerner une information d'une publicité.

Au cours des dernières décennies, l'allaitement est devenu une préoccupation importante dans le domaine de la santé. De plus en plus d'études et de découvertes démontrent ses nombreux bienfaits, longtemps ignorés ou sous-estimés.

Les résultats sont tels qu'on veut en informer la société, du quartier jusqu'aux quatre coins du monde. Ainsi, la clinique, le CLSC, l'hôpital, le Gouvernement et l'Organisation mondiale de la santé s'allient pour offrir à la population toute l'information qui leur revient pour prendre des décisions éclairées. Or, comment différencier une campagne d'information d'une campagne publicitaire? Tente-t-on de nous influencer ou de nous informer?

Les moyens de communication ont longtemps eu un rôle prédominant dans la société. Par devoir de citoyen, on se devait de s'informer par la télé, la radio ou les journaux. Avec le temps, les médias ont dû partager la place publique avec la publicité, et la nature des informations divulguées s'est divisée. On a alors vu naître des tendances qui se renouvellent tous les 20 ans. Plus communément appelé « mode », ce phénomène social est ni plus ni moins un comportement d'imitation. Pour se faire une opinion, il a donc fallu devenir plus critique et prendre plus de recul par rapport à l'information diffusée. Et ça, c'est ce qu'on appelle le libre arbitre, la liberté de choisir.

L'allaitement est favorable pour le système de santé dans la mesure où il facilite l'intégration du nourrisson dans le monde extra-utérin. Il permet à ce dernier de poursuivre son développement immunitaire, physique, psychologique et affectif d'une façon incomparable et



crédit photo : Nourri-Source Meilleur

optimale. Cette pratique profite d'abord et avant tout à l'enfant et à ses parents. Et tout ça, ce sont des faits. Lorsqu'on opte pour l'allaitement, diverses raisons nous motivent. Peu importe ce qui nous a convaincus, l'essentiel est que cette décision soit issue d'une réflexion propre à nous-mêmes, selon ce qui nous définit et nous rend fiers. Et ça, ça s'appelle faire un choix.

Promotion of Mother's Milk, Inc., un organisme sans but lucratif visant à conscientiser et à favoriser l'acceptation publique par rapport à l'allaitement maternel, a publié une liste de 101 raisons de choisir l'allaitement. Je vous invite à lire ces 101 raisons, proposées par Leslie Burby (traduites et annotées sur le site www.mamanana.com), et à y trouver celles qui vous rejoignent. Vous pourrez même vous en trouver de nouvelles ou encore établir une 102^e raison. Ma 102^e raison est la suivante : parce que je suis fière de produire ce lait qui nourrit mon enfant.

Soyez fières et fiers de choisir l'allaitement. Peu importe la raison, c'est le prolongement de vous-même qui se manifeste dans ce geste rempli d'amour et de convictions. Autrement dit, un cadeau où le don de soi est l'essence même d'une valeur familiale que vous léguerez à votre enfant.

Quand voyager rime avec allaiter

Allaiter en public est une chose, allaiter en public dans un autre pays en est une autre. Comment s'y préparer?

par France Pomminville, marraine d'allaitement, Nourri-Source La Presqu'île

Avant de commencer à allaiter mon fils, l'allaitement en public me faisait un peu peur. Je me voyais me cloîtrer chez moi pour faire boire mon fils et m'enfermer lorsque je serais en visite. Erreur! J'ai tout de suite été à l'aise avec l'allaitement en public et j'allaitais partout dès que mon fils le demandait.

Mon mari et moi avons prévu un voyage en France en mai 2011, afin de présenter notre petit trésor à sa famille. Ma mère et mon frère sont aussi venus nous rejoindre, car nous célébrions le baptême là-bas. Comme c'était notre premier voyage avec un bébé, nous anticipions beaucoup le départ, mais tout s'est assez

bien déroulé. Le soutien des compagnies aériennes en présence de bébés est incroyable. On m'avait dit qu'allaiter en voyage, c'était le paradis, et ça l'était. Rien à traîner ou à chauffer. Tout était toujours prêt. Mon fils commençait à peine les petites céréales. Nous avons choisi celles auxquelles on n'ajoute que de l'eau et nous l'avons habitué à les manger à la température de la pièce, histoire de se faciliter la vie. Notre trajet en avion se faisait de nuit et tout a été facile. Xavier a eu son boire du soir et a dormi dans la petite couchette pour bébé. Le lendemain, bien qu'il fût fatigué, tout s'est bien déroulé.

Par contre, deuxième jour, pas de chance. Changement d'air et décalage horaire, Xavier attrape la gastro. L'allaitement fut d'un grand secours pour l'aider à se remettre sur pied. Dans un pays étranger, on ne veut pas avoir à visiter un médecin ou à faire face aux autorités, donc j'espérais de tout cœur qu'il se remette rapidement. Xavier avait été hospitalisé deux mois avant pour une gastro-entérite, donc j'étais un peu stressée. Heureusement, après deux ou trois jours, il était remis. Nous avons séjourné un mois en France et je crois que Xavier ne s'est jamais vraiment mis à l'heure de la France. Il se couchait très tard, se réveillait pour boire et avait un drôle d'horaire. Pour répondre à la demande, l'allaitement fut un vrai petit miracle.

Lorsque nous allions en visite, je ne traînais presque rien, sauf le sac à couches. Allaiter en public n'était pas un problème pour moi. Je portais soutien-gorge et chan-



crédit photo : Nourri-Source Meilleur

dail d'allaitement pour me faciliter la tâche et j'avais une petite couverture pour me couvrir lorsqu'il y avait plusieurs personnes. À quelques occasions, je suis allée dans une autre pièce pour allaiter, car j'ai senti qu'il pourrait y avoir un malaise si je restais. J'ai tout simplement annoncé que j'allais dans la pièce d'à côté, puis me suis installée pour allaiter. Tout le monde fut très compréhensif.

Je dois avouer que je me suis fait regarder de façon bizarre à quelques occasions, comme lorsque j'ai allaité sur un blanc dans un centre d'achats, mais sinon, voyager avec un bébé allaité fut un charme. Je m'étais informée avant de partir sur l'allaitement en public et rien ne l'interdisait, mais c'est plus rare,

en France. Il n'y a rien de scientifique, mais selon ce que j'ai observé et entendu dans les discussions, l'allaitement est moins prôné, surtout à long terme. Les femmes allaitent à la maternité et à la maison les premières semaines, mais elles ajoutent rapidement des suppléments pour passer au biberon. Il faut dire que le congé de maternité est de seulement 16 semaines, donc il est rare de voir des bébés allaités de plus de 3 mois, selon mes observations. J'étais donc un cas rare de femme qui allaitait un bébé de cinq mois. Je ne me suis jamais mal sentie d'allaiter mon fils, mais j'ai pu observer que ce n'était pas aussi implanté qu'ici.

Nous avons aussi commencé les fruits et légumes en France, vers la fin du voyage. Nous avons pu trouver de très bonnes purées en petits pots. En France, l'introduction des aliments se fait à quatre mois et non à six, et les céréales comme ici n'existent pas. Il n'y a que des céréales à l'essence de vanille ou de la « farine » à mélanger au biberon pour épaissir... Eh oui, chaque pays a sa façon de faire! J'avais bien fait d'apporter quelques sacs de céréales pour bébés.

En conclusion, il est important de s'informer sur les coutumes du pays visité avant de partir à l'étranger, et ce, même si on sait que le bébé ne sera qu'allaité. Il faut vérifier les politiques sur l'allaitement en public afin de respecter les mœurs et la culture du pays qu'on visite. Comme on dit, mieux vaut prévenir que guérir!

Sur ce, bon voyage et bon allaitement!

L'instinct

par Anne-Marie Allaire, marraine d'allaitement, Nourri-Source Sherbrooke et accompagnante périnatale

Votre bébé est le plus beau des mammifères¹. Ce titre évoque pour moi l'essence de la vie, et tout particulièrement de la maternité. L'Homme a beau être l'animal le plus évolué sur terre, il n'en reste pas moins un mammifère. La plus grande partie de notre cerveau est (heureusement!) constituée du « cerveau supérieur », mais il fonctionne encore et toujours en symbiose avec nos deux cerveaux inférieurs, responsables de nos réflexes de survie et de notre « instinct ». Bien que nous réussissions aujourd'hui à contrôler une grande partie de nos vies, il ne faudrait pas négliger ce qui est à la base de notre survie.



crédit photo : Anne-Marie-Allaire

Certains seront peut-être rebutés par le fait de « rabaisser » la maternité à l'instinct de reproduction animale. C'est une question de point de vue... Personnellement, il m'a permis de découvrir une admiration sans bornes pour le corps de la femme et la nature qui l'a créé. Comprendre son fonctionnement, c'est s'émerveiller devant tous les mécanismes complexes qui régulent la maternité, du cycle menstruel à la naissance en passant par la fécondation, la gestation, l'accouchement, l'allaitement, le lien d'attachement et toute cette nouvelle vie qui s'ensuit. Même nos fameuses hormones ont leur raison d'être... Oui, oui! Celles-là mêmes qui font tant rire ces messieurs, ou qui leur donnent tant de fil à retordre!

Lors d'un accouchement, l'écoute de notre corps prend tout son sens et son importance. Le corps est remarquablement réglé au quart de tour : écoutons-le et faisons-lui confiance!

Que nous parlions de grossesse, d'accouchement ou de relation avec notre bébé et de techniques d'éducation, une seule chose devrait primer : notre niveau de confort avec les gestes que nous accomplissons. Si notre instinct ou notre niveau de confort ne sont pas en accord avec une technique employée, alors nous risquons de trouver la situation bien difficile à gérer.

Surtout, accordons-nous la possibilité de « changer ». Être parent nous ramène à nos sources et fait parfois reculer un tas d'idées préconçues que nous avions. Cela nous pousse aussi à bout, parfois, et nous fait nous remettre en question et cheminer sans cesse.

N'oublions pas que notre manière d'agir et de penser est aussi façonnée par notre passé, ce que nous pouvons appeler notre « bagage » de vie. Depuis toujours, nous sommes influencés par les multiples modèles de notre entourage, les différents modes de pensée qui traversent les époques et les nombreux lobbies des compagnies qui accaparent le marché de la périnatalité. Saisissons cette occasion de se demander pourquoi nous voulons des enfants, ce que nous désirons leur apporter réellement et quel genre de relation nous désirons développer avec eux.

Il est parfois difficile de mettre de côté toutes ces influences et de ne se concentrer que sur nos valeurs, mais je crois que

l'exercice en vaut la peine, et ce, le plus tôt possible. Après tout, la relation avec nos enfants débute bien avant qu'ils ne se retrouvent dans nos bras...

Plus vous serez en paix avec vos décisions, plus facile sera la mise en pratique de ces dernières. En ce sens, nous aborderons à la prochaine chronique le sujet du « choix éclairé ».

Profitez bien des rayons de soleil qui nous réchauffent enfin... C'est la saison des amours!

Anne-Marie

¹Ouvrage publié par le Dr Michel Odent, chirurgien et obstétricien français de renommée internationale.

Notre site Internet est en reconstruction

Revenez nous voir bientôt! En attendant, joignez-vous à nos fans Facebook en cliquant « J'aime ».



L'initiative « Bienvenue au bébé allaité »

Lorsqu'une mère qui allaite sort de chez elle, il faudra tôt ou tard qu'elle allaite son enfant. Si elle sent que ce geste naturel n'est pas accueilli par la communauté, elle sera portée à s'isoler et finira par sevrer trop tôt son petit, ce qui aura assurément un impact négatif sur la jeune famille.

par Jocelyne Charron Giguère, marraine d'allaitement, Nourri-Source Meilleur, et consultante en lactation diplômée de l'IBLCE

Il y a quelques années, la Fédération québécoise Nourri-Source offrait l'occasion à ses régionales de lui proposer un projet, et elle octroierait un montant à ceux qui seraient retenus. Nourri-Source Montérégie a eu l'idée de proposer une « route de lait ». Grâce au soutien de la communauté, ce programme encouragerait les mères à sortir de chez elles. Le projet fut accepté et Nourri-Source Montérégie l'a vite mis en place dans sa région. Le programme « Bienvenue aux bébés allaités Nourri-Source » voyait le jour.

Le but était tout simplement d'encourager les commerçants à offrir une chaise ou un fauteuil pour que la mère se sente à l'aise et ait le goût de sortir de chez elle. En acceptant d'adhérer au programme, le partenaire obtenait de la visibilité en échange. Les mères étaient ainsi informées des différents sites qui les encourageaient à sortir de chez elle tout en sachant qu'elles pouvaient nourrir leur petit « où elles le voulaient et quand elles le voulaient ».

Avec les années, d'autres régions ont commencé à offrir ce programme. Ainsi, sur les vitrines ou portes d'accès des marchés d'alimentation, centres d'entraînement pour femmes, centres commerciaux, centres périnataux et familiaux, boutiques, restaurants, bibliothèques, pharmacies, marchés de produits naturels, chocolateries, pâtisseries, garages, photographes, bureaux de députés, organismes communautaires et bien plus encore, les autoadhésifs « Bienvenue aux bébés allaités Nourri-Source » se sont multipliés. Ils ont permis à de nombreuses mères qui allaitent de savoir qu'elles seraient accueillies et qu'elles pourraient nourrir leur enfant en toute tranquillité.

À ce jour, cette initiative se poursuit et nous souhaitons qu'un nombre grandissant d'établissements se joignent à nous pour accueillir les mères qui allaitent leur petit.

Si vous désirez adhérer au programme, vous n'avez qu'à nous joindre et nous nous ferons un plaisir de vous mettre en contact avec les personnes responsables de ce programme dans votre région.

Renseignements :

1 866 948-5160

514 948-9877

info@nourri-source.org



crédit photo : Nourri-Source Meilleur

L'allaitement renforce les poumons et réduit le risque d'asthme

Dans cette rubrique, nous résumons les dernières trouvailles scientifiques en allaitement.

par Amanda Shoub, marraine d'allaitement, Nourri-Source Lac-Saint-Louis

Selon un article de Genevra Pittman publié le 3 février 2012 sur Reuters.com, l'allaitement maternel entraînerait une plus grande capacité des poumons de l'enfant et réduirait les risques d'asthme.

Des recherches antérieures remettaient en question l'allaitement chez les mères asthmatiques. En effet, puisque le lait maternel contient des cellules immunitaires liées aux allergies et à l'asthme, on se demandait si les bébés des mères asthmatiques couraient un plus grand risque de développer des problèmes respiratoires.

Deux nouvelles études démontrent que ces bébés tireront autant d'avantages de l'allaitement, sinon plus, que les bébés des mères non asthmatiques.

Selon une des études, les bébés allaités pendant quatre mois ou plus bénéficieraient d'une plus grande capacité des poumons ; mais ce résultat s'est produit seulement chez les bébés des mères asthmatiques.

Dans le cadre d'une autre étude, on a démontré que chaque mois additionnel d'allaitement exclusif (sans l'ajout du lait maternisé) équivalait à une chute du risque de l'asthme de 9 %.

Même si les recherches ne sont pas définitives, ces nouvelles études suggèrent que les bébés des mères asthmatiques pourraient bénéficier d'une fonction améliorée des poumons et d'une réduction de risque d'asthme; on devrait donc encourager ces mères à allaiter, pour cette raison ainsi que pour tous les autres avantages bien connus de l'allaitement exclusif.

Source:

<http://www.reuters.com/article/2012/02/03/us-breastfeeding-lungs-idUSTRE8120EF20120203>

IL T'ÉTAIT UNE FOIS | BULLETIN SAISONNIER DU RÉSEAU NOURRI-SOURCE

ÉDITEUR - Fédération québécoise Nourri-Source

RÉDACTRICE EN CHEF – Mariane Landriau

RÉDACTRICES BÉNÉVOLES – Amanda Shoub, Anne-Marie Allaire, France Pomminville, Isabelle Forgues, Isabelle Johnson, Jocelyne Charron Giguère, Josée Gonthier, Nancy Richard, Nathalie Grégoire-Charette, Nathalie Vaillancourt, Pascale Langlois, Véronique Lieutaud

RÉVISION DU CONTENU – Jocelyne Charron Giguère

GRAPHISME – Catherine Lampron pour *le chat sort du sac!*

PROCHAIN NUMÉRO : août 2012 – thème : La première tétée

DATE DE TOMBÉE : 25 juin 2012

Vous voulez participer au bulletin? Vous aimeriez faire un témoignage d'allaitement en lien avec le thème? Vous avez des commentaires? Vous aimeriez réagir par rapport à un article?

Écrivez-nous à l'adresse suivante : journal@nourri-source.org.