

[Blog](#) Pratiques islamiques et culturelles de l'allaitement

Print/PDF



Pratiques islamiques et culturelles de l'allaitement

MARCH 13, 2017 / FRANÇAIS, LEADER TODAY, TRANSLATIONS

**SHAHEDA YASHMIN, CLAPHAM, GRANDE-BRETAGNE
TRADUIT DE L'ANGLAIS PAR SOUAD GUEMGHAR**

L'allaitement est important pour moi pour plusieurs raisons. Une de ces raisons est ma religion. En tant que parent de confession musulmane, j'essaie toujours de suivre les enseignements Islamiques, et j'ai trouvé cela fascinant que l'allaitement soit mentionné dans le Coran (le livre sacré de l'Islam). En lisant plus sur l'Islam et l'allaitement, j'ai rencontré certaines questions controversées et me suis rendu compte que plusieurs pratiques culturelles sont confondues avec des pratiques religieuses. Comme dans toutes les religions, certains musulmans adhèrent

strictement aux enseignements religieux tels qu'ils sont définis dans le Coran et la Sunna (paroles, pratiques et enseignements du Prophète Mohammed). D'autres musulmans ont une approche plus souple de la religion, mais sont sujets à des influences culturelles. Afin de pouvoir aider les mères musulmanes à adopter de bonnes pratiques de l'allaitement, il importe de comprendre les différences entre les bases religieuses de l'allaitement d'un côté et les pratiques culturelles d'un nombre de musulmans de l'autre côté.

UNE VUE ISLAMIQUE DE L'ALLAITEMENT

La plupart des musulmans considèrent l'allaitement comme un droit que Dieu (Allah) a octroyé à l'enfant, selon les lois de la Sharia (Loi Islamique). Les lois religieuses relatives à l'allaitement proviennent toutes du Coran et offrent aux parents un degré de flexibilité et de choix.

DURÉE DE L'ALLAITEMENT

Suivant les enseignements du Coran, les mères musulmanes ont souvent pour but d'allaiter leurs bébés jusqu'à l'âge de deux ans. Prenant en compte le fait qu'une année Islamique est composée de mois lunaires, cette période est équivalente à 22 jours avant le second anniversaire de l'enfant. Cependant, il n'est pas obligatoire d'allaiter son enfant deux ans si les deux parents s'accordent à le sevrer pour des raisons légitimes. Lorsque les mères musulmanes rencontrent des difficultés pendant l'allaitement, elles peuvent se sentir déçues, effrayées et coupables de ne pouvoir atteindre leur but de deux ans d'allaitement. Rassurer les mères qu'elles ont fait de leur mieux est essentiel et peut aider à mettre les choses en perspective. Dans de nombreuses cultures modernes, l'allaitement dure bien moins longtemps, souvent s'arrêtant au bout d'une année.

Il y a d'énormes variations quant à la limite d'âge supérieure, selon le courant Islamique que la famille choisit de suivre. Les avis des exégètes musulmans fluctuent généralement entre deux et sept ans. Ceci signifie que toute mère qui préfère une approche du sevrage plutôt naturelle a la

possibilité de le faire. Certaines cultures désapprouvent l'allaitement long. Par exemple, dans les cultures du sous-continent Indien, un allaitement long peut être acceptable pour une fille mais pas pour un garçon.

SEVRAGE

Les méthodes de sevrage sont largement influencées par les pratiques culturelles des familles musulmanes, car le Coran ne mentionne aucune façon de sevrer. Les familles Bengales célèbrent l'introduction de solides à l'âge de six mois en offrant six grains de riz au bébé. Dans certaines tribus Africaines musulmanes, telles les tribus Hausa, les bébés sont supposés boire de l'eau ainsi que du lait maternel dès la naissance. Les mères vont même jusqu'à tirer leur colostrum avant d'allaiter leur bébé. Certaines cultures en Inde et au Pakistan partageaient aussi cette croyance par le passé. Il existe un vaste éventail de pratiques au sein du même groupe tribal. De plus, l'allaitement pendant la grossesse peut sembler étrange voire inacceptable dans certaines cultures. Les mères enceintes peuvent rapidement sevrer leur enfant lorsqu'elles découvrent leur grossesse sous peur que l'allaitement soit risqué ou que le lait tourne.

TAHNIK

Peu après la naissance, de nombreuses familles musulmanes pratiquent une tradition de nourriture pré-lactée connue sous le nom de « Tahnik ». Un Hadith (paroles du Prophète) est à l'origine de cette pratique. Tahnik consiste à ramollir une datte et la froter avec un doigt propre contre le palais dur du bébé. Ceci a pour but de donner un « goût de douceur ». Parfois, la datte est remplacée par du miel ou du sucre de canne.¹ Ce premier goût est parfois donné par un parent proche (souvent un grand-parent) qui peut parfois trop en utiliser d'un coup en ignorant les conséquences possibles d'une telle action. Un professionnel de la santé qui connaît ces pratiques peut expliquer les dangers de manière respectueuse.

LE RÔLE ISLAMIQUE DU PÈRE

Dans l'Islam, le père joue un rôle important dans la relation d'allaitement. De nombreuses responsabilités du père sont mentionnées dans le Coran. Les responsabilités principales du père incluent :

- Le père offre un soutien moral et des encouragements
- Le père doit fournir les moyens de nourrir et habiller la mère allaitante
- Le père doit trouver une source de lait alternative ou payer l'équivalent en nature si la mère de l'enfant n'allait pas
- En cas du décès du père pendant l'allaitement, les héritiers doivent assumer cette responsabilité (souvent le grand-père paternel)
- Il est permis au père de discuter et de décider le sevrage du bébé ensemble avec la mère.

La responsabilité financière du père dans l'Islam est d'une importance telle que même en cas de divorce, le père continue à couvrir les besoins financiers de la mère et de l'enfant jusqu'au sevrage (deux ans maximum).

Bien que le rôle du père soit clair, ce dernier ne semble pas aussi impliqué dans beaucoup de cultures. Au lieu de cela, des membres de la famille élargie aident la mère et l'enfant, recourant même parfois aux services d'une domestique pendant les premiers jours. Dans de nombreuses cultures, le sommeil partagé est très répandu, le père dormant dans une pièce séparée les premières semaines.

NOURRICES ET ADOPTION

Le recours aux nourrices était pratique courante en Arabie pré-Islamique et du temps du Prophète Mohammed. Il a été lui-même allaité par sa mère ainsi que par deux nourrices.

Si la mère est incapable d'allaiter, elle peut se mettre d'accord avec le père pour laisser une nourrice allaiter l'enfant. Ceci démontre la préférence de l'Islam pour le lait humain plutôt que le lait animal. Cet aspect de la culture Islamique n'existe plus dans la plupart des pays

occidentaux. Ainsi, de nombreuses mères musulmanes dans le monde occidental, qui ont des difficultés avec l'allaitement, ont souvent recours au lait artificiel sans considérer l'option de la nourrice. Cependant, cette pratique est encore largement répandue dans certains pays arabes où les mères peuvent chercher une nourrice dans leur cercle familial.

Les enfants qui ont été régulièrement allaités par la même femme, trois à cinq fois ou plus, sont considérés comme « frères et/ou soeurs de lait », et ont donc l'interdiction de se marier. Il n'est pas permis à un homme d'épouser sa mère de lait (nourrice) ni à une femme d'épouser le mari de sa mère de lait.

Des parents musulmans qui adoptent un enfant peuvent faire de leur mieux afin de pouvoir l'allaiter. Ceci est motivé par le fait que selon la Sharia Islamique, allaiter un enfant âgé de moins de deux ans, entre trois et cinq fois ou plus, lui confère les mêmes droits que ceux d'un enfant biologique. L'allaitement en fait aussi un mahram – un parent avec lequel il est interdit de se marier et avec qui les relations sexuelles seraient incestueuses.

Ceci est d'autant plus important pour une mère musulmane qui porte le hidjab (voile), car elle ne doit pas se couvrir devant son fils lorsque celui-ci atteint la puberté. L'allaitement lui confère de ce fait plus de liberté.

LES MÈRES ALLAITANTES DOIVENT-ELLES JEÛNER PENDANT LE RAMADAN?

Le Ramadan est un mois dans le calendrier islamique où les Musulmans jeûnent de l'aube jusqu'au coucher du soleil. Toutefois, les personnes ayant des raisons valables sont dispensées du jeûne jusqu'à la cessation de la raison en question. Lorsque le Ramadan est pendant l'été, les journées de jeûne sont très longues et de nombreuses mères s'inquiètent de ne pouvoir allier jeûne et allaitement. Cependant, selon le Hadith, les femmes enceintes et allaitantes sont dispensées du jeûne.

Certaines cultures qui interprètent le Hadith très généralement décident de ne point jeûner pendant l'allaitement. Dans d'autres cas,

particulièrement dans les cultures arabes, les mères ont tendance à manquer le jeûne seulement dans des cas de souffrance avérée. Elles continuent de jeûner pendant l'allaitement à moins qu'elles constatent un effet négatif sur elles-mêmes ou leurs bébés. Elles devront « rattraper » les jours manqués lorsqu'elles en seront capables. Certaines mères avec des grossesses rapprochées préfèrent rattraper une fois que tous leurs enfants sont sevrés. Certains érudits disent que les mères peuvent choisir en lieu de rattrappage de nourrir une personne pauvre à hauteur d'un repas pour chaque jour de jeûne manqué.

Si une mère se sent capable de jeûner, il est important qu'elle s'hydrate adéquatement en buvant beaucoup d'eau entre l'Iftar (fin du jeûne au coucher du soleil) et le Sahour (début du jeûne à l'aube). Des repas nourrissants entre Iftar et Sahour et du repos pendant la journée facilitent le jeûne.

ALLAITEMENT EN PUBLIC

Pour la mère allaitante, la question de la modestie est un aspect important dans les cultures musulmanes. Les mères musulmanes peuvent se demander comment allaiter devant un tiers sans exposer leur peau ou leur sein. Des membres de leur famille ou leur époux peuvent les presser de se couvrir. Dans quelques cultures, les mères ne se sentent pas à l'aise d'allaiter devant qui que ce soit même si elles ne montrent rien.

Avoir une grande famille et des visites fréquentes les premiers jours peuvent perturber l'allaitement, car la mise au sein et le positionnement peuvent nécessiter beaucoup d'attention. Il est pratiquement impossible d'allaiter sans montrer un peu de peau. Malheureusement, ceci peut poser un tel problème que le recours au lait artificiel peut sembler une option plus facile.

Une fois que l'allaitement se passe bien, il devient plus facile de se couvrir. Il existe sur le marché un large choix de couvertures d'allaitement, ou si la mère porte le hidjab, celui-ci peut être assez grand pour couvrir son bébé.

Il peut être difficile d'allaiter « discrètement » lorsque le bébé refuse totalement d'être couvert. Porter un haut d'allaitement plutôt large peut aider dans cette situation.

La présence d'hommes pose un autre problème. De nombreuses mères se sentent mal à l'aise à l'idée d'allaiter en présence d'hommes (et d'hommes mahram) dans la même pièce, même si l'on ne peut rien voir de l'extérieur. Le mot « allaitement » lui-même peut être tabou en présence d'hommes, selon les traditions culturelles de la famille.

NOURRITURE SPÉCIALE POUR AUGMENTER LA PRODUCTION

Il est possible que les mères se voient recommander de la nigelle, aussi appelée cumin noir (*Nigella sativa*) et communément connue sous le nom de la « graine bénie ». Cette plante revêt une très grande importance dans la communauté musulmane car elle est considérée posséder des vertus médicinales capables de guérir un grand nombre de maladies. De nombreux musulmans consomment cette graine dans le cadre d'une alimentation saine. Il est à noter que la nigelle est déconseillée pendant la grossesse. La nigelle peut être un aliment galactogène.²

Les dattes sont un autre aliment que les mères musulmanes peuvent être encouragées à consommer pendant l'accouchement et la période du post-partum. En effet, un verset du Coran dit que Dieu a suggéré à Marie de manger des dattes lorsqu'elle était sur le point de donner naissance à Jésus.

Les dattes ont une grande teneur en sucre pour donner cette impulsion d'énergie nécessaire après un accouchement épuisant. En outre, les dattes contiennent plusieurs vitamines et minéraux tels que le fer ainsi que des fibres. Elles contiennent aussi des substances similaires à l'ocytocine, qui est essentielle pour le déclenchement du réflexe d'éjection du lait.

Dans la culture égyptienne, pour augmenter leur production de lait les mères consomment du « moughat », un mélange spécial de graines de

fenugrec moulues, de noix revenues dans du beurre et de sucre. Les mères sont aussi encouragées à consommer des bouillons et des soupes après la naissance. Dans quelques sociétés africaines, on frotte les seins avec certaines herbes pour augmenter le lait. Dans certaines régions, les mères ont un régime spécial pendant 40 jours. Bien que la nourriture pimentée soit restreinte, une tribu africaine encourage particulièrement sa consommation par la mère parturiente, croyant que le piment favorise la production du lait. Encore une fois, d'énormes différences existent entre ces multitudes de cultures. Les mères au Bangladesh voient leur consommation d'eau limitée car on croit que l'eau les fait ballonner, au contraire de cultures voisines où les mères sont encouragées à boire beaucoup d'eau. Les mères pakistanaïses se font aussi traditionnellement offrir un plat ou une boisson à base de fenugrec afin de favoriser la production de lait.

Il existe une très grande variété dans les pratiques culturelles et islamiques des mères musulmanes. Bien que non-exhaustives, j'espère que ces informations peuvent vous aider à soutenir les mères musulmanes.

¹ Le miel peut contenir les spores d'une bactérie qui peut causer le botulisme chez les bébés, une maladie très sérieuse. Les autorités sanitaires déconseillent de donner du miel aux enfants âgés de moins de 12 mois.

²Selon Lactmed « La nigelle est utilisée en Inde comme galactogène par voie orale; cependant, il n'existe pas d'essais cliniques scientifiques pour soutenir cet usage. »

McKenna, K. and Shankar, R. The Practice of Prelacteal Feeding to Newborns Among Hindu and Muslim Families Journal of Midwifery & Women's Health 2009;54(1):78-81.

Shaheda Yashmin est animatrice La Leche League depuis trois ans. Ses deux enfants sont âgés de huit et cinq ans. *Shaheda* fait l'école à la

maison, étudie l'Arabe et tient un blog Motherly Nurturing.

110 Horizon Drive, Suite 210, Raleigh, NC 27615, USA

Administrative Office: +1-919-459-2167

+1-800-LALECHE (525-3243)

Fax: +1-919-459-2075

Email: info@lila.org