

Ceci n'est pas un engorgement...

Mme Patricia Duchateau, sage-femme

Toutes les douleurs du sein ne sont pas forcément des engorgements mais elles perturbent fréquemment l'induction ou l'entretien de la lactation et génèrent nombre de sevrages précoces.

La prise en charge de l'allaitement repose sur un savoir-faire qui ne se limite pas à un accompagnement en acupuncture, mais intégrer ce soin non médicamenteux permet de prévenir plus activement le risque d'échec. Il n'est pas question ici de répertorier l'ensemble des points pouvant être poncturés à cette période, mais bien d'envisager une mise en lumière de ceux pouvant prévenir le sevrage précoce de l'allaitement maternel en maternité

1. Du sein à l'allaitement...Comment prévenir les sevrages précoces ?

La promotion de l'allaitement et le soutien aux mères sont des sujets de santé publique et le Plan National Nutrition Santé (objectif 27) insiste à juste titre sur les 1000 premiers jours « *période de sensibilité au cours de laquelle l'environnement sous toutes ses formes et le mode de vie ont un impact sur le développement et la santé de l'enfant* » OMS et Unicef recommandent l'allaitement exclusif pendant au moins 6 mois pour favoriser le développement sensoriel et cognitif, protéger le nourrisson contre les maladies infectieuses et chroniques

La France détient le taux d'allaitement maternel le plus faible d'Europe : 69% des femmes expriment le souhait d'allaiter, ce taux chute brutalement dès les premiers jours en maternité et juste après le retour à la maison. Elles ne sont plus que 19% à 6 mois alors que 50% d'entre elles souhaitaient un allaitement exclusif d'au moins 6 mois.

Les obstacles qui perturbent la mise en route de l'allaitement sont multiples et variés, liés à la mère et, ou à l'enfant, les bouleversements psychiques qui accompagnent la naissance plongent la mère dans un état de vulnérabilité qui ne lui permet pas de surmonter la douleur, les contraintes, les peurs, les incertitudes et les inquiétudes des premiers jours. (7)

Les difficultés le plus souvent rencontrées sont les douleurs du sein et du mamelon dans 40% des cas. La décision d'abandon est souvent très rapide et laisse peu de temps à l'équipe pour réagir. Il est **donc essentiel de prévenir ces sevrages très précoces de l'allaitement maternel** (60% des femmes déclarent avoir arrêté l'allaitement plus tôt que prévu). Beaucoup d'éléments sont à prendre en compte : Qui sont ces femmes ?

Quels types de difficultés ont-elles rencontrés ?

Quel soutien ont-elles reçu ?

Selon une étude menée à la maternité Flaubert du Havre en 2003 [1] Les patientes concernées sont majoritairement des primipares (79%) plutôt jeune (moins de 30ans) ou des mères qui ont mal vécu leur allaitement antérieur et qui se sont décidées tardivement à donner le sein.

Les causes sont multifactorielles mais dès les premières mises au sein, le frein majeur de l'allaitement maternel est la douleur. Dans la majorité des cas elle disparaît après correction des problèmes de succion, de frein de langue, de positions, de crevasses et du rythme des tétées...

2. Que cache l'expression douloureuse du sein de la femme allaitante ?

La douleur de la poitrine est l'expression du corps physique qui nous parle de l'impossible don face à l'injonction d'allaiter actuellement survalorisée socialement et sanitairesment... alors que le congés maternité n'est toujours que de deux mois en France, alors que toutes les instances sanitaires s'accordent à promouvoir l'allaitement exclusif pendant les six premiers mois.

Les abandons en cours d'initiation soulèvent beaucoup de questions : Que signifie ces douleurs qui rendent l'allaitement soit inenvisageable, compliqué ou voué à l'échec ?

« *L'allaitement ce n'est pas pour moi ! ça ne marche pas !* »

La douleur génère un stress physique et psychique et la mère adopte des postures défensives. Plusieurs études ont montré le lien entre fatigue, douleur, et insomnies qui majorent le risque de dépression et les troubles de la relation mère-enfant. (Amir Psychosom Obstet Gynecol 1996, Watkins Obst Gynecol 2011) Quand, avec qui et comment se prend la décision d'allaiter ou pas ? On parle aujourd'hui d'allaitement indéterminé, la femme souhaite parfois attendre la rencontre avec l'enfant pour décider. Le rôle et l'influence de l'entourage et surtout du père, est considérable dans la réussite de l'allaitement, la décision de le poursuivre ou de le stopper précocement !

Quel image la femme a-t-elle de ses seins ? « *Je ne suis pas à l'aise avec mes seins, mon corps... ma féminité ?* » la peur de devoir allaiter en public, d'exposer ses seins au regard plus ou moins malveillant voire agressif... Aucune autre partie du corps ne supporte autant le poids symbolique du féminin et du maternel entremêlés. La question se pose d'ailleurs dans l'intime pour certaines femmes : « *Mon sein est-il trop sexuel pour devenir allaitant ?* »

Pour certaines femmes complexées les seins ont une connotation négative, « *mes seins sont trop petit ou trop gros* » les canons de la beauté sont puissants. Pour d'autres femmes le sein est érigé en barrière de protection de l'intime et le montrer est impossible.

Quelle image véhicule le sein quand toutes les femmes de la famille ont souffert d'un cancer du sein ?

L'expression douloureuse est-elle la seule façon acceptable pour ces femmes de clore la discussion ! et d'affirmer leur choix irrévocable, alors qu'au plus profond d'elle-même elles perçoivent : **l'impossibilité du don du sein.** Quand l'allaitement s'arrête plus tôt que prévu, un travail psychique est nécessaire, pour faire le deuil de cet échec et restaurer le sentiment secrètement enfoui d'être une mauvaise mère...

JM Eyssalet évoque le lien entre le lait et le *yi*, qualité Terre de Shen et rappelle que le lait n'est pas seulement un liquide nutritif riche d'anticorps mais bien plus que cela. Le lait transmet à l'enfant le *jing*, principe vital et le *yi*, clé de la relation à l'autre. **Il est véritablement pouvoir de mise en relation entre la mère et enfant. Le lait est aussi porteur de toute l'intention de la mère !** On sait aussi que l'enfant a besoin de téter indépendamment des tétées nutritives. Prendre le sein est une expérience sensitive, sensorielle, relationnelle et affective totale où tous les sens de l'enfant sont en éveil. Il est comblé dans son besoin d'amour et de relation. La nutrition est alors « matérielle » et affective. Rappelons qu'un biberon donné avec amour et dans la bonne intention sera toujours supérieur au don du sein à contre cœur !

3. Physiologie de la lactation, une longue histoire !

Le développement du sein est lent et en perpétuelle mutation depuis la vie fœtale, jusqu'à la puberté, la grossesse et l'accouchement. La crête mammaire d'origine ectodermique, comme la peau et l'appareil respiratoire, apparaît chez l'embryon à la 4^{ème} semaine. Les bourgeons pectoraux s'individualisent à 6 semaines et à la naissance, le système tubulaire est abouché à la peau. Les tissus glandulaire, adipeux et fibreux se développent à la puberté sous l'influence du Rein, *renmai* et *chongmai*. (SW1) Pendant la grossesse, l'apport massif de sang et liquides organiques par le *chongmai* et ses ramifications permet la croissance et la prolifération de la glande mammaire qui se prépare à la lactation. Cette fonction initiée pendant la gestation se finalisera à la naissance du 1^{er} enfant, comme un passage de relais quand la femme lui donnera son lait.

De nombreux méridiens parcourent le sein : *zuyangming* le plus important qui contient beaucoup de sang et de *qi*, mais aussi *zushaoyang*, *zutaiyin* et *zushaoyin*.

La production du lait est liée au TR : Le TR supérieur produit le souffle et les liquides organiques qui forment le lait à partir du TR moyen (Rate, Estomac et Intestin Grêle). Le sein est également sous la dépendance des *hun* du Foie situé au TR inférieur lui-même en rapport avec l'utérus, dont il permet l'équilibre *qi/xue*.

Le sein est un grand carrefour énergétique du corps : Lieu où se font les jonctions terminales entre les méridiens *zu* et *shou* du même nom (*zu* et *shoutaiyin*, *zu* et *shoujueyin*, *zu* et *shoushaoyin*) et lieu de jonction des anastomoses de la grande circulation (rate/cœur, rein/maitre-cœur, foie/poumon). Les méridiens tendino-musculaires (estomac, vésicule biliaire et vessie) les méridiens *luo* (rate, poumon, maitre cœur, grand Luo d'estomac) et les distincts (estomac, gros intestin, maitre cœur, cœur, intestin grêle) le traversent. Le contrôle de la sécrétion lactée semble donc lié à la fois à toute cette circulation thoracique antérieure, aux méridiens curieux, *chongmai*, *renmai*, *daimai*, aux grands *luo* de Rte et d'estomac, à la gestion des liquides corporels, *jinye*, à l'équilibre de *qi/xue* et aux émotions.

Le lait est un produit de transformation du sang de la zone *yin*, il est formé par la Rate et l'Estomac, transporté par *renmai* et *chongmai* qui se ramifie à la poitrine. Avant la conception, il y a écoulement vers le bas du *tianguai* « l'eau Céleste » qui n'est pas du sang mais considérée comme « l'eau des

Reins ». Pendant la grossesse, le fluide demeure pour nourrir le fœtus, après l'accouchement le surplus de sang passe au Poumon, il perd sa couleur rouge et devient blanc pour donner le lait. Lors de la montée laiteuse, la chaleur et l'augmentation du volume des seins, la congestion mammaire témoigne de l'installation de la lactogenèse qui s'amendent rapidement lors de la sécrétion lactée. Les complications sont liées soit à l'insuffisance de lait par manque de sang, soit à un vide ou une stagnation de *qi* qui empêche le lait de sortir, produisant de la douleur. Le *qi* permet au sang de se transformer en lait et au lait de s'éjecter sous l'effet de la succion. La douleur pourra être en lien avec une plénitude, une stagnation du *qi* Foie, de *zuyangming*, *chongmai*, *renmai* et elle est bien souvent liée aux émotions. Rappelons le rôle essentiel du foie pour la libre circulation du *qi* et l'importance de son méridien dans le contrôle du mamelon [2] Quand l'accouchement a été mal vécu, le projet de naissance non abouti ou lorsqu'une césarienne en urgence a sidéré la femme, la nouure du *qi* du Foie qui en résulte bloque le *qi* et l'écoulement du lait. La stagnation et la plénitude en témoignent avec des poulx en corde et parfois un feu du Foie sur la langue. Ce tableau peut évoluer vers un engorgement, une mastite ou un abcès s'il n'est pas rapidement pris en charge.

4. Accompagnement en acupuncture prénatale

Massage préventif proposé par Gerard Archange [3] en prénatal ou avant la mise au sein en partant de RM12, les doigts montent en exerçant une légère pression le long de *renmai* jusqu'au RM17 entre les seins, puis rejoignent les deux mamelons E17 et redescendent sous le sein en passant par F14 pour rejoindre le RM12. Ce massage de *Xu li*, *luo* de Estomac est à renouveler pendant 10min.

Trois lignes horizontales du thorax ont retenu notre attention du fait de leur pertinence en prénatal et lors de la mise en route de l'allaitement. Ces points qui les constituent sont tous reliés selon une même thématique qui se décline différemment selon le méridien concerné (RE, RA, ES..)

Ligne RM17 « La Voie Lactée » : RM17 Re23, E17, Ra18

Les points de cette ligne permettent de trouver en soi, son moi profond par rapport au ciel et à sa famille. « La voie lactée » évoque le lait et la nourriture terrestre, la filiation, l'identité, la place dans la famille, la relation au Shen de ses ancêtres et au sien propre. On est au centre de soi, entre ce que l'on reçoit et ce que l'on transmet !

RM17 tanzhong 膻中 « milieu de la poitrine » Point maître de l'énergie, mer du souffle, palais central du MC et haut lieu (Tan) de la communication de l'homme avec le Ciel. Logis du Shen « *il n'y a pas de point plus sacré dans tout le corps, dans tout l'empire, dans tout univers.* » Tous les souffles se concentrent en ce point, il ouvre la poitrine, traite les stagnations du foyer supérieur et moyen. Point réunion avec RA, RE, IG et TR, il est essentiel à l'allaitement, à masser en prénatal, il est poncturé en postnatal pour faire diffuser le souffle qui chez la femme douloureuse et inquiète, circule mal.

RE23 shenfeng 神封 « sceau divin » point de réunion avec *chongmai*, diffuse et fait descendre le *qi* des poumons, apporte l'eau du Rein pour apaiser le feu du Cœur. Ce point est intéressant dans les problèmes émotionnels avec manque de confiance en soi, et susceptibilité excessive. Point à masser dans les douleurs du sein ou les mastites.

ES17 ruzhong 乳中 « milieu du sein » Point interdit à la puncture, il sera moxé à l'armoise pour soulager et cicatriser les crevasses du mamelon. C'est par ce point que la mère nourrit son enfant de lait et de confiance. L'enfant s'identifie à sa famille, il est à sa juste place dans sa famille. La stimulation de E17 réveille les souvenirs du nourrisson : problème de lien, enfant non désiré, mal aimé, mal nourri, problème de filiation ou d'adoption...

RA18 tianxi 天谿 « Torrent Céleste » Être nourri par le Ciel. Il traite les douleurs de la poitrine et en tant que point de *zutaiyin* lié à laRate, il favorise la production du lait. Il détend le haut du corps dans les plénitudes *yin* thoraciques et provoque l'écoulement du lait en ruisselet à l'image de la voie lactée.

Ligne RM18, Re24, E16, Ra19

Les points de cette ligne sont tous en lien avec l'épanouissement et la réalisation personnelle afin de concrétiser ses talents. C'est aussi le rempart de protection des côtes (*qiang*) qui peut être intéressant en cas de recherche de protection de l'intime.

RM18 Yutang 玉堂 « Palais de jade » espace protégé pour le beau et le précieux, réaliser ses talents, faiblesse de l'expression de soi, difficultés à s'imposer se séparer des drogues, de sa famille ou prisonnier de son enfance... il permet de développer une âme forte et tous ses pouvoirs et intentions sur terre. Retenue et réserve d'une femme qui enfouie dans la profondeur une angoisse non verbalisée créant de l'agitation. [4] Il serait selon JM Kespi un remède à la structuration identitaire par rapport au père, avec une notion de continuité avec l'enfant. [5] *Yutang* régule et fait descendre quand le *qi* du foie est bloqué, en cas de frustration ou de colère refoulée. Les conditions d'accouchement ont pu être très éloignées du projet de naissance initial, ou une césarienne en urgence mal vécue ...

RE24 lingxu 靈虛 « tertre de l'esprit », vacuité de l'âme, ce point libère du conscient et donne accès à la merveilleuse vacuité qui libère des contraintes psychiques permanentes « sensation d'avoir deux volontés opposées » : problème de dépendances, il permet de s'ouvrir au monde et à sa famille.

ES16 yingchuang 膺窗 « Fenêtre de la poitrine » Se protéger et regarder le monde au travers d'une fenêtre (moucharabié), utile lorsque le sentiment d'abandon est fort, il fait référence au besoin de sécurité et nutrition appropriée pour s'épanouir. Il sera donc utile lors des problèmes d'autonomie. Les indications fonctionnelles sont l'inflammation et la congestion du sein, mastose, hypertrophie des seins comme un « air bag » de protection, une grosse poitrine qui encaisse et protège le précieux dans le coffre du thorax.

RA 19 xiongxiang 胸鄉 C'est se nourrir de son enfance, en lien avec le pays natal, et la terre d'origine. Siège des sentiments, c'est un point intéressant quand la problématique est en rapport avec le vécu dans l'enfance.

Ligne RM14, Re21, Fo14

Au niveau de cette ligne, il est question de passer une épreuve qui purifie et élève.

RM14 juque 巨闕 « grande porte du palais » point Mo de Cœur, porte du Shen, il gouverne le cœur centre, source de vie. Point des grandes frayeurs, il permet au cœur de retrouver le calme et vacuité pour digérer un choc émotionnel et pouvoir avancer.

RE21 youmen 幽門 « porte obscure » point de réunion avec *chongmai* et point organe du Foie pour JM Kespi, Il soulage les seins durs, sensibles et congestionnés. Utile pour la femme qui craint l'avenir, appréhende la sortie de la maternité, angoisse pour le sevrage...Elle est en colère mais ne peut pas le dire !

FO14 qimen 期門 « porte de l'échéance » point *mu* du Foie, gouverne la fin des mutations *yin*. Depuis FO14, le *qi* du méridien gagne le point nœud du *jueyin* RM18, *yutang* puis MC1, *tianchi*. Indiqué lors des congestions douloureuses du sein, on retrouve une notion de passage difficile, « une porte à franchir », la femme devient mère...Faire le pas, oser se lancer et avancer ! Notons que sur cette ligne deux points portent l'idéogramme de *men*, donc la notion de passage.

Autres points incontournables :

ES14 kufang 庫房 « maison du trésor » Il traite les conséquences d'un choc physique ou psychique, la femme se sent vite agressée, la gorge contractée, elle redoute d'être regardée ou touchée, son hypersensibilité physique ou morale est évidente. L'idéogramme évoque la notion de recevoir, ce point gouverne l'absorption du monde extérieur. Dans ses indications, on retrouve les manifestations de chaleur à la peau, surtout au visage, d'eczéma (Soulié de Morant) de plénitude à la poitrine, d'oppression thoracique et d'hypochondralgie. (Dacheng).

ES15 wuyi 屋翳 « écran de plume » évoque le parasol que l'on tenait au-dessus des princes lors de leurs déplacements, abri en forme de coupole par analogie le sein de forme semi-sphérique évoque ce paravent de protection. Point spécifique des seins, hyperesthésie cutanée, prurit et urticaire, traite la grande vulnérabilité au monde extérieur. Quand l'accouchement a été mal vécu, l'atteinte est

personnelle, la femme se renferme à l'interne et cherche le repos dans un environnement protégé. On observe la plénitude de *yang* en surface alors que le vide domine en profondeur, comportement souvent boulimique par besoin de combler le vide intérieur.

ES18 *rugen* 乳根 « Racine du sein » *zongqi* est dit « ressortir à ce point » indiqué pour disperser la stagnation. Il régule les seins et la lactation chez une femme avenante mais chez qui il y a du chagrin et de la douleur morale. [6] Point de passage grand *luo* de Estomac venant de RM17, il débloque *qi/xue* du *yangming*. On retrouve dans les indications fonctionnelles : gonflement douloureux des seins, douleurs intercostales...

VB28 *weidao* « voie de liaison » Wei signifie : lier, unir, maintenir et Dao : la voie. Ce point de *daimai*, traite les stagnations, soutient le *yang* et fait circuler le *yin* nutritif. Il guérit « les maux du lait » chemin du lien et de la relation, il relie comme le pivot relie le Ciel/ Terre. VB28 est intéressant quand la femme est épuisée, découragée ou indécise. « Vésicule biliaire c'est la rectitude médiane, la décision en procède ».

VB41 *zulinqi* « près de pleurer » point clé de *daimai* dégage les stagnations et traite les douleurs. Il redonne de la lumière aux yeux obscurcis par les larmes de l'allaitement.

Quand la douleur persiste ...

Selon une étude Australienne de 2009 [7] 70% des primipares se plaignent de douleurs du sein qui disparaissent spontanément dans les 15 premiers jours après correction des problèmes de succion, de frein de langue, de positions, dermatoses, vasospasmes... mais dans 20% des cas, une douleur intense à type de brûlure, hypersensibilité et de démangeaisons (pendant ou et après la tétée) persiste et bon nombre de femmes abandonnent à contre-cœur l'allaitement maternel. La douleur fonctionnelle, sans cause organique serait liée à un syndrome de sensibilisation centrale en rapport avec des altérations du traitement des signaux douloureux par le système nerveux central, induisant une hypersensibilité sensorielle. La triade suivante peut alors être proposée :

DM17 *naohu* 腦戶 « porte du cerveau » *nao* signifie le cerveau et *hu* la petite porte qui mène vers l'interne. Il disperse le vent et chasse les pervers. Purifie la chaleur, il fait circuler le sang au niveau de toute les zones en contact avec l'extérieur. Soulié de Morant le recommande pour les rougeurs, enflures, démangeaisons et **douleurs du mamelon et de la vulve** ...

RM3 *zhongji* 中極 « axe central » point *mu* de la vessie, en charge des territoires et des cités qui thésaurise les liquides corporels et point de réunion des trois méridiens yin du bas du corps. *zhongji* est dit maître de la région génitale, **il traite tous les troubles du sein**. Ce point régule *renmai*, *chongmai* et renforce le *yang*. *zhong*, le centre et *ji*, la poutre faitière, le point le plus élevé, la pièce de bois qui maintient tout l'édifice et dont dépend le destin des habitants. Un seul autre point possède cet idéogramme, CO1 *jiquan* ce qui nous a amené à les associer.

CO1 *jiquan* 極泉 « source du faite » premier point du méridien *shoushaoyin*, sur la ligne mamelonnaire primitive et caché dans le creux de l'aisselle qui s'ouvre pour accueillir l'enfant au sein. CO1 fait circuler *qi/xue*, il est indiqué pour la douleur de plénitude et spasme à la poitrine ainsi que pour la dépression et le chagrin, ce qui en fait un point souvent utile en post partum.

« *Comme huitre fabrique une perle à partir d'un corps étranger* » le sein enkyste les émotions perturbatrices. [8] La douleur du sein maternel est le langage du corps en résonnance et en connexion à l'autre. S'intéresser au sevrage précoce, c'est être à l'écoute des causes cachées qui peuvent mettre en échec le projet d'allaitement maternel. Certes caché le sein recèle tant de secrets... la féminité, il la met en avant, il est tout un symbole. Il n'est pas double mais multiple objet de désir, source de vie, mémoire des colères, des déceptions et symbole des unions, des sevrages et des séparations. Notre rôle d'accompagnant à la naissance et à la parentalité est de demeurer à l'écoute des femmes pour lesquels le don du sein est si compliqué.

Bibliographie

1. A. Monciatti Les pathologies de l'allaitement, pratique de sage-femme. Congres AFSFA 2019 Arcachon
2. A. Pelletier-Lambert L'engorgement mammaire, Cas clinique. Acupuncture & Moxibustion 2004, 3(3).
3. C. Fontaine Un point sur les seins, 27^{ème} Congres AFERA Nîmes.
4. C.Rempp, Réflexions sur la pathologie courante du sein RFA n° 71,1992.
5. G.Maciocia, Gynécologie et obstétrique en médecine chinoise, Sats, 2006.
6. H. Roquere Lafont, Précis d'acupuncture en obstétrique. Montpellier, Sauramps médical 2016.
7. JM. Stephan L'acupuncture dans l'engorgement mammaire et la mastite. Acupuncture & Moxibustion. 2011 ;10(3) :180-185.
8. Fouet D. Le sein Congres AFA de Belfort 2008, La femme enceinte.
9. La Leche League France <https://www.lllfrance.org> >