

## La succion du pouce, de la tétine ou de la langue : faut-il intervenir ?

Le réflexe physiologique de succion est souvent observé avant la naissance, in utero chez le fœtus. Il est en effet indispensable pour le développement du nourrisson qui éprouve le besoin inné de téter et de sucer, et pas uniquement pour se nourrir. En dehors des tétées et de toute sensation de faim, la succion le sécurise et l'apaise.

### Avantages et inconvénients de la succion

Indépendamment de sa fonction nutrition, la succion a une fonction de réconfort. On distingue la succion nutritive, pour combler la faim du nourrisson, de la succion non-nutritive (pouce, tétine, doudou).

Si elle présente des avantages en apportant du bien-être, en apaisant l'enfant, elle a aussi des inconvénients, notamment d'un point de vue orthodontique, lorsqu'elles se prolongent chez le jeune enfant.

En outre, la période d'éruption des dents s'accompagne d'un fort besoin de sucer et de mordiller quelque chose. Dans tous les cas, la succion est une nécessité et une source d'intenses satisfactions.



— “ Sur le long terme, la succion du pouce, de la tétine ou l'utilisation prolongée du biberon, font mauvais ménage avec une bonne évolution dentaire. ”

### › POUCE OU TÉTINE ?

- En recrudescence depuis une dizaine d'année, la succion de la tétine est aussi nocive que celle du pouce. Elle s'interpose entre les dents de la mâchoire supérieure et de la mâchoire inférieure. Dès lors, elle peut bloquer la bonne évolution des dents antérieures (dents de devant).
- Souvent 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.
- Selon certains psychologues, sentir qu'il peut retrouver son pouce comme il le veut lui permet de l'abandonner plus facilement. A l'inverse, la peur de perdre sa tétine, si elle tombe, fait que l'enfant s'y accroche d'autant plus.

— “ Pour évoluer vers une nouvelle étape qu'il ne connaît pas encore, l'enfant a besoin d'être rassuré et valorisé. ”



Pour de nombreux parents, la succion du pouce ou de la tétine est un sujet d'inquiétude... Si nécessaire, parlez-en à votre orthodontiste.



Pour le jeune enfant, la tétine est un objet « valorisé » puisque donné par sa mère.

## › QUAND LA SUCCION « NÉCESSITÉ » SE PROLONGE EN SUCCION « HABITUDE », COMMENT INTERVENIR ?

- L'âge conseillé pour lui faire perdre cette habitude se situe autour de 2/3 ans. 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.
- Si jusqu'à 4 ou 5 ans, il peut être admis de sucer son pouce, au-delà il est souhaitable de commencer à en parler avec l'enfant. Indépendamment d'impact éventuel sur les dents, pouce ou tétine gênent la route de la communication : on ne peut pas parler la bouche pleine !

— **“ Pour l'aider à perdre cette mauvaise habitude, un « contrat » entre le dentiste et l'enfant peut être responsabilisant et efficace. ”**



*La succion a une fonction déstressante pour l'enfant, elle le calme et l'apaise, favorisant ainsi son endormissement.*

## › SEVRAGE : CHOISIR LE BON MOMENT



*Choisir le bon moment pour arrêter la succion du pouce ou de la tétine est essentiel : quand tout va bien, en vacances par exemple.*

- Pour accompagner votre enfant dans l'abandon de la succion il est conseillé de choisir une période favorable, d'éviter les moments de changements familiaux, de le préparer à ce changement (pas d'interdiction brusque) et de présenter l'arrêt de la succion comme une avancée, une « promotion ».
- Substituer un autre plaisir à celui de sucer son pouce (lui lire une histoire, par exemple) peut également être une bonne idée. Restez toujours vigilant lorsque votre enfant suce son pouce parce qu'il est désœuvré, ou si vous constatez un lien automatique (télévision/pouce...). Enfin, encouragez toujours ses efforts et soulignez ses réussites.

— **“ Lui laisser du temps et envisager un arrêt par palier : jour d'abord, puis endormissement. ”**

## À savoir

**Si votre enfant continue de sucer son pouce ou sa tétine malgré tous vos efforts, n'hésitez pas à faire une visite de prévention.** La prise en charge orthodontique peut intervenir pendant la succion et ainsi faciliter le sevrage.

**Une succion prolongée du pouce ou de la tétine, ainsi que l'utilisation prolongée du biberon ont des conséquences négatives sur la santé bucco-dentaire de l'enfant.** On recense de nombreux dommages tels que des malpositions dentaires, des dysfonctionnements de la langue, des déformations du palais...