

Petits conseils ... Sur le pouce !

Bébé suce son pouce ?
Et la tétine, bonne ou mauvaise
idée ?

Que faire face aux besoins de
succion de votre enfant ?

Quelques réponses à vos questions



Pourquoi mon enfant suce-t-il son pouce ?

Ce livret contient ...

- Des indications concernant l'âge d'arrêt de la succion
- Des explications quant aux possibles conséquences d'une succion tardive
- Des conseils et des astuces pour aider votre enfant à se sevrer de la succion
- Une liste des divers professionnels susceptibles de vous conseiller
- Un comparatif des bénéfices et des inconvénients du pouce et de la tétine

La succion est un besoin pour la plupart des enfants ...

Et effet, il faut savoir que chaque enfant trouve des bénéfices qui lui sont propres dans le fait de sucer son pouce ou de prendre une tétine.

Alors que pour certains, la succion a pour vertu d'être une source de réassurance et d'apaisement, d'autres enfants prennent leur pouce ou leur tétine en réaction à des situations anxiogènes pour eux. Gardons à l'esprit que tous les enfants n'investissent pas nécessairement la succion non nutritive.

L'essentiel est de respecter ce besoin tant que ce dernier reste adapté, c'est à dire que la succion ne perturbe pas le développement morphologique et psychologique de l'enfant.

Mais alors, à partir de quand cette habitude peut-elle devenir nocive ?

Outre le besoin qu'elle représente pour l'enfant, la succion peut aussi contribuer à son bon développement morphologique et psychologique.

Le fait d'adopter des habitudes de succion peut notamment aider l'enfant à se détacher progressivement de la relation de dépendance qui le lie à sa mère, lui permettant ainsi de grandir et de devenir un être à part entière.

Aussi, la succion est un bon moyen d'encourager et de développer les découvertes sensorielles, la bouche étant un lieu de découvertes privilégié pour les tout petits.

Des études ont prouvé que lorsqu'un nourrisson suce son pouce ou sa tétine, cela lui permet d'harmoniser l'action des divers muscles de la sphère oro-faciale et donc, d'optimiser la croissance de la face.

Les parents sont les mieux placés pour en témoigner : les vertus apaisantes de la tétine sont plus qu'indéniables et permettent d'apaiser bébé et donc, papa et maman ... C'est alors qu'il faut être vigilant à ne pas encourager une succion outrancière.

La succion doit être occasionnelle et idéalement réservée à certains moments privilégiés comme le coucher, les moments de détente ou encore de chagrin. Ce mode de fonctionnement permettra de prévenir les possibles dommages et de faciliter le sevrage.

Et au sujet d'un âge d'arrêt ?

Bien qu'il soit nécessaire de fonctionner au cas par cas et de ne pas faire de « forcing » au risque d'être contre-productif, de nombreux professionnels conseillent un arrêt de la succion autour de l'âge de 3 ans. C'est d'ailleurs ce que préconise la Fédération Française d'Orthodontie.

A 3 ans, l'enfant fait son entrée à l'école, il est donc temps pour lui de se socialiser et de s'ouvrir aux autres enfants. La succion peut constituer un frein à la communication et aux interactions sociales.

L'irruption des dents temporaires est achevée ou presque à 3 ans. La succion peut être la cause d'éventuelles malpositions dentaires si les pressions exercées sur les dents sont trop importantes ou inadaptées.

Quels risques ?

La prise du pouce ou de la tétine engendre nécessairement l'exercice de forces sur les éléments de l'anatomie buccale. Si ces forces ne sont pas adaptées (trop fortes ou trop fréquentes), elles peuvent bouleverser la croissance bucco-faciale et engendrer des malpositions dentaires qui favoriseront les troubles d'articulation. Un palais profond occasionnant des rhinites obstructives peut aussi résulter d'une succion tardive.

Une succion prolongée au-delà de l'âge de 3 ans peut aussi forcer la langue à se maintenir en position basse et donc perturber la respiration ainsi que la déglutition.

Egalement, la succion peut relever d'une immaturité psycho-affective ou d'une envie de rester un bébé. Ainsi, l'enfant aura davantage de difficultés à s'ouvrir sur le Monde et à entrer dans les interactions sociales, indispensables dès le plus jeune âge.

Enfin, la prise d'une tétine dans les 4 premières semaines de vie peut perturber le cycle et la qualité de l'allaitement. La tétine peut être prise au détriment du sein maternel et ainsi, engendrer un défaut de stimulation des glandes mammaires. La production lactéale devient alors moins importante, le bébé est plus difficilement repu et l'allaitement se tarit plus précocement.

Chaque cas étant particulier, ne généralisez pas ces risques à tous les enfants et n'hésitez pas à demander conseil à un professionnel



Trucs et astuces de parents ...

Quelques petits conseils pour aider votre enfant à limiter, voire à abandonner ses habitudes de succion ...

Attitude

Comme cité précédemment, une restriction de la succion à certains moments de la journée permettra une transition douce vers le sevrage qui en sera ensuite facilité.

Il est surtout très important d'adopter un discours valorisant pour l'enfant et de respecter ses besoins et le vécu qu'il a de ce sevrage. N'hésitez pas à fournir suffisamment d'explications à votre enfant afin de le préparer au sevrage en douceur.

Astuces

Il existe bon nombre de livres *jeunesse* spécialisés dont les histoires sont susceptibles d'interroger les enfants concernant leur succion.

Vous pouvez aussi mettre en place un planning des moments de la journée durant lesquels la succion est autorisée.

Il est également courant de profiter d'un événement particulier comme un anniversaire ou encore Noël pour inciter l'enfant à abandonner sa tétine.

Vous pouvez tenter de proposer à l'enfant un nouvel objet de transition tel qu'un jouet ou une peluche, par exemple. L'enfant pourra alors s'en saisir, au détriment de son pouce ou de sa tétine.

Un simple dessin sur le pouce est un moyen amusant et ludique d'amener l'enfant vers le sevrage. Si le dessin est intact, l'enfant n'a pas pris son pouce et peut alors être récompensé.

Il est possible de proposer un masticateur à votre enfant : Il s'agit d'un objet spécifiquement adapté aux besoins de succion et de morsure des plus jeunes. Il peut remplacer une tétine de par sa fonction mais sera utilisé plus occasionnellement.

Parallèlement au sevrage, pensez à proposer progressivement un bol à la place du biberon, afin d'encourager la suppression de cette succion et d'aider votre enfant à grandir.

Professionnels susceptibles de vous conseiller

☀ *Les pédiatres* pourront vous donner un avis concernant les habitudes de succion propres à votre enfant.

☀ *Les orthodontistes* pourront vous renseigner concernant la croissance dento-alvéolaire de votre enfant et les éventuels méfaits de la succion sur celle-ci.

☀ *Les orthophonistes* pourront vous informer des éventuelles difficultés de communication, de déglutition et de ventilation engendrées par la succion.

☀ *Les psychologues* auront une vision de la succion du point de vue du développement psychique et émotionnel de l'enfant.

☀ *Les ostéopathes* pourront vous expliquer l'impact de la succion sur le développement des éléments anatomiques et musculaires attenants à la sphère oro-faciale.



Pouce Vs. Tétine

Comment choisir ?

Pouce



L'enfant prend son pouce seul, ce qui lui permet de développer une forme d'autonomie.

L'enfant est obligé d'ôter son pouce de la bouche lorsqu'il manipule des objets.



Il est plus difficile pour un enfant de se passer de son pouce sachant qu'il l'a toujours à sa disposition.

Tétine



Il est plus aisé d'ôter la tétine à un enfant et de limiter son utilisation à certains moments de la journée. Ainsi, le sevrage sera plus aisé.



Elle peut occasionner des troubles du sommeil si l'enfant en a besoin pour s'endormir et qu'il la perd durant la nuit.



« Auprès de ses parents, les plaisirs sont plus doux et les malheurs moins grands »

Jacques Delille

Ce livret a été réalisé dans le cadre d'un Mémoire de fin d'études.

Hélène HOULLIER, étudiante en Orthophonie – Promotion 2016