



Pleurs “excessifs” ou coliques du nourrisson

Dr J. Valleteau de Moulliac

Pleurs “excessifs” ou coliques du nourrisson

Dr J. Valleteau de Moulliac

10 à 45 % des nourrissons en bonne santé, allaités ou nourris au lait artificiel pleurent de manière répétée et/ou prolongée sans troubles de la croissance, sans fièvre et sans cause apparente.

Ces symptômes peuvent apparaître vers 2 à 3 semaines de vie et disparaître avant 5 mois.

Ces pleurs sont impossibles à prévenir ni à calmer et s'accompagnent volontiers d'agitation, de crispation, d'émission de gaz. Ils expriment plus un inconfort qu'une véritable douleur. La fréquence des pleurs n'est pas modifiée par le type d'alimentation (allaitement ou lait artificiel). Ils surviennent surtout en fin de journée mais parfois sont incessants.

Attention

L'origine digestive est souvent mise en avant, mais de nombreuses causes sont intriquées¹. Dans tous les cas, une évaluation médicale est nécessaire pour identifier les moins de 5 % d'enfants présentant une véritable maladie.

Pourquoi mon bébé pleure-t-il beaucoup ?



Parmi les nombreuses causes impliquées dans ces pleurs, certains ont suggéré une possible **immaturité transitoire** du système nerveux central et/ou de la motricité digestive susceptible de provoquer certains troubles digestifs chez les nourrissons.

Un possible déséquilibre de la flore intestinale (microbiote)

est également évoqué : on parle de dysbiose. Certaines « mauvaises » bactéries pourraient se développer au détriment de « bonnes » bactéries (comme les bifidobactéries).

Ce déséquilibre pourrait favoriser l'**inconfort** et participer avec d'autres éléments **aux pleurs du nourrisson**.

Mais l'environnement familial autour de la naissance, l'anxiété, le stress émotionnel, le sentiment d'incompétence jouent un rôle majeur.

Ces pleurs du nourrisson peuvent fortement altérer la qualité de votre vie Familiale

- Ils peuvent susciter chez vous un sentiment d'incapacité à les calmer, de frustration...
- Ils peuvent entraîner culpabilité, découragement, épuisement, stress, voire dépression
- Ce qui peut entretenir voire majorer ces pleurs

Les conséquences peuvent en être importantes

- Tension familiale, anxiété, perturbation des interactions avec votre bébé

Les pleurs du nourrisson sont fréquents, bénins et transitoires mais parfois très mal tolérés par l'entourage et nécessitent donc une prise en charge adaptée.



Prise en charge

Aucune inquiétude...

- Un nouveau né pleure : c'est son mode de communication et de développement normal.
- Vous n'êtes ni responsable ni coupable de ces pleurs.
- Les coliques du nourrisson sont des phénomènes temporaires et répandus, qui n'ont aucune conséquence néfaste et ne nuisent pas au développement de votre nourrisson.
- Lorsque la courbe de croissance en taille et poids est normale, l'existence d'une maladie responsable des pleurs est très peu probable.

Les solutions adaptées...

- Écoute, empathie, paroles rassurantes et apaisantes du médecin et de votre entourage.
- Parmi les multiples causes impliquées dans ces pleurs, les probiotiques peuvent être utiles. Des recherches scientifiques ont montré l'effet de certaines souches bactériennes (comme les bifidobactéries) dans l'accompagnement de la prise en charge des coliques du nourrisson.
- Phytothérapie : peu d'effets démontrés.
- Patience : le temps est un allié.
- Traitement d'une éventuelle pathologie diagnostiquée par votre médecin (moins de 5 % des cas).



Les bons gestes à adopter



- Limiter les stimulations : porter le bébé dans un porte-bébé ou une écharpe.
- Favoriser le calme et la sérénité.
- Tester certains « petits moyens » :
 - Bercer, câliner et promener votre bébé.
 - Chanter, mettre un fond sonore.
 - Masser le ventre : dans le sens des aiguilles d'une montre.
 - Tétine.
- Savoir laisser pleurer en étant patient(e).
- Se reposer, déléguer, se faire aider, « s'échapper ».

Ce qu'il ne faut pas faire

- Avoir des pensées négatives.
- Désespérer au risque de secouer son bébé.
- Arrêter un allaitement au sein.
- Changer souvent de lait artificiel.
- Donner des traitements inutiles ou non validés.
- Demander et multiplier les consultations ou examens.
- Accorder crédit à des conseils ou des lectures inadaptées (internet).
- Se croire incompetent(e) ou responsable.