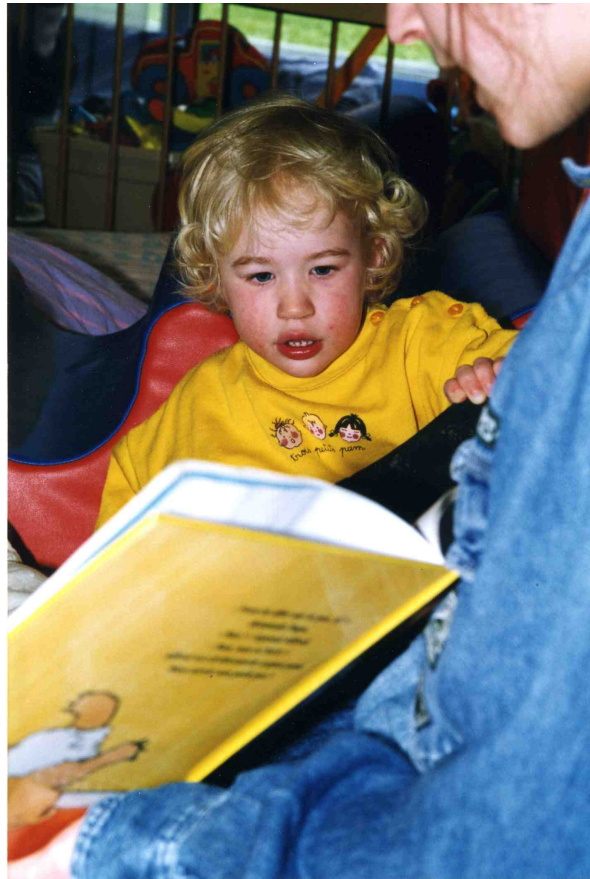




**BIBLIOTHEQUE**  
**GROUPE VALLL D'ORGE**

Avril 2009



# Sommaire

## Conditions de prêt

### CATEGORIE 1 – LIVRES EDITES PAR LA LECHE LEAGUE

### CATEGORIE 2 - AUTRES LIVRES

CATEGORIE 2 A - Allaitement

CATEGORIE 2 B - Grossesse, naissance et sexualité

CATEGORIE 2 C - Petite enfance, maternage

CATEGORIE 2 D - Alimentation

CATEGORIE 2 E - Pour enfants

CATEGORIE 2 F - Divers

### CATEGORIE 3 – REVUES EDITEES PAR LA LECHE LEAGUE

CATEGORIE 3 A - Allaiter Aujourd'hui

CATEGORIE 3 B - Les Dossiers de l'Allaitement

CATEGORIE 3 C - La Voie Lactée

### CATEGORIE 4 - Autres revues

## Conditions de prêt

Vous trouverez dans ce petit catalogue la liste de tous les documents que le groupe VaLLL d'Orge peut mettre à votre disposition. Pour le confort du dos des animatrices, tous les livres ne sont pas présentés systématiquement lors des réunions. Si un ou plusieurs ouvrages vous intéressent en particulier, n'hésitez pas à le signaler quelques jours avant la date de la réunion sur le répondeur de Sylvie Gueudré (01 78 55 00 79).

Rappel des conditions de prêt : Les ouvrages sont prêtés pour une durée d'un mois, et doivent donc être rapportés, en bon état, à la réunion suivante. En cas, d'empêchement : prévenir Sylvie et lui retourner le livre (dans sa boîte à lettre ou par La Poste).

Les adhérentes peuvent emprunter jusqu'à trois documents. Les non-adhérentes peuvent emprunter un document contre un chèque de caution de 30 euros.

## Bonnes lectures

### CATEGORIE 1 - Livres édités par La Leche League

Collectif

### **L'art de l'allaitement maternel**

L.L.L.I, 1994. 458 pages

Le livre de base de notre association. Vous y trouverez des conseils pratiques ainsi que des témoignages de mères.

Collectif

### **L'art de l'allaitement maternel**

L.L.L.I, 2005. 565 pages

Le livre de base de notre association. Vous y trouverez des conseils pratiques ainsi que des témoignages de mères.

Collectif

### **MiLLLe et une recettes santé**

L.L.L.I, 1988. 338 pages

Livre de recettes édité par La Leche League, qui encourage une transition souple vers une alimentation plus saine en tenant compte des habitudes de chaque famille.

Collectif

### **Les Cahiers de l'Allaitement**

L.L.L.F,

#### **Cahier de l'Allaitement N° 1 : "En Maternité"**

Après avoir repris des notions de base en anatomie, physiologie et déroulement d'une tétée, ce cahier rassemble des articles sur les questions qui se posent en maternité : problèmes de succion, bébé qui ne veut pas téter ou qui dort tout le temps, crevasses, engorgement, mamelons ombiliqués, l'ictère, l'hypoglycémie.

#### **Cahier de l'Allaitement N° 2 : "A la maison"**

Lors du retour à la maison, la mère allaitante va parfois se heurter à des difficultés. Ce cahier propose des articles sur les infections du sein, les candidoses, le manque ou l'excès de lait, allaitement et travail, le bébé qui ne prend pas de poids.

#### **Cahier de l'Allaitement N° 3 : "En néonatalogie"**

Ce cahier est un tiré-à-part d'articles très fouillés, parus dans les Dossiers de l'Allaitement, sur l'allaitement du prématuré.

Bengson, Diane

### **A propos du sevrage... quand l'allaitement se termine**

Editions de La Leche League International, 2003

Riche de l'expérience de nombreuses femmes ayant sevré leur enfant, d'âge varié, de différentes manières et pour diverses raisons, ce livre aborde les multiples facettes du sevrage. Que ce soit pour vous rassurer, ou pour vous informer, il vous sera d'une aide précieuse et pratique !

Bumgarner, Norma Jean

### **Le bambin et l'allaitement**

L.L.L.I, 199 pages

L'auteur explique pourquoi certains enfants têtent au-delà de la petite enfance (et pourquoi la mère le permet)... Elle nous parle de l'amour et des limites pour l'enfant de deux, trois et quatre ans. Après avoir lu ce livre, vous trouverez la vie avec votre enfant d'âge préscolaire bien plus facile et agréable.

Kerkoff Gromada, Karen

### **Le maternage des jumeaux**

L.L.L.I, 1985

Ecrit par une mère de jumeaux, c'est surtout un livre pratique avec des suggestions concernant la vie avec deux bébés, dans les domaines pratique et relationnel.

Mohrbacher, Nancy et Stock, Julie

### **Le Traité de l'Allaitement maternel**

Edité par L.L.L.I, 1999

La traduction tant attendue du Breastfeeding Answer Book. Une mine inépuisable de renseignements pour trouver la meilleure réponse aux problèmes des mères. Il n'est pas utile de proposer ce livre aux mères directement. Les animatrices ainsi que les stagiaires, en revanche, devraient y avoir accès afin d'en apprendre davantage sur l'allaitement.

Sears, William

**Que faire quand bébé pleure? ou Le bébé difficile**

L.L.L.I, 1985

Ce livre traite du bébé aux besoins intenses, en encourageant les parents à essayer d'y répondre au mieux, en vivant l'expérience d'une façon positive

Sears, William

**Etre parents le jour... et la nuit aussi**

L.L.L.I, 1988, 184 pages

Ecrit par un pédiatre, père de plusieurs enfants, il explique que la vie des enfants et leur besoin de leurs parents ne s'arrêtent pas à l'heure du coucher.

**CATEGORIE 2 - AUTRES LIVRES**

**CATEGORIE 2A - Allaitement**

Bayot, Ingrid & Verres, Daniel

**L'allaitement, le temps d'y penser**

Cassette vidéo, 1995, durée: 21minutes 30

A l'aide de témoignages, de conseils, de schémas, d'échanges entre femmes, ce film permet de comprendre les mécanismes de la succion, de la lactation et d'éclairer les besoins et les rythmes des bébés.

Clark, Colette

**Le livre de l'allaitement maternel**

-1989 -

Ce livre écrit par une animatrice L.L.L du Québec offre de nombreux conseils à la mère qui désire allaiter son bébé.

Cukier, Joëlle

**Allaiter ou le bonheur d'aimer**

Un livre chaleureux écrit par une animatrice française. Un bon premier livre sur l'allaitement pour une femme enceinte, notamment si elle n'est pas encore sûre de vouloir allaiter.

Didierjean-Jouveau, Claude

**Anthologie de l'allaitement Maternel**

- 2002 - 142 pages

Une anthologie sur la joie et le bonheur d'allaiter, rassemblant 135 textes de la rubrique « Ils ont dit » de **Allaiter Aujourd'hui**.

Didierjean-Jouveau, Claude

**Les 10 plus gros mensonges sur l'allaitement**

Dangles, 2006, 158 pages

S'appuyant à la fois sur le vécu des mères allaitantes et sur de nombreuses études scientifiques, ce livre aborde les mythes, contrevérités et autres idées reçues, causes principales des non-allaitements et des sevrages précoces injustifiés.

Ferragu, Christiane

**Lorsque l'enfant tète. Relation de proximité et autonomie. Une image de la petite enfance.**

Mémoire de maîtrise de sciences de l'éducation 1993

Herzog-Evans, Martine

**Allaitement maternel et droit**

L'Harmattan, coll. La justice au quotidien, 2007, 157 pages

Cet ouvrage de droit, premier sur le thème, aborde l'ensemble des questions juridiques et législatives liées à l'allaitement : protection insuffisante du lait maternel vis-à-vis de ses « concurrents » artificiels, allaitement et travail, hospitalisation, séparation des parents, allaitement « en public ».

Minot, Catherine et Philippe  
**L'allaitement, un bonheur partagé**  
Cassette vidéo, 1992, durée: 5 minutes.

Newman, Jack  
**Les articles du Docteur Jack Newman**  
Editions Information Pour l'Allaitement, 2001, 160 pages  
[www.info-allaitement.org](http://www.info-allaitement.org)

26 articles du célèbre pédiatre canadien édités pour la première fois : mastites, coliques, évaluation de la succion, les mythes, DAL, etc. Des informations de base sur l'allaitement qui seront utiles à toutes: Animatrices, Stagiaires, mères intéressées par l'allaitement, professionnels de santé. A noter que l'ensemble des feuillets est à la disposition de tous sur le site internet de l'IPA et qu'ils peuvent être copiés et distribués sans autre permission.

Newman, Jack  
**L'Allaitement : comprendre et réussir avec le Dr Newman**  
Jack Newman Communications, 2006  
Newman livre ici une somme de réflexions et d'approches pratiques, issues de sa longue expérience de consultant en lactation. Un outil précieux pour ceux et celles – bénévoles et professionnels (les) – qui accompagnent et soutiennent des mères au cours de leur allaitement.

Pellé-Douël, Christilla  
**Le guide de l'allaitement**  
Marabout pratique, 2004, 95 pages

Roques, Nathalie  
**Allaitement maternel et proximité mère-bébé**  
Erès, 2003, 120 pages  
Nombreux sont les parents qui aimeraient écouter leur cœur mais craignent de « donner de mauvaises habitudes » à leur bébé. Cet ouvrage sérieusement documenté (études statistiques, anthropologiques, historiques, psychologiques à l'appui) leur permettra de mieux comprendre son besoin intense de présence et de chaleur humaine, tout autant que de lait.

Roques, Nathalie  
**Au sein du monde**  
2001, 225 pages  
Voici une réflexion sur la place de l'allaitement dans notre société (et en France plus particulièrement) en 2001. L'ouvrage rassemble quantité d'informations sur l'allaitement (chez les mammifères, à travers les siècles en France et ailleurs, le poids de l'industrie du lait de substitution etc.). Un plaidoyer pour l'allaitement.

Roques, Nathalie  
**Vivre la relation avec son bébé : allaiter, dormir, porter**  
Chronique sociale, 2005  
L'allaitement maternel avec des tétées fréquentes et sans restrictions, le sommeil partagé qui respecte le besoin de sécurité du bébé, et l'utilisation d'un mode de portage pratique et simple : voilà ces trois thèmes réunis dans un livre qui soutient ainsi les parents embarqués dans l'aventure du maternage par l'allaitement.

Rousseaux-de-Léo, Anna  
**Fleur de lait**  
Editions Dangles, 2004, 320 pages  
Voilà un ouvrage pertinent et complet sur l'allaitement. Riche en photos, en témoignages, la lecture de ce livre donne envie de tenter l'expérience du maternage par l'allaitement !  
Un livre tout à fait complémentaire de « l'allaitement tout simplement » et « l'art de l'allaitement maternel ».

**CATEGORIE 2B - Grossesse, naissance et sexualité**

Association des Usagers de la Maternité de Pithiviers

**Histoires de naissances.**

Un ouvrage collectif par les parents qui ont accouché à l'hôpital de Pithiviers, quand Michel Odent dirigeait la maternité. Ce livre décrit une expérience de démedicalisation de la naissance en milieu hospitalier, dans le respect des individus et des processus naturels.

Brabant, Isabelle

**Une naissance heureuse**

- 1991-

Un livre qui a fait l'unanimité au Canada comme en France parmi celles qui l'ont lu. Un livre général sur la grossesse et l'accouchement.

Brabant, Isabelle

**Vivre sa grossesse et son accouchement**

(anciennement « Une naissance heureuse »)

Editions Chronique-sociale, 2003, 438 pages

Un livre qui a fait l'unanimité au Canada comme en France parmi celles qui l'ont lu.

Un livre général sur la grossesse et l'accouchement.

Colonna-Cesari, Christine

**La grossesse du père**

réédition Editions Médecis, 2003

Ce petit livre chaleureux, essentiellement fait de témoignages de 13 pères, montre bien toutes les variétés de réactions face à la grossesse et à l'arrivée du bébé.

de Gasquet, Bernadette

**Bien-être et Maternité**

Editions Implexe, 1996.

Un livre très complet sur la grossesse et la suite de couches. Il permet à la mère de mieux comprendre comment son corps réagit et propose de nombreux exercices pour remédier aux petits et grands maux par des attitudes corporelles et des postures adéquates.

**Mais attention**, si l'allaitement y est présenté comme coulant de source, les conseils ne sont pas du tout judicieux.

Gamelin, Sophie

**Préparer son accouchement : le projet de naissance**

Jouvence, 2006

Cet inventaire des gestes et pratiques qui entourent la naissance, aujourd'hui en France, et les ressources documentaires et bibliographiques qui l'accompagnent, invitent la femme, le couple qui se prépare à l'accouchement, à élaborer un « projet de naissance », outil personnel de réflexion et de dialogue avec l'équipe médicale.

Manquent encore les témoignages et le recul qui permettront d'évaluer l'accueil réservé concrètement aux futurs parents porteurs de tels projets et l'impact de ce dialogue sur le déroulement et leur vécu de l'accouchement.

Harper, Barbara

**Choisir son accouchement**

Editions Vivez Soleil, 1996.

Voici un livre bien utile pour faire un choix éclairé en ce qui concerne la naissance de son bébé. Le thème central est bel et bien où et par qui se faire accoucher. Il est tout à fait complémentaire du livre **Une Naissance heureuse** d'Isabelle Brabant. Le style est fluide et le contenu passionnant.

Issartel, Marielle

**Les enfants de la chance**

-1988-

Un témoignage chaleureux sur le parcours d'un couple longtemps stérile qui a eu un bébé FIVETTE. Un hymne à l'allaitement maternel occupe un tiers du livre doublé d'un hymne à LLL.

Kitzinger, Sheila

**L'expérience sexuelle des femmes**

-1986-

Reflet des récits des femmes qui vivent leur sexualité dans la continuité de la vie, ce livre témoigne des dimensions différentes des expériences, des étapes et des changements. L'allaitement, notamment, prend sa place dans la vie sexuelle des femmes, suite logique de la fécondation, la grossesse et l'accouchement.

Kitzinger, Sheila

**Naissance à la maison**

- 1986-

L.L.L.I considère que l'accouchement à la maison peut coexister avec l'accouchement en maternité, sans le recommander spécialement. Ce livre fait le tour de la question, notamment en ce qui concerne la sécurité, et sera une grande aide aux mères qui veulent accoucher à la maison, mais qui n'entendent que des opinions négatives dans leur entourage familial et médical.

Leboyer, Frédérick

**Pour une naissance sans violence**

1980. 160 pages -

Une façon de regarder le phénomène de la naissance qui a eu énormément d'influence sur les méthodes d'accouchement des vingt dernières années.

Dr. Odent Michel

**Bien Naître**

1976. 160 pages

L'auteur insiste sur l'importance des premiers moments de la vie dans ce que seront la qualité de la relation mère/enfant et la future capacité de l'enfant à aimer autrui. La naissance est donc un moment capital où la mère, le père et leur bébé ont besoin de faire connaissance dans un climat fait de respect et d'amour pour la nouvelle famille.

Dr. Odent Michel

**Votre bébé est le plus beau des mammifères**

1990 - 156 pages

Ce livre, facile à lire, poursuit et approfondit la réflexion d'Odent sur l'environnement de la naissance et sur le développement du nouveau-né. Comme d'habitude, il défend une naissance dans le respect de l'intimité de la mère et un allaitement précoce et prolongé. Le chapitre sur la polygamie et l'allaitement prolongé risque fort de provoquer de la discussion et même de la polémique. L.L.L recommande de garder la tête froide et de l'utiliser comme sujet de réflexion.

Dr. Odent, Michel

**Césariennes : questions, effets, enjeux -Alerte face à la banalisation**

Le Souffle d'or, 2005, 183 pages

Retraçant l'historique de la césarienne, questionnant ses effets sur l'enfant et sur la mère... puis ses enjeux à long terme pour l'humanité, Michel Odent nous interpelle plus globalement sur la question de la naissance. Réduire les taux de césariennes (conformément aux recommandations de l'OMS) présuppose en effet une compréhension véritable de la physiologie de l'accouchement et le respect des « besoins de base de la femme en travail ».

Poitel Blandine

**Les 10 plus gros mensonges sur l'accouchement**

Dangles, 2006, 158 pages

Une information claire, honnête et fiable est la première condition permettant un choix éclairé et une participation « consciente et active » des femmes à leur accouchement.

C'est ce que défend et propose ce livre, bien documenté, clair et convaincant.

Dr Raith-Paula Elisabeth

**Que se passe t'il dans mon corps ? Guide à l'usage des jeunes filles**

Oskar Editions, 2003

Une approche du corps féminin didactique et respectueuse, qui intéressera (aussi !) les femmes d'âge mûr.

Relier, Jean-Pierre

**L'aimer avant qu'il naisse**

- 1993-

Ce livre parle du lien qui se tisse entre la mère et l'enfant qu'elle porte. Etabli dès la conception, cet échange intime a sur le nouveau-né des conséquences essentielles bien connues aujourd'hui. L'auteur décrit quelle est à son avis la grossesse idéale. Il dénonce à la fois l'abus des techniques de procréation artificielle qui engendre leur lot de bébés à problème et les exigences d'une société qui compromet bien des grossesses. Des réserves pourtant sur cet auteur qui peut être très culpabilisant pour les mères qui ne seraient pas de "bonnes matrices".

Vadéboncoeur, Hélène

**Une autre césarienne? Non, merci**

- 1989 -

Ce livre traite de l'accouchement vaginal après une (ou plusieurs) césariennes. Il démontre que la rupture de la cicatrice n'est pas un risque, et que toutes les femmes ayant déjà subi une césarienne peuvent essayer d'accoucher par voie basse. Ecrit par une journaliste, il est plein d'informations techniques, statistiques, tout en restant agréable à lire. Il peut aider à vaincre la peur que cette idée provoque souvent.

Verny, Thomas

**La vie secrète de l'enfant avant la naissance**

-1982-

Six mois après sa conception, l'enfant est un individu conscient. " Le fœtus peut voir, entendre, apprendre in utero. Il est capable de sentiments, moins élaborés que ceux de l'adulte, bien sûr, mais très réels ". Ce livre est une bonne vulgarisation scientifique des dernières recherches sur la relation mère-enfant avant la naissance.

**CATEGORIE 2C - Petite enfance, maternage**

Antier, Edwige

**L'agressivité**

- 2002 – 153 pages -

Dans ce petit livre, facile à lire, l'auteur aborde l'agressivité comme énergie indispensable. Du fœtus à l'adolescent, les situations évoquées sont très concrètes et fait de livre une aide pratique pour des situations quotidiennes, de la colère du bambin aux injustices à l'école, jusqu'aux conduites à risque des adolescents. L'ouvrage rejoint ceux du docteur Sears (le co-sleeping est évoqué) et renforce les mêmes choix éducatifs, tout en étant un livre actuel et écrit par un professionnel de santé français

Antier, Edwige

**Confidences de parents**

- 2002, 324 pages -

Livre facile à lire, renforçant la confiance des mères, dans l'esprit LLL.

Antier, Edwige

**Je comprends mon bébé**

2002, 128 pages

Court, facile à lire, pas cher, ce livre décrit différents types de bébés (Axel hyperactif, Charlotte très sage...). Il renforce l'idée que les mamans font bien d'écouter leur instinct et permet aux parents de suivre le développement de leur enfant, en comprenant que chaque enfant est différent et évolue à son rythme.



Bettelheim, Bruno

**Pour être des parents acceptables**

- 2002 –

Un beau titre pour un livre qui aide les parents à comprendre l'esprit des enfants et ce qu'est une relation empathique avec eux. Ecrit du point de vue de la psychanalyse, il cherche à expliquer les motivations souvent bien cachées de certains comportements apparemment irrationnels, sans laisser croire que les parents sont responsables de tout ce que sont leurs enfants.

Bouhiers-Charles Nathaëlle & Companys Monica

**Signe avec moi**

Ed. Monica Companys, 2006

Les bébés et bambins comprennent et reproduisent certains gestes signifiants (coucou, marionnettes...), souvent bien avant d'être capables de s'exprimer verbalement : le langage des signes peut fournir un nouvel espace de communication à apprivoiser qui réduira éventuellement certaines frustrations et renforcera l'attention accordée à leurs besoins innés d'expression et d'écoute, parallèlement à leur apprentissage du langage parlé.

Brazelton, T. Berry

**Trois bébés dans leur famille**

-1987-

Le propos de Brazelton est de montrer que dès la naissance chaque bébé a sa personnalité et que le rôle des parents est de la comprendre et de la respecter. Même si sur certains points, en particulier le sommeil, L.L.L peut être en désaccord avec ce que propose Brazelton, ce livre ne peut qu'aider les parents à se rassurer sur la "normalité" de leur enfant.

Bril Blandine & Parrat-Dayana Silvia

**Materner, du premier cri aux premiers pas**

Odile Jacob, 2008, 302 pages

Buzyn, Etty

**Me débrouiller, oui, mais pas tout seul**

- 2001 –

En partant de l'importance de la relation étroite de l'enfant avec ses parents (et particulièrement avec la mère), l'auteur met en garde contre la tendance actuelle à l'autonomisation précoce des jeunes enfants.

Buzyn, Etty

**Papa, Maman, laissez-moi le temps de rêver**

-2002,

Livre très intéressant qui nous invite à réfléchir sur les emplois de temps de nos enfants, parfois surchargés d'activités "d'éveil", de sport, de télévision...

Campbell, Don

**L'effet Mozart sur les enfants**

-2001-342 pages –

Après avoir démontré les bienfaits de la musique dans son ouvrage "L'effet Mozart", l'auteur évoque l'influence de la musique sur le développement de l'enfant, de la conception à l'enfance. L.L.L est évoqué à plusieurs reprises.

Campbell, Ross

**Comment vraiment aimer votre enfant**

-1990-

Comment exprimer votre amour sans condition à vos enfants par le contact visuel, les gestes et l'attention concentrée. Les convictions religieuses de l'auteur lui sont personnelles et n'impliquent pas L.L.L.

Choqué, Jacques

**Massages pour les bébés et les enfants**

- 2000-

« Etre touché, caressé est un besoin vital de l'être humain et la peau, récepteur sensoriel extraordinaire, est un organe fondamental du développement de l'enfant ». Le massage est un art naturel et ancestral et ce livre nous propose de nous y initier par des exercices simples et ludiques. De jolies illustrations et des explications très claires permettront aux parents de découvrir le massage avec leur bébé ou avec leurs enfants.

Collectif  
**Un père actif**  
Feuillet

Collectif  
**Ni claques, ni fessées. Un autre regard sur l'enfant**  
Brochure

Druon, Catherine  
**A l'écoute du bébé prématuré ; une vie aux portes de la vie**  
-1998-

Ecrit par une psychanalyste exerçant dans un grand service de néonatalogie, ce livre décrit les différents sentiments que des parents peuvent éprouver à la naissance de leur bébé prématuré ainsi que le fonctionnement du service. Il peut aider les parents, comme les animatrices, à comprendre cette situation difficile.

Dumonteil-Kremer, Catherine  
**Elever son enfant autrement**  
Editions la Plage, 2003

Panorama des ressources pour une éducation alternative, ce livre donne des pistes et aborde la parentalité de la conception du bébé aux premières années de l'enfance, à travers d'une palette diversifiée qui vous emmènera parfois hors des sentiers battus, du chant prénatal aux couches lavables, des jeux coopératifs aux écoles à pédagogie différentes, etc... LLL considère que : " pendant ses premières années, le bébé a un besoin intense de la présence de sa mère, besoin aussi fondamental que celui de nourriture", sans encourager particulièrement les nombreuses pratiques qui font l'objet de ce livre.

Dumonteil-Kremer, Catherine  
**Jouons ensemble... autrement**  
Editions La Plage, 2007

A partir de cette proposition simple, C. Dumonteil-Kremer nous entraîne sur les chemins du jeu. Qu'il s'agisse de découvrir et d'apprendre, de se détendre, se reconnecter, de rire ou de relâcher les tensions... « Prenons le temps de jouer avec nos enfants ».

Epstein, Jean & Radiguet, Chloé  
**L'explorateur nu - Plaisir du jeu**  
- 1995.136 pages –

Un livre qui fourmille de bonnes idées à faire pour et avec les enfants. Il explique le développement de l'enfant et propose des jeux et des activités physiques.

Faber, Adèle & Mazlish Elaine  
**Jalousie et rivalité entre frères et sœurs**  
- 1989- 211 pages -

Des dialogues et des dessins montrent comment les enfants peuvent exprimer leurs sentiments sans blesser l'autre, comment les parents peuvent aider "l'agresseur" et "l'agressé", comment réduire la colère des participants, et comment motiver les enfants pour trouver leurs propres solutions à leurs problèmes.

Faber, Adèle & Mazlish, Elaine  
**Parler pour que les enfants écoutent – Ecouter pour que les enfants parlent**  
Editions relations...plus, 2002

Ce livre pas tout à fait comme les autres est un outil didactique pour un apprentissage ou un perfectionnement de l'écoute et de la résolution des conflits parents-enfants. Vous y trouverez du soutien, des stratégies et méthodes pour fixer des limites fermes, des moyens de rapprocher les membres de la famille en tenant compte des besoins des enfants mais également de ceux parents. Les auteurs recommandant de prendre le temps de lire cet ouvrage, il peut être intéressant de prévoir une durée d'emprunt suffisante pour concilier lecture, réflexion et vie de famille !

Faber, Adèle & Mazlish, Elaine

**Parents épanouis, enfants épanouis**

Relations-plus, 2001

Dans une fiction largement inspirée et nourrie de leurs expériences et vies familiales personnelles, Faber et Mazlish relatent - avec l'accent québécois !- le vécu d'un groupe de parents qui, sous la houlette du psychologue H. Ginnott, apprennent un nouvel « Art » d'être en relation et de communiquer, selon une approche qui encourage les parents autant que les enfants à donner le meilleur d'eux-mêmes.

Filliozat, Isabelle

**Au cœur des émotions de l'enfant**

- 2001-

Un livre présentant des idées que l'on retrouve chez d'autres auteurs (Gordon, Miller, Solther), mais exposées de manière plus accessible et davantage en accord avec nos concepts LLL.. L'auteur évoque l'allaitement d'un bambin, le lit familial, l'allaitement à la demande, le respect des sentiments de l'enfant. Un livre à faire connaître absolument!

Filliozat, Isabelle

**L'intelligence du cœur**

- 1998-

Voici un livre qui incite à se recentrer sur ses propres émotions et qui vient en complément de son précédent ouvrage " Au cœur des émotions ". L'auteur développe la notion d'Intelligence Emotionnelle et expose l'importance de l'expression des sentiments.

Fontanel Béatrice, d'Harcourt Claire, Nobécourt Emmanuelle

**DVD, Bébés du monde**

Compagnie des phares et balises, 2005

« Bébés du monde » c'est un livre et c'est aussi un documentaire où l'on retrouve les mêmes images de naissances, de portage, d'allaitement, de toilette, de massage... aux quatre coins de la planète. Ce documentaire nous laisse deviner qu'ailleurs, la parentalité proximale est la norme.

Une réserve ! : Certaines pratiques (massages et lavages notamment) peuvent nous sembler brutales

Ford, Judy

**Les merveilleuses façons d'aimer son enfant**

- 2002- 192 pages

Un livre chaleureux tout à fait en accord avec la philosophie de L.L.L., particulièrement en ce qui concerne le concept « guider avec amour ». L'auteur propose des suggestions très pratiques sur comment exprimer son amour et son attention aux enfants dans la vie de tous les jours. Les opinions religieuses de l'auteur apparaissent à la fin du livre. Rappelons aux mamans qu'elles lui sont personnels et n'impliquent pas du tout L.L.L.

Ghazal, Michel

**Mange ta soupe et... tais-toi – une autre approche des conflits parents-enfants**

-1998- 208 pages –

Un livre sur la communication parents-enfants, la négociation et la résolution de conflits dans une relation sans perdant. Il est illustré de nombreux exemples vécus.

Gordon, Thomas

**Parents efficaces**

-1996- 480 pages

Comment vraiment communiquer avec ses enfants. Comment les écouter et éviter des erreurs courantes en leur parlant.

Greenspan, Stanley

**Enfant difficile, enfant prometteur:**

**comment l'aimer, le comprendre et réussir son éducation**

-1998- 392 pages

Voici un livre tout à fait en accord avec notre philosophie LLL qui aborde le sujet de l'enfant aux besoins intenses. En cela, il est complémentaire de l'ouvrage de Sears (qui concerne davantage le bébé). Il s'agit d'un livre plus élaboré que **Comment aimer vraiment votre enfant** de Ross Campbell. Un chapitre sur chacune de ces personnalités : l'enfant hypersensible, l'enfant introverti, l'enfant réfractaire, l'enfant distrait, l'enfant actif-agressif. Il évoque les clés de la communication ERH (le « temps par terre » exclusivement consacré à l'enfant). Un chapitre à la fin consacré à l'influence de l'alimentation et des produits toxiques sur le comportement.

Jackson, Deborah

**Lorsque bébé pleure, 10 règles pour apaiser les angoisses du nourrisson et de ses parents**

Pocket – 2006 - 189 pages

Votre bébé pleure et vous ne comprenez ni pourquoi, ni comment l'apaiser ? Ce livre vous explique avec simplicité les causes possibles et propose une multitude de « trucs » pour le calmer et vous détendre – parmi lesquels il est possible de ne garder que ceux qui vous conviennent en laissant de côté ceux qui vous plaisent moins...

Marshall & Phyllis

**La magie du nouveau-né**

- 2000- 152 pages -

Pendant des années, les spécialistes ont cru que le nouveau-né n'était qu'un tube digestif, incapable de discerner qui lui prodigue des soins. Ce livre explique ce qu'il en est réellement. Le texte court mais captivant s'accompagne de merveilleuses photos. Plus jamais vous n'observerez votre bébé du même œil après avoir lu ce livre. Ce livre est la dernière mise à jour du célèbre « L'étonnant nouveau-né ».

Leboyer, Frédérick

**Shantala**

- 1976- 160 pages -

« Il faut nourrir les bébés; nourrir leur peau tout autant que leur ventre, leur apporter un sentiment de paix, de sécurité... Les bébés ont besoin de lait, oui. Mais plus encore d'être portés, bercés. Etre tenus, être massés, voilà autant de nourriture pour les petits enfants ». Voilà l'essentiel du message de Frédérick Leboyer. Par ce livre sur l'art de masser son enfant, la mère apprend à s'éveiller à sa propre initiative de contact intime avec son bébé. Le massage rapproche, unit l'enfant et sa mère. Nous croyons qu'il est souhaitable d'utiliser ce livre comme un point de départ de l'élan naturel de la mère envers son enfant.

Loux, Françoise

**Une si longue naissance, les premiers mois d'un enfant prématuré**

Editions Stock, Collection Laurence Pernoud, 1991, 249 pages

Histoire d'un petit prématuré qui a le mérite d'être racontée par sa maman.

L'allaitement tient une place de choix dans leur aventure.

Klaus H, Marshall & Phyllis

**La magie du nouveau-né**

Editions Albin Michel, 2000, 152 pages

Pendant des années, les spécialistes ont cru que le nouveau-né n'était qu'un tube digestif, incapable de discerner qui lui prodigue des soins. Ce livre explique ce qu'il en est réellement. Le texte court mais captivant s'accompagne de merveilleuses photos. Plus jamais vous n'observerez votre bébé du même œil après avoir lu ce livre. Ce livre est la dernière mise à jour du célèbre « L'étonnant nouveau-né ».

Martino, Bernard

**Le bébé est une personne**

- 2002-

Ce livre reprend le propos de la fameuse émission de T.V., en y ajoutant quelques rencontres qu'on n'y avait pas vues; montrer qu'encore fœtus, bébé en train de naître, nouveau-né de quelques heures ou quelques jours, le bébé est déjà une personne avec ses sensations, avec lesquelles il est possible de rentrer en contact.

Martino, Bernard

**Le bébé est une personne**

Cassette vidéo

Epuisé

Maurel, Olivier

## **La fessée – 100 questions-réponses sur les châtiments corporels.**

- 2001 - 102 pages

Un petit livre court, facile à lire renforçant le concept Guider avec Amour. Préfacé par Alice Miller, il n'aborde que la question des châtiments corporels dans l'éducation des enfants.

McCourt, Lisa

### **101 conseils pour élever un enfant heureux**

- 2001- 207 pages

Tout à fait dans la ligne de maternage préconisé par LLL (oubliez les horaires, prenez bébé dans votre lit, prenez-le dans vos bras, n'écoutez pas ceux qui vous disent que bébé vous manipule, bannissez de votre vocabulaire l'expression « enfant gâté », laissez bébé décider quand c'est le moment de manger du solide, etc.). Une réserve : deux pages de louanges sur un livre d'Aletha Solter sur les pleurs, suprenantes après tout ce discours pétris de respect.

Montessori, Maria

### **L'esprit absorbant de l'enfant (1992)**

#### **L'enfant (1992)**

Beaucoup des idées de Maria Montessori, élaborées au début du siècle, sont maintenant "tombées dans le domaine public". Ce qui ne veut pas dire, malheureusement, qu'elles sont mises en pratique. D'où l'intérêt de relire l'œuvre de cette femme pour laquelle le "respect de l'enfant" n'était pas un vain mot mais une réalité.

Morin, M & Marinier, N

### **L'instinct maternel apprivoisé**

Les auteurs tentent de définir les bases biologiques et de cerner l'influence du milieu sur l'instinct maternel.

L'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE)

Communauté française de Belgique

**1. Le moutard me monte au nez ou comment ne pas en arriver là! (Julien dans *J'ai pas faim, j'mangerai pas!*)**

**2. Le moutard me monte au nez ou comment ne pas en arriver là! (Fanfan dans *La colère*)**

**3. Le moutard me monte au nez ou comment ne pas en arriver là! (*Quand je serais propre*)**

Voici trois bandes dessinées de 12 pages très accessibles à tous les parents. Trois sujets en accord avec le concept « Guider avec amour » : l'enfant qui refuse de manger, l'enfant et la colère, l'apprentissage de la propreté chez l'enfant. Quelques pistes de réflexion en quelques pages seulement qui peuvent donner envie aux parents d'en apprendre davantage.

Elizabeth Pantley

### **Un sommeil paisible et sans pleurs : aider en douceur son bébé à dormir toute la nuit**

Editions ADA, 2005

Pour les parents qui aimeraient bien faire leurs nuits sans passer par la case « laisser pleurer » : ce livre donne des astuces sur ce que vous pouvez mettre en place pour aller vers des nuits sans réveils sans pour autant vous priver de prendre votre bébé dans vos bras, ou même dans votre lit, le rassurer, l'allaiter si il en manifeste l'envie. Ce livre s'appuie sur l'expérience d'une maman à mi-chemin entre « supporter les réveils nocturnes vaillamment » et « laisser pleurer ». LLL rappelle que les tétées nocturnes peuvent être importantes pour stimuler et entretenir la lactation, notamment au cours des premières semaines d'allaitement..

Rollet, Catherine & Morel, Marie-France

### **Des bébés et des hommes**

-2000- 381 pages -

Passionnant, ce livre fait le tour des différentes manières d'accoucher, de nourrir, d'habiller, de soigner et de considérer les touts-petits à travers les continents et les siècles. A découvrir ce qui se fait ailleurs que chez nous, nous pourrions prendre le recul nécessaire pour envisager les pratiques de nos paires d'un autre oeil.

Sunderland, Margot

### **Un enfant heureux - Faites des choix éducatifs avertis grâce aux récentes découvertes scientifiques**

Pearson éditions, 2007

Les neurosciences au service d'une éducation plus sensible aux besoins émotionnels de l'enfant ou comment une meilleure compréhension de son développement cérébral peut guider les parents dans leurs choix éducatifs...

Une démonstration magistrale des effets de l'accompagnement parental sur l'équilibre psychique et hormonal d'un organisme en construction !

Certaines suggestions pratiques pourront surprendre, rappels anecdotiques d'un modèle éducatif «traditionnel» fondé sur punitions et récompenses. L'évocation du maternage par l'allaitement reste timide.

Toulemonde, Jeannette

**Place à l'enfant**

-1985- 91 pages –

Un livre original sur l'environnement de l'enfant. Des idées sur l'aménagement de la maison et des meubles adaptés à sa taille et conçus pour favoriser son autonomie.

Van Den Peereboom, Ingrid

**Peau à peau – technique et pratique du portage**

Jouvence, 2006, 187 pages

Une approche à la fois tendre, technique et très complète qui donne envie de porter et porter encore !

Walker, Peter

**Le massage des bébés**

-1991- 96 pages –

Un beau livre illustré qui nous donne le goût de donner des massages à notre bébé et même à notre enfant plus âgé. Ce livre est fondé sur l'importance du contact physique pour assurer la sécurité du bébé. Une mise en garde cependant. Il faut toujours faire attention de ne pas forcer en faisant des mouvements trop brusques avec l'enfant. De même, il y a certains mouvements qui ne doivent pas être faits trop tôt.

**CATEGORIE 2D - Alimentation**

Aubert, Claude

**L'assiette aux céréales**

-1990-

Présente les principes d'une alimentation à base d'aliments complets. Une explication théorique, suivie de recettes.

Aubert, Claude

**La nouvelle assiette : des céréales au menu**

-2000 – 204 pages -

Complémentaire de L'assiette aux céréales, cet ouvrage aborde d'autres céréales (quinoa etc..) et remet à jour les données scientifiques. Il est constitué d'une partie théorique suivie de recettes classées par type de céréales.

Fichaux, Brigitte

**La nouvelle cuisine familiale**

-1993-

Une invitation à cuisiner autrement, pour le plaisir des petits et des grands. Ce livre rassemble plus de 400 recettes simples, rapides et équilibrées. Les menus types de saison pourront être utiles pour s'organiser sur la semaine. Voilà un livre idéal pour se réconcilier avec la gastronomie.

Fichaux, Brigitte

**La nouvelle cuisine familiale- l'hiver**

Fondation pour la prévention des allergies

**Allergique et gourmand**

-240 pages- 2002

Livre de recettes concret et bien fait, écrit à l'intention des personnes allergiques. Beaucoup de recettes simples, adaptées aux enfants. Outre l'aspect « cuisiner sans allergènes », son grand intérêt est d'exposer des alternatives aux ingrédients classiques.

Fondation pour la prévention des allergies

**La Prévention de l'allergie commence au berceau...**

2003, 34 pages

Ce petit livre détaille les mesures à prendre pour la prévention des allergies respiratoires et alimentaires. Il préconise un allaitement exclusif de six mois puis un sevrage progressif.

Lambert-Lagacé, Louise

### **La sage-bouffe de 2 à 6 ans**

- 1985-

L'auteur fait le point sur les besoins et les attitudes alimentaires de l'enfant passée la première étape d'une nutrition saine. Elle décrit les petits "tracas" courants à ces âges (constipation, anémie, etc..) et propose des solutions. Quelques recettes en fin d'ouvrage.

## **CATEGORIE 2E - Pour enfants**

Aladjidi Virginie & Jolivet Joëlle

### **Un coeur qui bat**

Editions Thierry Magnier, 2004, Collection : Tête de lard

Un livre cartonné pour les tout-petits, en forme de zoom, depuis l'univers jusqu'au coeur du bébé à naître.

Des illustrations pleines de couleurs et de fantaisies, pour aborder avec l'enfant sa vie avant sa naissance, ou pour parler avec un aîné d'un bébé à naître.

Blake, Stéphanie

### **Maman, pourquoi tu m'aimes?**

- 1999 – 32 pages –

Très bel album pour enfants à partir de 3 ans qui aborde un sujet toujours sensible: l'arrivée d'un nouveau bébé dans la famille. Le bébé - allaité - est porté à presque toutes les pages et la maman regarde sa fille aînée.

Bour, Danièle

### **Petit Ours Brun et le bébé**

– 16 pages, 2-4 ans 1998.

Petit Ours Brun et sa maman reçoivent la visite d'une amie accompagnée de son bébé allaité. Un petit livre qui respecte le regard de l'enfant sur un bébé.

Crowner, Kitty

### **Scratch-Scratch Clip-Clapote**

Ecole des Loisirs, 2002

Chaque soir, Jérôme, la petite grenouille, a peur. Il tente de prolonger le rituel du coucher mais, irréversiblement, il se retrouve seul avec les monstres de la nuit, qui font "scratch scratch clip clapote" sous son lit. Son père et sa mère, chacun à sa façon, tentent de le rassurer. Jusqu'au moment où... Un album tendre et drôle, qui aborde avec beaucoup de finesse le thème des terreurs nocturnes, du sommeil partagé et du respect de l'enfant.

Damm, Antje

### **Dis-moi : Pose une question, Démarre une conversation, Noue une amitié.**

Kaléidoscope, 2005, 220 pages

Ouvrir ce recueil d'une centaine de questions toutes simples, c'est permettre à l'enfant de mieux cerner ses goûts, son histoire, ses penchants, sa personnalité, ses idées... Une manière ludique d'en apprendre plus sur lui aussi... et d'en dire un peu plus sur soi si l'on se prête au jeu ! Les illustrations sont variées et colorées. Une véritable invitation au dialogue et à l'expression, précieuse par exemple pour porter de l'attention concentrée à un aîné pendant les tétées d'un enfant plus jeune. L'illustration de qualité (photos, dessins...) en regard de chaque question fait aussi de ce livre un imagier original.

de Saint Mars Dominique et Bloch, Serge

### **Lili a été suivie**

-1996 -

Lili est suivie dans la rue par quelqu'un qui lui demande de l'accompagner. Elle sent le danger, elle dit « non » et arrive à trouver de l'aide. Une histoire en bandes dessinées pour apprendre aux enfants à se protéger de ceux qui ne les respectent pas. Un petit livre très bien fait, abordant un sujet que nous ne pouvons pas ignorer, qui pourra aider les parents dont les enfants grandissent.

Dolto, Catherine

### **Neuf mois pour naître- Les aventures d'un bébé dans le ventre de sa mère**

Editions Gallimard Jeunesse, 1998 – 64 pages

Un livre très accessible aux enfants et aussi intéressant pour les adultes. Le bébé tète juste après la naissance.

Minne & Fortier, Natali

### **J'aime**

Albin Michel Jeunesse, 2004, 124 pages

Un petit livre plein de poésie autour de toutes les petites activités quotidiennes ou de situations plus exceptionnelles. L'occasion d'évoquer à quatre mains ou plus les joies, les plaisirs, les émotions et les bons souvenirs partagés. Une véritable invitation au dialogue, à partir d'illustrations au pastel.

Korschunow, Irina

### **Renardeau**

-2001 -

L'histoire émouvante d'un renardeau orphelin sauvé par une renarde qui le trouve, l'allaite et l'adopte.

Lamarche, Marcèle et Danheux, Pol

### **Apprends-moi à dire non - se protéger des agressions**

-1995- 63 pages

Voici un livre écrit pour aider les parents à mettre en garde les enfants contre les dangers de la société et surtout contre les inconnus. Il permet d'aborder ce sujet délicat d'une façon positive sans éveiller la crainte ni la peur. Un livre à lire avec les enfants et qui comprend deux parties. La première partie est composée de huit histoires pour les enfants, tandis que la deuxième apporte aux parents des informations complémentaires pour nourrir la discussion.

Murphy, Jill

### **Le bain de Madame Trompette**

- 1986 – 26 pages -

Petite scène de la vie de cette famille éléphant où la maman essaie en vain de trouver cinq minutes de calme et de détente, situation à laquelle nous avons toutes été confrontées!

Pitts Walter, Mildred

### **Ma maman a besoin de moi**

-2001 – 48 pages –

Un livre tendresse tout à fait en accord avec notre philosophie LLL. La maman vient de rentrer avec un nouveau bébé et le grand ne sait pas comment se rendre utile! Le bébé est bien sûr allaité (malheureusement avec une mauvaise position de la main de la mère!!).

Rosenstiehl, Agnès

### **Seins**

-1997-

Un petit bijou de livre destiné aux enfants qui leur parle de l'allaitement sans grandes phrases. L'allaitement y est présenté comme quelque chose de beau, d'agréable et de pratique.

Scott, Anne

### **Sur les genoux de maman**

Un livre pour redonner confiance à toutes les mamans qui s'inquiètent de l'arrivée du second et pour accompagner l'aîné dans ses difficultés à partager sa maman.

Sears, William et Martha

### **Un bébé arrive dans la famille**

- 2002 - 2 à 10ans

Adorable livre pour enfants de 2 à 10 ans, qui évoque la grossesse dans la première partie et la venue du bébé dans la seconde. Le bébé est allaité, porté dans un porte-câlin (par le père aussi), il dort avec ses parents dans un lit en side-car. Le ton est très respectueux de chacun. Le tout serait une aide à la fois pour les pères, mères, enfants aînés dont le rôle est très valorisé par les auteurs (une page de suggestions en fin d'ouvrage).

## **CATEGORIE 2F - Divers**

Ouvrage collectif (sous la direction de Carine Phung)

### **Guide, Les Couches lavables et autres alternatives aux couches jetables,**



Editions Grandir Autrement, 2008, 299 pages

Antier, Edwige

**Eloge des mères**

2001 – 216 pages -

Ecrit par une pédiatre française médiatisée, voici un ouvrage positif dont les mamans retireront une plus grande confiance en elle et qui brosse un beau tableau du rôle du père. **Des réserves** : l'auteur encourage les parents à prendre régulièrement du temps en tête à tête sans le bébé pour éviter les problèmes de couple.

Bauer, Ingrid

**Sans couches, c'est la liberté**

Editions L'instant présent, 2006, 307 pages

Ce livre évoque une facette méconnue du maternage de proximité : l'hygiène naturelle infantile, et en parle comme on pourrait le faire de l'allaitement, avec du coeur et une grande sensibilité à l'égard des besoins du tout petit et de sa maman. LLL le propose à titre d'information, sans encourager ni décourager cette pratique que les familles intéressées sauront adapter et vivre à leur façon.

Biddulph Steve et Shaaron

**Parents et toujours amoureux**

Marabout poche, 2003, 216 pages

Un livre agréable et utile pour comprendre les rapports de couple, repérer les comportements nuisibles et aller vers une meilleure communication parentale. Les méthodes proposées pour entretenir ou donner un nouveau souffle à l'amour reposent sur le respect et l'écoute, de soi et de l'autre. Le chapitre consacré à l'enfant rassure les parents sur la normalité de leur fatigue et de leur baisse de régime conséquentes à la naissance et l'éducation des enfants, tout en leur apportant des idées et des pistes à explorer pour passer ce cap parfois difficile.

Bujon Stéphanie, Einfalt Laurence

**S'organiser c'est facile**

Editions Eyrolles pratique, 2005

Sur un ton très encourageant, ce livre passe en revue toute l'organisation d'une maison : ranger les affaires des uns et des autres, réduire le temps consacré aux tâches ménagères, assurer le rangement des papiers, organiser les repas, préparer les grands et petits événements de la vie (naissance, déménagement, vacances, anniversaires, rentrée des classes, etc.). La liste est longue ! Ce livre, grâce à des idées efficaces et faciles à mettre en œuvre, donne confiance et espoir pour s'organiser à la maison et ne plus se laisser englober par les tâches ménagères et les emplois du temps surchargés.

Dr Besson, Philippe-Gaston

**Je me sens mal, mais je ne sais pas pourquoi... ! La candidose chronique, une maladie méconnue**

Jouvence, 2003

La présence d'une candidose mammaire peut parfois se révéler le signe extérieur d'un terrain mycosique plus général ; ce livre peut aider à faire le point et propose un large panorama de pistes pour remédier au problème. Cette lecture ne saurait remplacer un avis médical !

Delplancq-Nobécourt, Marie-Pascale

**Oser être mère au foyer**

2001 – 192 pages -

Un livre au titre évocateur, qui aidera la maman faisant le choix de rester à la maison auprès de ses enfants. L'allaitement est mentionné plusieurs fois, le biberon jamais !

Ernoul-Delcourt, Annick

**Apprivoiser l'absence, Adieu mon enfant**

-1992-

Un livre très complet sur l'expérience de la mort d'un enfant qui rassemble de nombreux témoignages de parents. Voici un livre difficile à lire à cause de la charge émotionnelle qu'il véhicule, même pour quelqu'un qui n'a pas perdu d'enfant. En dépit des convictions religieuses de l'auteur, ce livre peut aider n'importe quel parent à vivre le deuil d'un enfant.

Fresco, Olivier

**Entendre la douleur du nouveau-né – Aux confins de l'oubli**

Belin, coll. Naître, grandir, devenir, 2004, 190 pages

Ecrit avec humanité par un pédiatre néonatalogue, ce plaidoyer invite soignants et parents à reconnaître la douleur chez le nouveau-né. Elle est encore trop souvent négligée, méconnue, parfois inutile, quand il serait aujourd'hui possible de l'évaluer, la soulager, la prévenir ou l'éviter au bénéfice d'une véritable rencontre avec le nouveau-né, sujet sensible et compétent.

L'allaitement est évoqué dans la globalité de ses aspects « nutritionnels, relationnels et consolateurs », sans oublier ses effets antalgiques.

Fromm, Erich

### **L'art d'aimer**

-1983-

Ce n'est pas un livre de technique mais une discussion approfondie sur ce qu'est réellement l'amour. Le docteur Fromm est excellent sur le partage de soi, le don de soi et essaie de nous convaincre que « toutes nos tentatives d'aimer sont vouées à l'échec à moins que nous n'essayions de toutes nos forces de développer notre personnalité totale, de façon à atteindre une orientation productive ».

Gauvain Picquard, Annie & Mégnier, Michel

### **La douleur de l'enfant - maman, j'ai mal**

Un livre intéressant pour aider les parents à reconnaître et à soigner la douleur chez leur enfant. **Une réserve** concernant la péridurale. Bien que LLL ne prenne pas position pour ou contre la péridurale, LLL encourage une participation consciente de la mère au cours de la naissance de son enfant afin de faciliter le démarrage de l'allaitement. En ce sens, les idées de ce livre concernant la naissance sont contraires à l'expérience de nombreuses mères.

Gray, John

### **Les hommes viennent de Mars et les femmes viennent de Vénus**

1999 – 382 pages-

LLL trouve que ce livre pourrait être une aide aux couples puisqu'il traite de la communication hommes/femmes en encourageant une meilleure compréhension et donc une amélioration des rapports de personnes de sexe opposé. En cela, il permet d'éviter des conflits et de vivre plus harmonieusement au sein de la famille.

Gros, Dominique

### **Le sein dévoilé**

Ce livre fait le « tour du sein » dans notre société et aidera les femmes (et les hommes) à être à l'aise avec leurs seins et à mieux les comprendre.

Guéritault Violaine

### **Le burn-out maternel : La fatigue physique et émotionnelle des mères**

2004 – 320 pages

Etre mère est un bonheur immense, mais c'est aussi une situation « à risque » qui expose les femmes à une immense fatigue physique et émotionnelle. 1001 conseils pour repérer les stress quotidiens et pour y faire face.

Kübler-Ross, Elisabeth

### **La mort et l'enfant**

1994 - 52 pages-

Un très beau livre, ouvert, honnête et complet sur la mort des enfants. En s'appuyant sur des études de cas tirées de sa propre pratique, l'auteur nous guide, émotionnellement et intellectuellement vers l'acceptation de la mort.

Miller, Alice

### **La connaissance interdite**

-1990-

Alice Miller expose les racines de la maltraitance des enfants tant physique que morale en permettant ainsi à tous parents d'en prendre conscience et d'essayer d'y remédier. Ce livre, dérangeant parfois, pourra être une aide réelle à tous ceux qui accepteront de se remettre en question, en tant qu'enfant autrefois comme en tant que parent aujourd'hui.

Miller, Alice

### **Chemins de vie, sept histoires**

-1998-

Comme le titre l'explique, voici sept récits de libération de l'empreinte de l'éducation autoritaire et faite de restrictions. Parler, dialoguer pour comprendre, pardonner et s'épanouir grâce à la libération du poids de la

violence, de la haine parfois. Un livre en accord avec la philosophie LLL illustrant particulièrement le concept « guider avec amour ».

Saby, Jean-Paul

**Bien naître par l'ostéopathie**

2000, 140 pages –

Un livre plein de respect qui explique le fonctionnement physiologique du corps et explique comment l'ostéopathie peut régler certains problèmes. L'allaitement est abordé à plusieurs reprises.

Salomé, Jacques

**Apprivoiser la tendresse**

2002 – 204 pages

La tendresse est difficile à mettre en mots et Jacques Salomé l'aborde très joliment dans les relations avec les enfants, le conjoint, la famille, les personnes âgées... Ce livre, facile à lire, abondamment illustré par des poèmes, peut être une aide dans la qualité des relations entre les uns et les autres, que ce soit au sein d'une famille ou plus largement dans la société.

Szac, Monique

**Maurice Titran, pédiatre: un rebelle chez les bébés.**

-1996-

Ce livre dresse le portrait d'un pédiatre hors du commun qui s'attache à rétablir la confiance et l'amour entre les parents et leurs bébés. Son travail auprès des parents et des enfants – essentiellement issus de milieux défavorisés – montre que le respect, l'écoute, la confiance redonnent à la mère sa juste place afin qu'elle soit la mère formidable à laquelle son bébé a droit, en dépit de conditions de vie difficiles (alcoolisme, chômage, etc..). Dommage, il n'est jamais fait allusion à l'allaitement.

Vidal-Graf Carole et Serge

**Comment bien se disputer en couple**

Jouvence, 2005, 108 pages

Les disputes au sein du couple peuvent fournir des occasions de consolider la relation, à condition d'exclure toute forme de violence verbale ou physique, d'apprendre à écouter l'autre, d'exprimer ses émotions et désaccords, et de savoir négocier... Ce livre est riche d'exemples et d'anecdotes ou l'on se reconnaît volontiers !

Wagner, Anne & Tarkiel, Jacqueline

**Crèches, nounous et compagnie**

(Anciennement « Nos enfants sont-ils heureux à la crèche? »)

Albin Michel, 2003, 168 pages

Un ouvrage écrit par une directrice de crèche qui nous livre ses réflexions tirées de nombreuses années de pratique. Elle s'insurge contre la socialisation trop précoce et l'image de la crèche idéale qui éduquerait mieux les enfants que ne le feraient leurs propres parents.

Très respectueuse des besoins de l'enfant, elle insiste sur la nécessité de rester le plus possible auprès du bébé au cours de ses premiers mois puis d'aménager son temps de travail pour limiter la durée de la séparation. Voilà un livre qui pourra aider les mamans à se poser les bonnes questions relatives à la reprise du travail. L.L.L. aurait aimé que l'allaitement soit évoqué plus souvent et notamment comment concilier allaitement et travail.

### CATEGORIE 3 – Revues éditées par La Leche League

#### CATEGORIE 3A – Allaiter Aujourd’hui

Parution trimestrielle. Un dossier à thème assorti de témoignages s’y rapportant.  
numéro :

0 : Les 3 règles d’or	1: Règles d’or et début de l’allaitement
2 : Travail et allaitement	3 : Le bébé aux besoins intenses
4 : Co-allaitement / frères-soeurs / portage	5 : Chaque père est unique
6 : Allaitement et césarienne	7/8 : Sevrages
9 : 1, 2, 3 bébés	10 : Sommeil
11 : Prématurés	12 : Allaitement “prolongé”
13 : Aux côtés de l’enfant hospitalisé	14: Accoucher aujourd’hui (1993)
15 : Le poids du bébé et l’allaitement	16 : Pourquoi tant d’échec pr l’allait
17 : LLL a 15 ans	18 : Ictère et bébé allaité
19 : Confiance en soi	20 : Hypoglycémie et allaitement
21 : Allaitement et grossesse ; co-allaitement ; allaitement et adoption	
22 : Travail et allaitement	23 : Douleurs de l’allaitement
24 : Allaiter un bébé différent	25 : Allaitement et santé des femmes
26 : Manque de lait : mythes et réalités	27 : Lait maternel : bon pour la santé
28 : Problèmes de succion	29 : Vous pouvez allaiter même si...
30 : Quand bébé ne veut pas téter	31 : Allaitement : les débuts
32 : Allaiter dans un monde pollué	33 : Materner qd allt pas possible
34 : Materner le bébé qui pleure beaucoup	35 : De quoi a-t-on besoin pour allaiter
36 : Allaiter un bébé malade	37 : Oui je tète encore
38 : Le mauvais lait n’existe pas	39 : Pour les solides : y’a pas l’feu
40 : Le bonheur d’être porté	41 : Le rôle des groupes de mères
42 : Quand on veut tirer son lait	43 : Parentalité sans violence
44 : Allaiter sans compter	45 : Allaiter des jumeaux et plus
46 : Le sommeil (Manque)	47 : La préparation à l’allaitement
48 : Pères de bébés allaités	49 : Allaitement et allergies
50 : Histoires de sevrages	51 : Allaiter en public
52 : Allaiter un bébé prématuré	53 : Allaitement et travail
54 : L’Allaitement au XIXè siècle	55 : Positions d’allaitement
56 : Le plaisir de l’allaitement	57 : Allaitement et chirurgie mammaire
58 : Trop de lait, trop vite, trop fort	59 : Trop de lait, trop vite, trop fort
60 : Allaitement et fécondité	61 : Co-allaitement
62 : L’introduction des solides	63 : Relactation et lactation induite
64 : Se nourrir quand on allaite	65 : Allaitement et césarienne
66 : Donner son lait autrement qu’au sein	67 : Allaitement et droit ( <b>Manquant ?</b> )
68 : Refus du sein, grève de la tétée	69 : LLL a 50 ans
70 : L’Allaitement quand il dure	71 : La difficulté maternelle
72 : Allaiter en travaillant	73 : L’Accueil du nouveau-né
74 : L’allaitement au quotidien	75 : L’Allaitement des jumeaux
76 : Allaiter avec un handicap	77 : Allaitement et vie de couple
78 : Trop de lait, trop vite, trop fort	

### CATEGORIE 3B – Les dossiers de l’allaitement

Parution trimestrielle. Rédigée par et pour des professionnels de santé, cette revue cite surtout des cas cliniques.

**Tous les numéros et Hors Séries à partir du n° 51**

CATEGORIE 3 C – La Voie Lactée : équivalent québécois d’Allaiter Aujourd’hui

**Numéro** : 24/2 ; 24/3 ; 24/4

### CATEGORIE 4 – Autres revues

#### CATEGORIE 4A – L’Enfant et la Vie :

Facile à lire, cette revue à l’esprit Montessori respire un grand respect de l’enfant et aborde de nombreux sujets. Revue très enrichissante pour les parents de petits et de grands enfants, même si tout n’est pas 100 % en accord avec la philosophie LLL. En particulier, la méthode Aletha Solter, qui y est régulièrement présentée, n’est pas du tout ce que LLL recommande de faire avec ses enfants.

**Numéros** : 105 (janv-fév-mars 1996), 107 (juil-août-sept 1996), 120 (oct-nov-déc 1999), 121 (janv-fév-mars 2000), 122 (av-mai-juin 2000), 123 (juil-août-sept 2000), 124 (oct-nov-déc 2000), 137 (janv-fév-mars 2004), 138 (av-mai-juin 2004), 139 (juil-août-sept 2004), 140 (oct-nov-déc 2004), 141 (janv-fév-mars 2005), 142 (av-mai-juin 2005), 143 (juil-août-sept 2005), 144 (oct-nov-déc 2005), 145 (janv-fév-mars 2006), 146 (av-mai-juin 2006), 147 (juil-août-sept 2006), 148 (oct-nov-déc 2006), 149 (janv-fév-mars 2007),  
150 (av-mai-juin 2007) Les 6/11 ans, du nouveau  
151 (juil-août-sept 2007), 152 (oct-nov-déc 2007)  
156 (oct.-nov.-déc. 2008) 3/6 ans, un environnement pour grandir  
157 (janv.-fév.-mars 2009) L’univers virtuel vole-t-il leur jeunesse ?

#### **Cahiers de l’Enfant et la Vie**

- N°1, Mon enfant apprend, je l’accompagne
- N°2, 0-20 ans. A la conquête de ma liberté
- N°3, Etre parent, la grande aventure de ma vie

#### **Grandir Autrement, le magazine des parents nature**

Revue bimestrielle, 1<sup>er</sup> no septembre 2006, 4,90 € au numéro, abonnement 6 nos / an 27 €

<http://grandiraument.com>

Ce magazine reconnaît -sans équivoque ni double langage- l’allaitement comme la nutrition naturelle du bébé et du bambin.

Il aborde aussi une variété de sujets qui dépassent la mission et les objectifs que s’est fixée LLL en tant qu’association. Rappelons que, selon sa charte, Grandir Autrement se veut « porteur d’un message de parentage proche des rythmes et besoins du tout petit, ainsi que d’éducation respectueuse et sans violence des enfants. Pour autant, G.A ne souhaite pas émettre de jugements de valeur : à chacun d’y prendre les informations qui l’intéressent et de laisser ce qui ne lui convient pas »

N°1 Sept 2006 Les couches lavables	
N°9 Janv.-Fév. 2008 Vaccination	
N°10 Mars-Av. 2008 Les nouveaux parents au foyer	
N°11 Mai-Juin 2008 Comment sont fabriqués les vêtements de nos enfants ?	

N° 12 Juil.-Août 2008 Adoption et maternage	
N° 13 Sept.-Oct. 2008 Contraception	
N°14 Nov.-Déc. 2008 Le Massage	
N°15 Janv.-Fév. 2009 Accompagner son enfant scolarisé	

Hors Séries

- N°3 Avril 2008 L'instruction en famille
- N°4 Oct. 2008 Vers une alimentation consciente