

## La tétine & le pouce

---



### Instinct de succion :

On distingue la succion nutritive (sein, biberon) et la succion non-nutritive (pouce, tétine, doudou).

Dès la seizième semaine de grossesse, le fœtus met son pouce dans sa bouche. Après la naissance, la plupart des enfants continuent de sucer leur pouce, tandis que certains préfèrent les autres doigts, une tétine que leur donne ses parents, ou leur doudou. De l'avis des pédopsychiatres, la succion est un besoin physiologique : elle procure un sentiment de bien-être et d'apaisement immédiats... Cela peut aider les enfants à mieux supporter la séparation avec leurs parents.

Par ailleurs la période d'éruption des dents s'accompagne d'un fort besoin de sucer et de mordiller.

### Pouce ou tétine ?

L'utilisation de la tétine peut être plus nocive que celle du pouce. L'enfant s'y accroche d'autant plus :

- de peur de la perdre, si elle tombe, l'enfant exercera un effort de succion plus intense.
- la tétine est un objet « valorisé » puisque donné par sa mère ou son père.

A contrario, l'enfant qui suce son pouce ou son doigt ne fait que le caresser de la langue. C'est ce que l'on observe lorsque dans son sommeil, il le laisse tomber.

Sentir qu'il peut retrouver son pouce comme il le veut lui permet de l'abandonner plus facilement.

### Faut-il intervenir ?

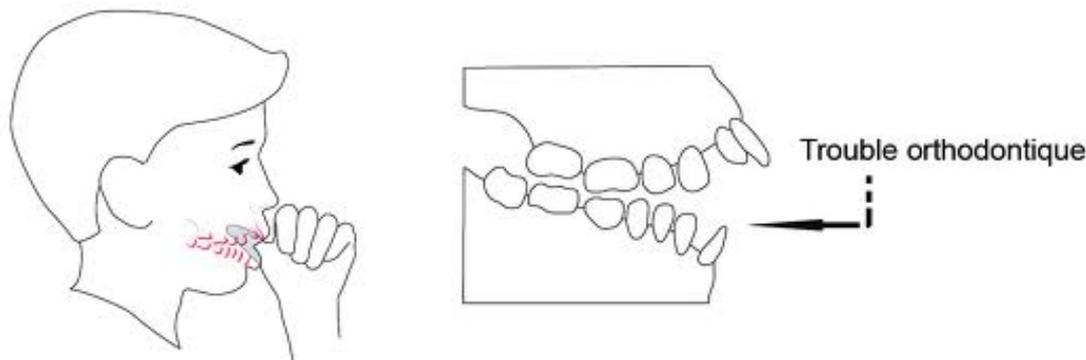
La succion est une nécessité et une source d'intenses satisfactions pour l'enfant. Pas question, donc, d'interdire la succion du pouce, de la tétine ou du doudou ! Les premiers temps, pas de panique : les premiers mois, et même les premières années, la succion ne pose pas de problème particulier sur le plan physiologique. L'idéal étant que cette habitude disparaisse vers 2 / 3 ans. A cet âge, les déformations buccales qu'elles auront engendrées peuvent encore régresser spontanément

### Répercussions de la succion:



### Répercussions sur la morphogénèse :

Sucer son pouce ou sa tétine au-delà de 2 ans peut provoquer un automatisme de succion et de respiration buccale, facteurs de déformation du palais : celui-ci devient plus étroit et plus creux, provoquant une malposition des dents et entraînant les incisives en avant donnant ces impressions appelée parfois « dents de lapin »



### Répercussions sur le développement social :

L'enfant développe alors ses champs d'intérêt et d'investigation. Il marche, s'exprime, a des contacts avec d'autres enfants, entre à l'école... Pouce, tétine ou doudou gênent alors la route de la communication : l'on ne peut pas parler la bouche pleine !

### Accompagner l'arrêt de succion:

Jusqu'à 3 ans, il peut être admis de sucer son pouce. Au-delà, la succion « nécessité » se prolonge en succion « habitude ». Il est souhaitable de commencer à en parler avec l'enfant.

- Choisir une période favorable en évitant les moments de changements familiaux (déménagement, voyage, naissance d'un autre enfant...) qui peuvent le mettre en insécurité.
- Prévoir une période de préparation et d'information : pas d'interdiction brusque mais expliquer ce qu'il a à gagner en retirant la tétine, le pouce ou le doudou.
- Présenter l'arrêt de la succion comme une avancée, une « promotion ». Projeter l'enfant dans l'avenir.
- Substituer à un autre plaisir que celui de sucer son pouce (dans la journée le faire parler, jouer ...le soir lui lire une histoire pour l'aider à s'endormir)
- Etre vigilant lorsqu'il suce son pouce parce qu'il est désœuvré, ou si vous constatez un lien automatique (télévision/pouce...)
- Encourager les efforts et souligner les réussites.
- Enfin, lui laisser du temps pour franchir cette étape et envisager un arrêt par palier : jour d'abord, puis endormissement. Un jour par semaine, puis deux, puis trois...
- Un « contrat » entre le parent (ou le dentiste) et l'enfant peut aussi être responsabilisant et efficace.