

La succion du pouce : faut-il intervenir ?

Le nouveau-né puis le nourrisson éprouvent le besoin inné, instinctif de téter, de sucer, et ceci pas seulement pour se nourrir. En dehors des tétées et de toute sensation de faim, bébé s'agite, trouve ses doigts ou cherche autour de lui quelque chose à suçoter, puis s'apaise.

On distingue la succion nutritive (sein, biberon) et la succion non-nutritive (pouce, tétine, doudou).
Par ailleurs la période d'éruption des dents s'accompagne d'un fort besoin de sucer et de mordiller.

La succion est une nécessité et une source d'intenses satisfactions.

Pouce ou tétine ?

Depuis une bonne dizaine d'années l'usage de la tétine est en recrudescence.

Mais son utilisation peut être plus nocive que celle du pouce. En effet elle demande un effort de succion plus intense. La peur de la perdre, si elle tombe, fait que l'enfant s'y accroche d'autant plus.

Par ailleurs la tétine est un objet « valorisé » puisque donné par sa mère.

Souvent l'enfant qui suce son pouce ou son doigt ne fait que le caresser de la langue. C'est ce que l'on constate quand, 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.

N.B. L'on constate une utilisation inappropriée du mot orthodontique en parlant des tétines. Une tétine ne traite pas les dents, ne les redresse pas. Elle n'a de valeur ni « physiologique » ni « orthodontique ».

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.

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 : l'on ne peut pas parler la bouche pleine !

Quelques éléments clés pour l'accompagner :

- 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 ou le pouce
- Présenter l'arrêt de la succion comme une avancée, une « promotion ». Projeter l'enfant dans l'avenir
- Substituer un autre plaisir à celui de sucer son pouce (lui lire une histoire, le faire parler, jouer ...)
- Être 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 « contrat » entre le dentiste et l'enfant peut aussi être responsabilisant et efficace.

A lire aussi : [Impact de la succion du pouce sur l'ensemble bucco-dentaire](#)



La préparation et l'accompagnement de la période de sevrage du pouce sont essentiels à sa réussite

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

Nos conseils

- Chaque enfant a son rythme et ses propres étapes de progression.
- En cas d'échec, ne pas le culpabiliser et réessayer quelques mois plus tard.