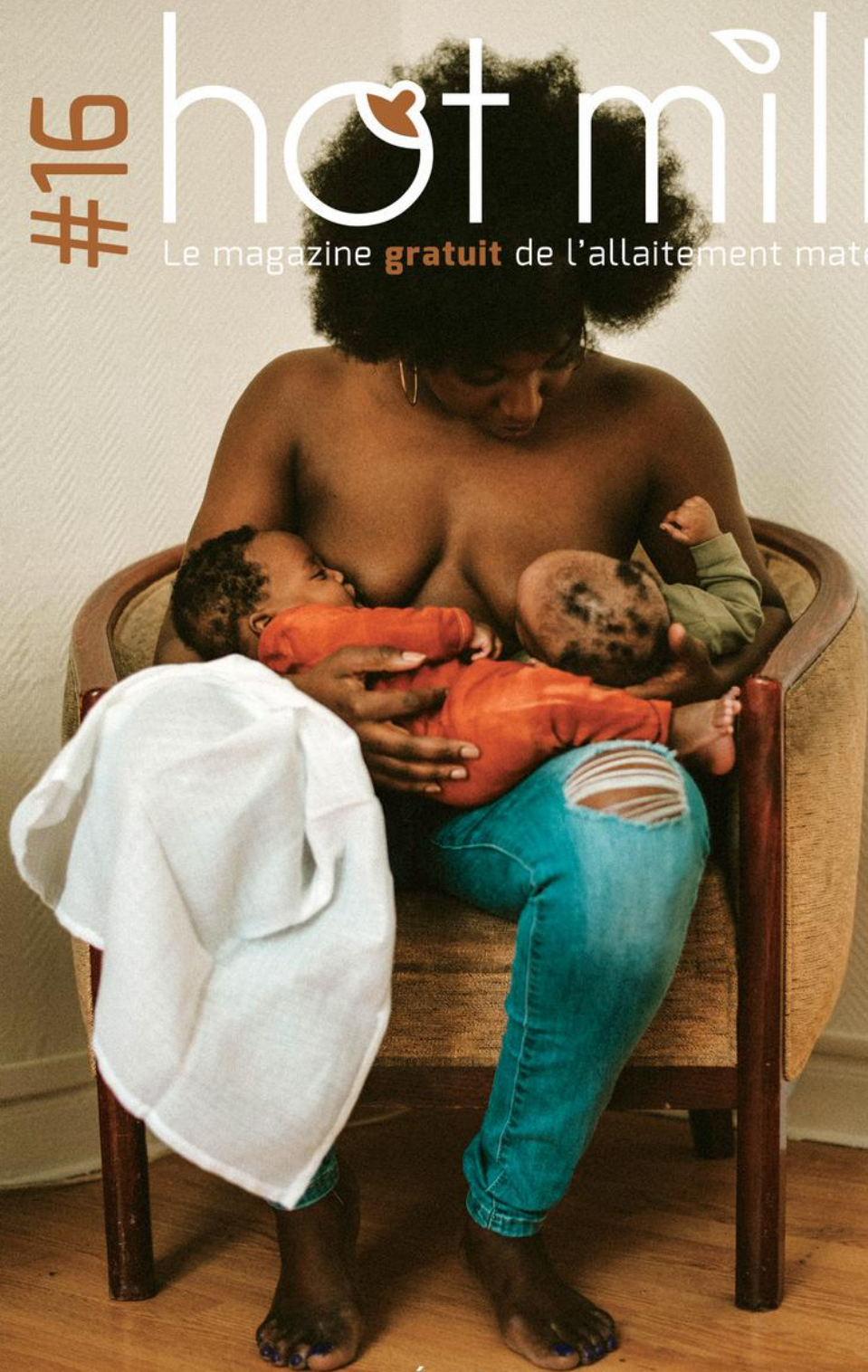


#16

hot milk

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



Été 2019

dossier

PROJETS LACTÉS

De plus en plus de projets autour de l'allaitement maternel voient le jour en France. Des projets le plus souvent portés par des mères et des pères engagés, convaincus des bienfaits de l'allaitement maternel et marqués par leurs expériences.

Nous avons sélectionnés 5 initiatives, toutes différentes mais avec un dénominateur commun : donner de la voix à une pratique qui mérite qu'on s'y intéresse.



SONJA // « BREAST FRIEND FAMILY »

Qui es tu ? Je suis une workingmama allaitante d'une petite fille de bientôt 2 ans et demi. Dans la vie réelle je suis juriste international dans un grand groupe industriel et dans la vie virtuelle, je suis l'auteur du Blog Nova's With Love et du compte instagram associé (novaswithlove) sur lesquels je partage des informations diverses sur la parentalité. Je fais également partie du bureau de l'association Happy Milk qui rassemble des parents ayant à cœur le maternage, des centaines de mains tendues pour que les parents ne se sentent plus isolés dans leurs choix éducatifs.

Quel est ton projet ? Mon projet, c'est l'initiative Breast Friend Family, un réseau de copinage et de mise en relation entre mamans avec pour objectif le soutien dans leurs projets d'allaitement. C'est super simple : tu veux aider et devenir Breast Friend ? Il te suffit de remplir le questionnaire correspondant ; Tu souhaites obtenir du soutien et être mise en relation avec une Breast Friend près de chez toi ? Il te suffit de remplir le questionnaire dédié et tu reçois les coordonnées des Breast Friends les plus proches de ton domicile. Les coordonnées ne sont pas publiques et l'intimité des personnes préservée.

Pourquoi l'allaitement ? Après avoir moi-même galéré avec mon allaitement, j'ai eu besoin de partager et de m'informer à ce sujet. C'est comme ça qu'est né le Blog. Puis j'ai repris le travail aux 5 mois de ma fille et j'ai tiré mon lait au travail et pendant mes nombreux déplacements à l'étranger pendant plus d'une année. C'était donc possible malgré le peu de retours que l'on peut trouver sur ce sujet ! Depuis, il me tient à cœur d'aider les mamans dans leurs projets d'allaitement et de leur proposer la bonne information afin qu'elles puissent toutes faire des choix éclairés. Je publie également régulièrement des témoignages (notamment sur l'allaitement et la reprise) afin que les mamans bénéficient du retour d'expériences des autres !

Quel message veux-tu faire passer ? Chaque maman mérite du soutien quel que soit son projet d'allaitement et la durée de celui-ci. Or, en France on est bien souvent seules face à nos galères. L'idée de Breast Friend, c'est de bénéficier d'une "amie" qui pourra épauler, soutenir et rediriger vers les personnes compétentes (marraines d'allaitement, associations, IBCLC).
breastfriendfamily@gmail.com // Insta: [@breastfriendfam](https://www.instagram.com/breastfriendfam)
Les liens vers les questionnaires se trouvent sur le compte instagram.

CHLOÉ DEGRAND // « ALLAITER »

Qui es-tu ? Je suis une heureuse maman belfortaine de deux enfants.

Quel est ton projet ? L'écriture de deux livres sur l'allaitement, actuellement en précommande sur Ulule.

Pourquoi l'allaitement ? Passionnée par l'écriture et par les sujets relatifs à la parentalité, blessée par une expérience compliquée de l'allaitement à cause de mauvais conseils, je me suis réveillée un matin avec l'envie terrible d'écrire sur le sujet. Mais comment ? Quels supports ? Et quelle légitimité avais-je ? De nuits blanches en insomnies, j'ai réussi à faire le tri dans ce flot d'idées. Je voulais écrire un livre. Non, je voulais écrire deux livres. Je voulais que les parents puissent, non seulement lire des conseils théoriques basiques, mais aussi avoir l'expérience d'autres parents. De là, est né le projet « Allaiter ». J'ai contacté Bénédicte Hoff, amie et photographe, pour lui demander d'illustrer mon projet, notamment le livre de témoignages qui devrait être accompagné de nombreuses photos de familles allaitantes. Virginie Ferrandez, consultante en lactation IBCLC, m'a contactée pour me proposer très généreusement de relire mon manuscrit afin de vérifier la véracité des informations transmises.

Petit à petit, d'autres professionnels sont venus se lier au projet : une doula présente son rôle dans l'accompagnement de la grossesse et de l'allaitement, une consultante en lactation passionnée par l'allaitement instinctif a sorti sa plume et une animatrice-formatrice en LSF (Langue

Langue des Signes Française explique comment signer avec bébé peut permettre au second parent de créer un lien fort et puissant avec lui. Mais je n'étais pas encore tout à fait satisfaite, je sentais qu'il manquait quelque chose pour que mon projet soit complet à mes yeux...

Quel message veux-tu faire passer ? Je sais que les personnes en situation précaire sont celles qui ont le moins accès à l'information et sont les moins enclines à allaiter. C'est pourquoi, toute la rédaction du livre suit ce fil conducteur : je veux que les conseils soient accessibles à tous. C'est également pour cette raison (et c'est un point auquel je tiens particulièrement) qu'une partie des bénéficiaires sera reversée à diverses associations de soutien à l'allaitement maternel. Lors de la campagne Ulule de pré-commandes qui se terminera le 10 août 2019, les contributeurs peuvent choisir le Pack Solidarité qui permet d'envoyer les livres à un centre maternel, une PMI ou une maternité. Les livres devraient être disponibles sur internet et en commande dans toutes les librairies à l'automne. **Pour en savoir plus et suivre l'avancée du projet, vous pouvez rejoindre la page Facebook « Allaiter – Chloé Degrand », Instagram @chloe_degrand ou m'écrire directement chloedegrand@gmail.com . Pour pré-commander, c'est sur : www.ulule.com/allaiter-info**

NOLWEN DROUIN // « L'OR BLANC »

Qui es-tu ? Je suis présidente de l'association L'Or Blanc. J'ai 30 ans et je viens d'arriver dans la Région Lorraine, près de Commercy. Je suis originaire de Rennes. Je suis maman allaitante de 2 petits garçons de 3 ans et 19 mois, tous deux allaités.

Quel est ton projet ? Nous avons créé une association nationale de marrainage en septembre 2018 (et nous commençons les pays limitrophes). Le but étant de mettre en contact des marraines d'allaitement avec des filleules. Les marraines d'allaitement ont plus de 6 mois d'allaitement exclusif et ont une expérience intéressante dans leur allaitement. Les filleules sont des mamans, comme vous et moi, qui ont besoin d'aide, de soutien, qui ont besoin de rompre la solitude. Les marraines d'allaitement sont choisies en fonction de leurs réponses à un questionnaire et d'un entretien téléphonique. Les marraines et les filleules habitent à côté, généralement à 30 min. Nous construisons une bibliothèque nationale de prêt de livres, envoyés aux membres de l'association, pour que l'information circule. Par la suite, les marraines référentes ont un accès à un dossier formatif, qu'on peut appeler un outil guide. Ce dossier est rédigé par moi-même, validé et lu par différents professionnels de santé, notamment une consultante en lactation IBCLC, une sage femme, une doula, une infirmière qui a travaillé en néonatalogie, une psychologue, un pharmacien. Et bien d'autres encore je l'espère.

Pourquoi l'allaitement ? Parce que ça coule de source ! Non, plus sérieusement, l'allaitement ce n'est pas juste une question de nourrir son enfant, c'est une relation d'amour, un lien très fort qui se tisse. Je suis devenue passionnée, passionnée d'aider, d'accompagner et d'expliquer. J'ai été mal

informée sur l'allaitement lors de ma grossesse, pas assez accompagnée et soutenue. L'allaitement c'est la continuité de la grossesse, c'est naturel. Il faut permettre aux mamans de retrouver cette envie que l'être humain a perdu au fur et à mesure des siècles. Les femmes ne savent plus allaiter. La maman, en rentrant chez elle, se retrouve seule, souvent désemparée, confrontée aux remarques et jugements, apprenant à découvrir son petit être, elle se sent perdue. Je veux, grâce au système de marrainage, permettre à chaque maman d'avoir près d'elle, une personne de confiance, une personne qui a de l'expérience et qui va combattre les mythes de l'allaitement. Aucune maman ne doit se retrouver seule avec ses questions, ne doit se sentir démunie. Je veux qu'allaiter soit un choix éclairé, c'est-à-dire un choix avec les informations exactes. Les mamans manquent de soutien, de phrases positives, de « ça va aller, ne t'inquiète pas », de « tu vas y arriver », de « tu n'es pas seule, je suis là ».

Quel message veux-tu faire passer ? Continuons à promouvoir l'allaitement dans le monde en accompagnant les mamans. L'allaitement c'est le devenir de la dyade mère-enfant. « L'enfant ne demande que trois choses: la chaleur des bras de sa mère, le lait de ses seins et la sécurité de sa présence. L'allaitement réunit les trois. » Dr Gantly Dick Read. » **Lorblanc.allaitement.maternel@gmail.com**
www.lorblanc-allaitement.com
Fb : [L.OrBlanc.association](https://www.facebook.com/LOrBlanc.association)
Insta : [@lorblanc.association](https://www.instagram.com/lorblanc.association)

STÉPHANIE VARELA // « VOIE(S) LACTÉE(S) »

Qui es-tu ? J'ai 38 ans, je vis et travaille à Paris où j'exerce le métier de réalisatrice plasticienne.

Quel est ton projet ? Une exposition qui s'est tenu dans la galerie Marguerite Milin du 30 mai au 6 juillet : voies lactées.

Pourquoi l'allaitement ? Je pense que le vécu compte énormément dans le discours et le regard que porte un artiste sur le monde. Je suis nouvellement mère d'un petit garçon qui a aujourd'hui 15 mois et que j'ai allaité pendant 10 mois. Ça a été une expérience sensorielle et mentale très intense et marquante. Inédite, imprévisible et difficilement descriptible finalement à l'aide des seuls mots. Une expérience porteuse de questionnements aussi, à la fois personnels et plus sociétaux.

J'ai ressenti le besoin de formuler tout cela plastiquement, de m'emparer de ce sujet que j'ai parallèlement redécouvert comme étant un sujet qui, après avoir longtemps été au cœur de l'histoire de l'art, est aujourd'hui délaissé par les artistes parce que peut-être un peu tabou.

Quel message veux-tu faire passer ? Le point de vue que j'ai adopté est celui du regard que l'on pose sur la sensualité de la femme pendant cette période de l'allaitement. Le regard que porte la société sur ces corps transformés une première fois par la gestation puis l'accouchement et nouvellement par la lactation. J'ai choisi de montrer des mères sans leur enfant.

C'est aussi là la singularité de mon approche.

Il s'agit aussi du regard que chaque femme pose sur elle-même à

poétique et duel, et je suis venue l'incarner au travers de différents médiums artistiques comme la photographie, la peinture, la peinture animée, l'installation et la performance. C'était pour moi la possibilité de garder une trace de ces moments de vie hors du temps et d'offrir cette même opportunité aux sept femmes qui sont venues poser pour moi lors de la genèse de l'exposition que certains ont pu découvrir à la Galerie Marguerite Milin dans le 10e à Paris.

C'est assez politique de montrer la sensualité de la femme dans cette période si extraordinaire de la vie des femmes qu'est l'allaitement. De montrer également ce dont le corps est capable. C'est aussi exprimer le désir d'être regardée autrement que médicalement ou érotiquement, dans cet entre-deux si doux qu'est la sensualité. C'est politique parce que c'est un moment de vie fondateur pour nos sociétés et qu'il est pourtant invisibilisé.

C'est une proposition artistique qui parle à tous car chacun a une histoire très personnelle avec l'allaitement. Qu'on ai voulu allaiter ou pas, que l'on ai pu ou pas...

J'ai été également très curieuse et heureuse de voir des hommes visiter cette exposition. D'entendre leurs témoignages de pères, d'amants ou de fils qui fait écho à leur naissance, au rapport qu'ils ont et qui est très fort avec leurs mères ou encore avec leur rapport à la paternité. Tout cela parle aussi d'accueil, de la place réservée à chacun au sein d'une nouvelle dynamique qui est celle de la famille et du couple vécu autrement. Ça ravive beaucoup de choses, cela réactive des liens qui, même si nous paraissent lointains, n'en restent pas moins fondateurs dans nos parcours et nos personnalités.

stephanievarela.com // [in-castagram.com/bystephanievarela](https://www.instagram.com/bystephanievarela)

STÉPHANIE HABENSTEIN // « VANILLAMILK »

Qui es-tu ? Nous sommes un binôme atypique mais très complémentaire. Moi Stéphanie, j'apporte mon expertise dans le domaine d'internet, du marketing et de la gestion de projet. Laurie fait bénéficier le projet de son expertise et réseau en matière de « santé et allaitement ». Elle travaille en effet depuis 12 ans au sein du service néonatalogie de l'Hôpital de la Croix Rousse à Lyon (service du Pr. JC Picaud) et elle est tout juste titulaire du Diplôme Universitaire (DU) en Allaitement Maternel à Marseille.

Quel est ton projet ? Un site web : VanillaMilk.fr. Son objectif est simple : réunir sur une même carte de France tous les acteurs de l'allaitement maternel (professionnels, associations, lactariums...), afin de les rendre visibles localement auprès des futures mamans et mamans allaitantes en recherche d'informations et de conseils. Nous ne souhaitons en aucun cas remplacer qui que ce soit ni refaire ce qui est déjà fait mais plutôt être le site qui référence les acteurs de l'allaitement maternel, met en lumière les initiatives menées dans ce domaine, guide les mamans pour trouver des ressources ou des réponses à leur questions. Nous nous adressons aussi aux futures mamans pour les sensibiliser dès la fin de la grossesse à l'importance de la préparation et de l'accompagnement.

Pourquoi l'allaitement ? C'est en Belgique, à la naissance de ma deuxième fille, que j'ai pris conscience du retard français en matière d'allaitement maternel. Fin 2017, de retour à Aix en

Provence, je quitte mon emploi et lance VanillaMilk. La France est l'un des pays dans lequel on allaite le moins (au monde)*Cela est dû à la courte durée du congé maternité, au manque de formation des professionnels dans les maternités, au manque de préparation des futures mamans mais aussi et surtout, au sentiment d'isolement ressenti par 67%** des mamans allaitantes à leur retour de la maternité qui peut souvent les faire abandonner.

Pourtant, il existe une large communauté autour de l'allaitement maternel, souvent juste à côté de chez elles : des professionnels, des associations, des lieux d'accueil et d'écoute, des commerces bienveillants... Malheureusement, à l'heure d'Internet, trop peu sont visibles sur la toile.

Les jeunes mamans allaitantes en manque d'informations se réfugient alors souvent sur les réseaux sociaux pour se confier et trouver des réponses par elles-mêmes.

Quel message veux-tu faire passer ? VanillaMilk répond à un vrai besoin qu'ont les mamans allaitantes. Nous avons conscience que le projet est ambitieux mais les retours et l'accueil sont aujourd'hui très positifs. Notre souhait le plus cher est de faire de notre site un véritable acteur dans le paysage de l'allaitement maternel français ».

Site : www.vanillamilk.fr

Contact : Stéphanie Habenstein - 06 40 67 10 69 – stephanie@vanillamilk.fr