

Pourquoi les bébés pleurent

Mots clés : bébé, enfants, pédiatrie, Pleurs, nourrissons

Par Delphine Chayet - le 28/08/2012

Moins de 5 % de leurs cris ont pour origine une vraie pathologie. La principale fonction des pleurs pourrait être de créer des liens d'attachement entre la mère et l'enfant.

Ils inquiètent, irritent, épuisent... et enferment nombre de parents dans un terrible sentiment d'impuissance. Les pleurs du nourrisson constituent un des premiers motifs de consultation dans les premiers mois de vie d'un enfant, mais aussi la principale cause d'appels à la ligne de soutien Allo Parents Bébé.

De tout temps, les familles se sont interrogées sur la meilleure façon de répondre à ces cris, que les médecins ont encore le plus grand mal à expliquer. «La plupart des pleurs excessifs n'ont aucune cause médicale identifiée, remarque le Dr Gisèle Gremmo-Feger, au CHU de Brest. Faute d'explication, les pédiatres les attribuent souvent à une colique ou à un reflux gastro-œsophagien. En réalité, moins de 5 % des pleurs ont pour origine une vraie pathologie.»

Immature et dépendant

Selon les études pédiatriques, de 10 à 30 % des nourrissons pleureraient de manière excessive - ou jugée telle par leurs parents. Ces cris, plus ou moins consolables, surviennent en général dès la deuxième semaine de vie, culminent entre 6 et 8 semaines (lors de ce pic, un quart des bébés pleurent plus de 200 minutes par jour) puis s'atténuent et disparaissent vers l'âge de 5 mois, sans entraîner de conséquence sur le développement ultérieur.

«Ces cris correspondent à une phase normale du développement», assure Philippe Grandsenne, pédiatre (1). «Quand il vient au monde, le bébé humain est très immature et dépendant, complète Stéphane Clerget, pédopsychiatre (2). Comme d'autres mammifères, il supporte très mal d'être seul. Or, il n'a que ce moyen pour exprimer son mal-être.»

La méthode Ferber critiquée

Comment réagir face à ces signes de détresse? Éternellement désespérés par ce phénomène qui reste en grande partie mystérieux, les parents ont tout essayé: bercements, allées et venues dans la maison, promenades en voiture ou en poussette... Certains, au contraire, laissent pleurer le nourrisson en espérant qu'il parvienne à se calmer par lui-même. Nombre de pédiatres conseillent en effet aux mères d'apprendre au bébé à se consoler seul et à ne pas intervenir trop vite, voire à ignorer les pleurs.

Au milieu des années 1990, le pédiatre américain Richard Ferber a remis au goût du jour cette méthode «dure» visant à résoudre les problèmes de sommeil du bébé de plus de 4 mois en le laissant pleurer dans son lit sans le prendre, mais en revenant régulièrement le reconforter. Le succès de ses livres illustre le désarroi des parents face au mal-être exprimé par leur bébé.

Cette gestion de l'endormissement et des réveils nocturnes est cependant contestée par des médecins qui dénoncent son impact sur la relation entre le bébé et son entourage. «Le pleur est un signal, une sorte de sirène biologique, dont la principale fonction est d'attirer l'attention et de créer des liens d'attachement», analyse ainsi le Dr Gremmo-Feger.

La fin des pleurs ne signifie pas la fin du stress

Une étude menée en Nouvelle-Zélande, publiée en juillet dans la revue *Early Human Development*, pointe d'ailleurs les limites du «laisser pleurer». Durant cinq jours, les chercheurs ont mesuré le taux de cortisol - l'hormone du stress - dans la salive de

bébés participant à un programme hospitalier d'éducation au sommeil inspiré par la méthode Ferber. Leurs mères ont aussi subi des prélèvements. Les nourrissons, âgés de 4 à 10 mois, devaient apprendre à s'endormir sans aide - si ce n'est la visite régulière d'une infirmière. Dans une pièce voisine, leur mère pouvait entendre les pleurs sans avoir le droit d'intervenir.

Au premier jour du programme, la plupart des bébés ont pleuré au moins vingt minutes. Une augmentation du taux de cortisol, symptôme du stress, a été constatée chez le nourrisson comme chez sa mère. Au troisième jour, les bébés ont cessé de pleurer mais leur production de cortisol est restée élevée, ce qui laisse penser qu'ils sont toujours stressés mais ont renoncé à le manifester. Leur mère, visiblement apaisée par l'arrêt des cris, a pour sa part cessé de produire cette hormone du stress. Ainsi, l'arrêt des pleurs ne signifie pas forcément que le bébé est apaisé. «Les nourrissons n'ont pas appris à gérer intérieurement leur angoisse de séparation», concluent les auteurs de l'étude. Plus globalement, le Dr Gisèle Gremmo-Feger observe que «les pratiques de maternage qui préconisent de mettre l'enfant à distance et de ne pas réagir trop vite à ses pleurs peuvent au contraire les favoriser et augmenter considérablement leur durée»