

Troubles de comportements alimentaires, grossesse et allaitement

Regard sur l'intervention de Chantal Boutet

[La Journée Régionale de l'Allaitement 2018 vue par...](#)

- Sylvie Collatuzo-Salas, Référente allaitement Réseau périnatal d'Occitanie-pôle Est

Sachant que l'obésité est en augmentation et que les études démontrent que les personnes en surpoids consultent moins les professionnels de santé malgré des risques médicaux augmentés, comment aborder l'alimentation chez la femme enceinte quelque soit son IMC (indice de masse corporelle) ?

Il existe une **opportunité de parler de l'alimentation pendant la grossesse**, les femmes enceintes ayant à cœur de faire au mieux pour leur bébé et sont généralement **plus à l'écoute de leur sensations**.

Notre société est normative, exigeante et restrictive, or le comportement alimentaire répond à des sensations et des émotions alimentaires : on a faim, c'est bon, puis ce n'est plus bon, on s'arrête et arrive la satiété. Qui n'a pas continué à manger alors qu'il ou elle n'avait plus faim ? Finir son assiette, faire plaisir... nous avons tous vécu ou vivons cette situation. L'alimentation se régulant sur 7 jours environ, naturellement notre corps nous invite à manger plus léger après un repas très riche.

Les personnes en surpoids et/ou obèses n'ont plus pour diverses raisons accès à cette **autorégulation**, la cause principale étant celle de raisonner l'alimentation, de compter, choisir, mesurer, peser... L'intention de maigrir, de contrôler fait grossir.

Mme Chantal Boutet a donné un sens à ce que me témoignaient de nombreuses femmes enceintes : leur difficulté à ne pas répondre à leurs envies pendant la grossesse, ayant le sentiment de frustrer leur bébé ; elles vivaient cela avec beaucoup de culpabilité, fréquemment nourrie par le discours des professionnels de santé avec des arguments orthorexiques, qui font ...grossir.

Je fais **le lien avec l'accompagnement et le soutien à l'allaitement maternel, qui peut aussi s'accompagner de règles, de normes ce que je le constate quotidiennement est contreproductif** ; le plus souvent c'est initié à la maternité, parfois par les familles et c'est vraiment mon cœur de métier de sage-femme libérale que d'essayer de les inviter à écouter leurs sensations, leur rythme et celui de leur enfant.

Je vous livre ma réflexion à l'issue de cette présentation : **Peut-être faudrait-il aborder les comportements alimentaires des mères et des familles pendant la grossesse afin de promouvoir l'allaitement maternel ?**

Merci à Mme Chantal Boutet pour cet éclairage ; cela viendra «nourrir » ma pratique quotidienne.

Pour aller plus loin :

- [Actes du colloque](#) avec le résumé et le diaporama de cette intervention
- [Sélection bibliographique* du CERDAM \(CEntre de Ressources Documentaires sur l'Allaitement Maternel\) d'IPA sur ce sujet](#)

**Consultation sur place et prêt à distance possible pour les adhérents. Voir [conditions](#).*

[\(Devenir bénévole chez IPA\)](#)