



13 août 2019

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Le baby blues touche 3 jeunes mamans sur 4

**Une récente enquête de la Mutualité Libérale (ML) menée auprès de 1 334 femmes belges ayant un enfant de moins d'un an montre que 75 % de ces mamans ont souffert du baby blues durant les deux premières semaines qui ont suivi l'accouchement. Le baby blues se caractérise par une période d'irritabilité, de crises de larmes spontanées, de nervosité ou d'anxiété peu de temps après l'accouchement, en réaction aux changements hormonaux et familiaux qu'entraîne la venue au monde d'un bébé. Dans la plupart des cas, ce phénomène est passager.**

Près de la moitié des femmes qui ont indiqué être régulièrement sujettes à des crises de larmes spontanées ou d'irritabilité étaient devenues mamans pour la première fois. Pour un deuxième enfant, ce pourcentage se réduit de moitié (23 %) et il ne s'élève plus qu'à 6 % lorsqu'il s'agit d'un troisième enfant. Un facteur important du baby blues s'est révélé être l'échec de **l'allaitement**. 90 % des mères interrogées donnaient le sein et pour près de la moitié (43 %), l'allaitement ne se déroulait pas bien. Dans un peu plus de 6 cas sur 10, ces mamans ont affirmé avoir subi les symptômes du baby blues, tandis que seulement un tiers (38 %) des mamans constituant les 57 % restants, chez qui l'allaitement fonctionnait bien, en ont souffert.

Par ailleurs, près de 15 % des jeunes mamans manifesteraient un **manque d'assurance** dans leur rôle de mère pour le premier enfant et 70 % d'entre elles ont indiqué avoir des **difficultés à s'adapter** à leur nouvelle situation familiale. Ce taux descend fortement pour un deuxième et troisième enfant. **Les mamans isolées** endossent plus facilement leur rôle de mère, mais se préoccupent davantage de savoir si elles pourront apporter à leur enfant tout ce dont il a besoin, ainsi que des aspects pratiques.

« Avoir un enfant est souvent sous-estimé et idéalisé, même dans la société », souligne l'une de nos psychologues de Psy-Go!, service lié à la ML et spécialisé dans l'accompagnement des jeunes parents. « Quoi qu'on en dise, devenir parent est la chose la plus intense et la plus fantastique, mais les attentes sont souvent irréalistes. Ce n'est pas seulement un enfant qui naît, mais c'est aussi toute une nouvelle famille qui voit le jour. »

Trois quarts des sondées ont souligné l'importance de soutenir les jeunes mamans pendant les deux premières semaines (et plus) après l'accouchement. La palme revient toujours au partenaire (94 %) pour son rôle d'aidant et de source de réconfort. De plus, 75 % des femmes interrogées ont assuré être satisfaites de l'aide reçue. Cependant, une grande majorité (85 %) regrettait de ne plus consacrer du temps pour elles et leur conjoint durant ces deux premières semaines qui suivent l'accouchement. Une autre aide précieuse vient des **sages-femmes** (75 %). Mais les mamans estiment que ce soutien professionnel doit être correctement dosé. Un excès de bons conseils et de présence a l'effet inverse et fait croître le sentiment de doute et d'incertitude. Chiffre étonnant, les **(beaux-)parents** n'occupent que la quatrième place (59 %), après les médecins.

Enfin, les femmes interrogées ont affirmé être satisfaites, de manière générale, de l'accompagnement professionnel dans les soins à leur enfant. Toutefois, le besoin de



13 août 2019

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

soutien émotionnel ou d'aide psychologique reste encore trop souvent sous-estimé. « Ce sont souvent les faits exceptionnels et exagérés de dépression post-partum qu'on nous raconte le plus en opposition aux histoires à l'eau de rose. Le fait est que de nombreuses mères se situent entre ces deux extrêmes et qu'on n'accorde dès lors pas toujours assez d'attention aux problèmes mentaux chez les toutes jeunes mamans », poursuit la psychologue.

Roni De Waele, président de la Mutualité Libérale, ajoute : « La ML se distingue par ses nombreux avantages spécialement destinés aux jeunes ménages. Outre notre prime d'allaitement unique (qui monte jusqu'à 375 euros), les jeunes parents peuvent également bénéficier de primes de naissance, d'interventions pour les langes, le yoga de grossesse, les bébés nageurs, et bien d'autres encore. Cette enquête confirme nos doutes : en plus du soutien pratique et financier, nous ne pouvons pas, en tant que partenaires santé, perdre de vue l'aide psychologique. D'où la raison d'être de notre service gratuit Psy-Go!. Les membres, qu'ils soient jeunes parents ou non, peuvent joindre 7 jours sur 7 des psychologues expérimentés pour demander de l'aide et un accompagnement. »

### A propos de l'enquête

L'enquête a été réalisée dans le cadre d'une campagne menée autour du service gratuit « Psy-Go! » de la Mutualité Libérale.

- Enquête menée en ligne
- N = 1 334
- Bilingue (FR/NL)
- Femmes belges (principalement entre 25 et 34 ans) avec un enfant de moins d'un an
- Membres et non-membres de la Mutualité Libérale
- 58 % premier enfant
- 66 % diplôme de l'enseignement supérieur ou plus
- 6 % mères isolées
- 90 % allaitent

### Sur le service Psy-Go! de la ML

Psy-Go! est l'accompagnement psychologique gratuit à distance pour les membres de la ML. Une équipe de psychologues diplômés et expérimentés est prête à vous écouter et à vous aider de manière professionnelle. Vous trouverez de plus amples informations sur [www.ml.be/FR/Psy-Go](http://www.ml.be/FR/Psy-Go).

### Coordonnées du Service de communication de l'Union Nationale des Mutualités Libérales

Thomas Joos ([Thomas.joos@lm.be](mailto:Thomas.joos@lm.be)) – 02 542 87 38

Jana Demeulemeester ([Jana.demeulemeester@lm.be](mailto:Jana.demeulemeester@lm.be)) – 02 542 86 28