

MURIEL HERBERT

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Préface d'Élodie Gossuin

# JUMEAUX

DE 0 À 7 ANS

LE GRAND LIVRE



- Se préparer, s'organiser et gérer le quotidien
- Accouchement, prématurité, congé maternité, allaitement, mode de garde, entrée à l'école... les réponses à vos questions pour trouver la sérénité

LEDUC 

# LE GUIDE DE RÉFÉRENCE DES FUTURS OU JEUNES PARENTS DE JUMEAUX

- **Suite à l'annonce, les réponses aux mille questions des futurs parents** : les examens à réaliser durant la grossesse, les aides et les congés auxquels prétendre, les équipements dont il faut se munir et les clés pour un accouchement serein.
- **Ils sont arrivés !** Allaitement, bain, habillage, nuits, sorties... tout pour s'organiser et anticiper au mieux.
- **Faire face aux difficultés du quotidien** : fatigue, oubli de soi et du couple, burn-out parental... des cas concrets et des témoignages.
- **Gérer la gemellité au fil des années** : toutes les astuces pour accompagner vos jumeaux dans leur développement et leurs apprentissages, tout en respectant leur personnalité.

**Muriel Herbert**, maman de 3 enfants, dont des jumelles, est notamment l'auteure du best-seller *Parents de jumeaux, notre vie croustillante*, recommandé par la Fédération Jumeaux et plus.

**Alix Lefief-Delcourt**, maman de 2 enfants, est l'auteure de nombreux best-sellers, notamment en parentalité.

**Élodie Gossuin**, maman de 4 enfants (2 paires de jumeaux !), est la marraine de la Fédération Jumeaux et plus et l'ambassadrice de l'UNICEF. Elle anime aussi la matinale de RFM et les émissions familiales sur la chaîne 6ter.

**17 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1492-1



9 791028 514921

editionsleduc.com  
**LEDUC** 



Rayon : Parentalité

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Sophie Guibout

Relecture : Audrey Peuportier

Mise en page : Jennifer Simboiselle

Illustrations : Corine Delétraz p. 105-112

Design couverture : Antartik

Photos : Adobe Stock

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1492-1

MURIEL HERBERT

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Préface d'Élodie Gossuin

# JUMEAUX

LE GRAND LIVRE

LEDUC 



# SOMMAIRE

PRÉFACE D'ÉLODIE GOSSUIN ET BERTRAND LACHERIE	7
INTRODUCTION	11
<b>PARTIE 1</b>	
<b>BIENVENUE DANS LE MONDE DES PARENTS DE JUMEAUX...</b>	<b>13</b>
1 ILS SONT DEUX !	15
2 LE DÉROULEMENT DE LA GROSSESSE	35
3 BIEN S'ÉQUIPER	45
4 LE JOUR J APPROCHE...	69
<b>PARTIE 2</b>	
<b>ILS SONT LÀ, ET BIEN LÀ !</b>	<b>75</b>
1 VOTRE MAÎTRE MOT : ORGANISATION	79
2 LE PAPA, LES FRÈRES ET SŒURS, L'ENTOURAGE... ET VOUS !	87
3 ALLAITEMENT, BAIN, SORTIES... TOUS LES MODES D'EMPLOI UTILES	95
4 CHOISIR LE MODE DE GARDE	125
5 POURQUOI C'EST FORMIDABLE... ET AUSSI PLUS COMPLIQUÉ	129

**PARTIE 3**

<b>ILS GRANDISSENT... (TROP VITE)</b>	<b>137</b>
1 GÉRER LA GÉMELLITÉ AU FIL DES ANNÉES	141
2 LES GRANDES ÉTAPES DE DÉVELOPPEMENT	151
3 ILS DEVIENNENT (VRAIMENT) GRANDS !	159
CARNET D'ADRESSES	165
REMERCIEMENTS	167
TABLE DES MATIÈRES	169

# PRÉFACE D'ÉLODIE GOSSUIN ET BERTRAND LACHERIE

« **M**a chérie, tu vas avoir une petite sœur ET un petit frère ! » C'est avec ces mots que ma maman m'a annoncé attendre des jumeaux. « Génial, comme ça j'aurai un bébé pour moi ! » J'allais devenir doublement une grande sœur, jouer à la poupée pour de vrai ! Bercer et encore plus être bercée par ce doux rêve de double maternité. Comme une évidence ! Quand je serai grande, moi aussi maman...

L'image sacralisée des jumeaux, les jumeaux partout comme vecteur de fascination ou de peur. Des bébés avec ce petit truc en plus qui reste magique, voire gravé dans l'histoire : ceux de Marc Antoine et de Cléopâtre VII, les frères Gibb des Bee Gees, les frères Sirkis d'Indochine, ceux de Tokio Hotel, les Bogdanoff, Apollon et Artémis, Castor et Pollux, Romulus et Remus... de *Harry Potter* à *Desperate Housewives*, de Disney au *Seigneur des anneaux* en passant par mes préférés, Luke et Leia dans *Star Wars*.

J'en rêvais : offrir à mon futur enfant d'avoir toujours à ses côtés un meilleur ami connu bien avant les bancs de l'école, depuis le siège utérin ! Tous ces sentiments de fierté pour ma sœur et mon frère, ce rôle adoré d'aînée de jumeaux, ont bercé plus ou moins consciemment mon rêve de devenir maman de jumeaux à mon tour.

Un conte de fées que je me racontais. Puis, il était une fois, j'ai rencontré l'homme de ma vie : son père a une sœur jumelle. On en a fait le vœu si fort tous les deux. Marraine la bonne fée s'est penchée sur leurs futurs berceaux. Ce que je ne savais pas ou que je n'avais pas voulu voir, c'est tout ce qui gravite autour de la bulle des jumeaux : le risque de prématurité, l'organisation militaire, le rythme effréné, la culpabilité décuplée, les compliments bienveillants des uns, les remarques déplacées des autres, les devoirs qui se concluent fréquemment par une crise de nerfs. Le double de tout, tout le temps... voire le quadruple, parce que nous avons doublé notre rêve en ayant deux fois des jumeaux !

Avoir des jumeaux met le couple à rude épreuve : monsieur s'inquiète de la voiture qu'il faudra remplacer, madame de la vie qui va changer. Mais avoir des jumeaux, c'est surtout avoir le droit de faire partie du « club » très sélect de parents de jumeaux. Comme certaines expériences de vie vous lient à tout jamais à ceux qui les ont partagées, ce statut vous donne la « carte ». Le fameux passe VIP pour pleurer sur les épaules des autres, partager notre vie démultipliée et nos poussettes gigantesques, se soutenir dans nos galères, se féliciter sans une once de jalousie. Avoir des jumeaux, c'est aller à l'essentiel, enlever les couches de superficiel, virer les nocifs, balancer les faux-semblants, baliser son chemin de phares optimistes, faire du tri pour ne pas sombrer, être soi, se moquer du regard et de la bienséance et surtout faire au mieux. Entre nous, pour le pire et le meilleur, pour l'essentiel, parce que les jumeaux vous imposent de ne pas perdre de temps pour rien ou pour quelque chose qui pollue votre quotidien.

Ainsi, ma route de maman de jumeaux a croisé celle de Muriel, une autre maman de jumeaux, dont j'ai savouré les mots authentiques, drôles et rassurants dans *Parents de jumeaux : Notre vie croustillante*. Puis, un jour, je suis tombée en panne d'essence sur l'autoroute, et c'est elle qui est venue me prêter secours avec un bidon d'essence...

Le club des parents de jumeaux, c'est ça. On ne compare pas les notes de nos chérubins, nous ne sommes pas au concours de Miss Maman, mais dans une compétition de soi avec soi tous les jours. Ce livre, c'est ça : du partage, pour avancer ensemble.

*N.B.* : pour Muriel, et pour tous les autres, j'ai toujours, depuis cet épisode, un bidon d'essence dans ma voiture au cas où...

**P.-S. (par Bertrand Lacherie) :**

*Aussi loin que je me souviens, j'ai toujours voulu fonder une grande famille et c'est devenu une évidence en rencontrant ma femme. « Nous nous marierons et aurons quatre enfants », lui avais-je prédit. Je n'avais pas prévu de les avoir en deux fois, même si j'aurais dû y penser, la gémellité étant très présente dans nos deux familles.*

*Ne voir que le côté matériel (« Il va nous falloir une plus grande voiture ! ») a été ma première parole lors de la première échographie de la deuxième grossesse. De quoi d'autre pouvais-je bien m'inquiéter, vu que nous venions de passer six ans à apprendre la vie de parents en double. Les hauts et les bas, les doutes et les certitudes, les joies et les pleurs, les pliages de lit parapluie (car les dépliages sont plus faciles), les biberons, les poussettes, le rangement du coffre de voiture... Donc oui, changer de voiture devenait primordial à mes yeux (et à ceux de beaucoup d'hommes apparemment).*

## JUMEAUX

*Je savais que l'amour que les enfants nous portent et celui que nous nous portons nous aideraient à supporter et à nous relever de toutes les épreuves.*

*Le rôle de parents de jumeaux n'est pas le plus évident, mais c'est le plus merveilleux. Alors merci, Muriel, de mettre un peu d'humour et de nous rassurer sur notre quotidien en partageant ton expérience avec le plus grand nombre.*

# INTRODUCTION

**V**ous venez d'apprendre que vous allez avoir des jumeaux... Et de nombreuses questions se bousculent déjà dans votre tête. Toutes vos interrogations sont légitimes ! L'arrivée d'un enfant au sein d'un foyer est toujours un chamboulement, alors imaginez avec deux (ou plus) d'un seul coup !

Pas d'inquiétude, vous n'êtes pas seuls ! On compte chaque année en France environ 12 500 naissances gémellaires, soit environ 25 000 enfants. Avec eux, ce sont autant de jeunes parents, et par ricochet, de proches impliqués. Tous emmagasinent au quotidien des connaissances et un savoir-faire qu'ils ont ensuite à cœur de transmettre à d'autres parents dans le même cas. C'est ce que je souhaite faire dans ce livre.

Je suis l'heureuse maman de trois enfants, dont deux jumelles nées en 2013. Je peux vous dire que c'est une chance fabuleuse même si, ne nions pas l'évidence, ce n'est pas simple tous les jours, surtout au début. C'est la raison pour laquelle il est important de se préparer de façon appropriée à devenir parents de jumeaux ! Cela ne s'improvise pas. Dans ce livre, je partage avec vous mes connaissances sur le sujet, des conseils pratiques pour la vie quotidienne, des témoignages de parents... Mon objectif : vous aider à avancer

à votre rythme et en toute sérénité sur le chemin de cette aventure parentale particulière, riche et bouleversante ! Vous êtes prêts ? Alors suivez-moi !

### LE BOOM DES JUMEAUX

Il n'y a jamais eu autant de naissances de jumeaux dans le monde qu'aujourd'hui, selon une récente étude menée par le Pr Gilles Pison, membre du comité scientifique de la fédération Jumeaux et Plus, avec ses collègues de l'université d'Oxford, au Royaume-Uni\*.

- Plus de 1,6 million de paires de jumeaux naissent chaque année dans le monde. Près de 1 bébé sur 40 est un jumeau.
- En France, en 2019, les naissances de jumeaux concernaient 16 grossesses sur 1 000, et les naissances de triplés ou plus, 0,3.

Ce boom des jumeaux s'explique généralement par deux facteurs principaux : le recours de plus en plus fréquent à la PMA (procréation médicalement assistée), liée à une fréquence plus élevée de grossesses multiples, et l'âge de plus en plus tardif de la maternité, qui y est également associé. Personnellement, je pense qu'il faut aussi prendre en compte un facteur situé plus en amont : la pollution. Elle favorise de véritables problèmes endocriniens et provoque des grossesses plus tardives et davantage de recours à la procréation médicalement assistée.

---

\* C. Monden, G. Pison, J. Smits, « Twin Peaks: more twinning in humans than ever before », *Human Reproduction*, 2021.

PARTIE 1

**BIENVENUE  
DANS LE MONDE  
DES PARENTS  
DE JUMENTS...**



## CHAPITRE

# 1 ILS SONT DEUX !

### LE CHOC DE L'ANNONCE

**A**pprendre que l'on attend non pas un mais deux bébés (ou plus) est quelque chose dont vous vous souviendrez toute votre vie. Il existe même une expression consacrée pour décrire ce phénomène : le choc gémellaire !

#### Quand l'apprend-on ?

En règle générale, la nouvelle tombe lors de la première échographie dite « de datation », qui a généralement lieu entre 11 et 14 semaines d'aménorrhée (SA). Découvrir cette information en début de grossesse est une chance : rappelons que les échographies ne se sont généralisées que depuis le début des années 1980. Avant cette date, les parents pouvaient soupçonner l'existence d'une grossesse gémellaire, mais ils ne la découvraient vraiment que le jour de la naissance.

Lors de la première échographie, le praticien est également capable de déterminer s'il s'agit d'une grossesse gémellaire monochoriale, c'est-à-dire un seul placenta pour les deux fœtus, ou bichoriale, un placenta pour chaque fœtus (voir aussi les explications p. 24).

Notons aussi que, parfois, seul un bébé est visible lors de la première échographie... alors qu'il y en a bien deux. La surprise arrive alors à la deuxième échographie...

### PAROLES DE PARENTS

« Première échographie : un bébé. Plus tard, écho de datation : deux bébés. Heureusement que le papa était là, on n'en croyait pas nos yeux. Ils ont bientôt 7 ans et j'ai l'impression que c'était hier. Une sacrée expérience ! » Muriel L.

« Première écho à deux mois de grossesse. J'étais très nauséuse et j'ai donc dit au gynéco : "Vous êtes sûr qu'il n'y en a pas deux ? Je suis vraiment très malade le matin..." Mais non, il n'en a vu qu'un seul. Un mois plus tard, donc à trois mois de grossesse, ah ben si, en fait il y en a deux. Finalement, deux jumelles identiques... » Laetitia G.

« À cette époque, les échos n'existaient pas encore... J'étais au début du neuvième mois, et je ne savais pas encore qu'il y en avait deux. On m'a fait passer une radiographie et c'est là que j'ai appris que j'attendais des jumeaux. Branle-bas de combat ! Je pensais accoucher rapidement, mais ces petits paresseux n'étaient pas pressés de sortir. J'ai accouché à terme à un jour près. Ils pesaient 3 kg chacun, c'étaient des monozygotes avec un seul placenta. Deux garçons qui se ressemblent beaucoup même encore maintenant qu'ils ont 53 ans. Par la suite, un de mes jumeaux a eu lui aussi des jumeaux, garçon et fille, qui ont maintenant 22 ans. » Solange G.

« Ma maman l'a appris quand mon frère est né ! "Poussez madame, il y a un deuxième !". C'était moi. » Julie

### **Des probabilités différentes**

Dans certains cas, l'arrivée de jumeaux est un scénario possible, voire probable, par exemple quand il y a des jumeaux dans la famille, en cas de FIV (fécondation in vitro), quand l'âge de la future maman est plus avancé...

Il faut en effet savoir que\* :

- En cas de traitement hormonal, il y a 20 à 40 % de chances d'avoir des jumeaux.
- En cas de PMA (procréation médicalement assistée), un couple possède 25 % de chances d'avoir des jumeaux (contre 1,6 % sans aide) et 2,5 % d'avoir des triplés (contre 0,03 % sans aide).
- La probabilité d'une grossesse multiple d'origine naturelle (sans procréation médicalement assistée) est de 13 pour 1 000 entre 35 et 39 ans contre 5,8 pour 1 000 à 20 ans. Soit une probabilité multipliée par 2,2.
- La probabilité de donner naissance à des jumeaux est héréditaire. Si la femme enceinte a des antécédents familiaux de jumeaux, elle a 1 chance sur 58 d'avoir elle-même des jumeaux. Si son partenaire a des antécédents familiaux de jumeaux, la probabilité passe à 1 chance sur 116.

### **Des sentiments ambivalents**

Que vous ayez pensé à l'éventualité d'avoir des jumeaux ou non, il est normal qu'à ce moment précis, des sentiments très différents s'entrechoquent : du bonheur et de l'angoisse, de l'excitation et de l'appréhension... Bien sûr, ces sentiments seront encore décuplés si vous n'aviez à aucun moment envisagé un tel scénario !

Dans tous les cas, il est important, dans un premier temps, d'accepter vos émotions et votre ressenti. Vous avez le droit de vous sentir

\* Source : Fivnat.

incrédules, angoissés, paniqués, dépassés, en colère, déprimés, submergés de questions... Vous avez aussi le droit de ne pas ressentir exactement la même chose que votre partenaire. Chacun est unique et appréhende les choses à sa façon. Cela ne doit pas vous empêcher d'en discuter, afin de vous soutenir l'un l'autre.

Laissez-vous un peu de temps pour digérer la nouvelle, sans culpabiliser. Vous pouvez aussi échanger avec d'autres parents de jumeaux, si vous en avez dans votre entourage : ils vous rassureront sur le fait que ce que vous ressentez est normal et qu'être parents de jumeaux, c'est sportif, mais surtout un bonheur en double ! Vous pouvez aussi vous tourner vers les forums spécialisés, les associations locales et la fédération Jumeaux et Plus ([www.jumeaux-et-plus.fr](http://www.jumeaux-et-plus.fr)). Des réunions de futurs parents de jumeaux sont régulièrement organisées dans toute la France.

Et puis rassurez-vous : une fois le choc de l'annonce passé (ce qui peut prendre un temps variable selon les parents), la grande majorité de parents de jumeaux considèrent qu'il s'agit d'une bénédiction, d'un cadeau.

### PAROLES DE PARENTS

« C'était un 3 mars. J'étais enceinte de quatre semaines, et je me suis réveillée avec du sang. Pensant avoir fait une fausse couche, je suis allée à la maternité. Je fais une échographie et BOUM : des triplés !!! » Solène A.

« Vendredi 13 mai. Ce jour-là, j'ai vraiment cru que tout s'écroulait. Impossible de m'imaginer sereinement avec deux bébés dans les bras ! Mais sept ans plus tard, je suis

heureuse de les avoir et je ne sais pas comment j'aurais pu me contenter d'un seul, à la réflexion. » Émilie P.

« 22 mars ! Je m'en souviens comme si c'était hier ! Avec mon homme, on attendait dans la salle d'attente. C'est alors que nous avons vu une poussette double passer devant nous. On n'en pouvait plus de rigoler... On aurait peut-être dû s'abstenir car, quinze minutes plus tard, on nous annonce qu'il y en a deux ! Notre rire ne fut pas le même. Plutôt jaune, sur le coup. Deux ans plus tard, cette anecdote reste gravée en nous et fait, cette fois, bien rire les autres ! » Mélissa C.

### **L'annoncer à ses proches**

L'arrivée de jumeaux ou plus ne concerne pas que les parents : cela a aussi un impact sur les proches, la famille, les amis, et tous ceux qui pourront, à l'avenir, venir vous aider ! Annoncer que l'on va avoir des jumeaux peut ainsi constituer un choc pour les proches. L'idéal est donc de le faire avec tact, douceur, voire avec un peu d'humour. Vos mots resteront gravés dans leur mémoire (et la vôtre), d'où l'importance de bien les choisir !

Attendez-vous surtout à faire face à des réactions mitigées. Certaines seront à coup sûr enthousiastes et bienveillantes, d'autres beaucoup plus mesurées, voire angoissées. Ne vous laissez pas envahir par ces éventuelles idées noires venues de l'extérieur, et dites-vous qu'elles ne sont pas volontaires, et souvent très maladroites. Pour les désamorcer, vous pouvez faire preuve d'un peu d'humour, si vous le souhaitez.

### PAROLES DE PARENTS

« C'était à Noël, au moment de l'apéro. Tout le monde avait son verre à la main, moi y compris. J'ai dit clairement : "On a une nouvelle à vous annoncer, on attend un heureux événement..." Une fois les embrassades terminées et les petites larmes essuyées, on leur a dit de reprendre leur verre car ce n'était pas fini, que l'on avait une autre nouvelle à annoncer. Et qu'il fallait trinquer pour le deuxième bébé ! Puis naturellement, j'ai aussitôt reposé mon verre d'alcool... » Sabrina B.

« C'était lors de mon anniversaire. Toute ma famille ou presque était réunie. J'ai demandé qui savait ce qu'était une grossesse bichorale biamniotique. Il y avait deux médecins, et en voyant leurs réactions, tout le monde a compris. On s'est alors mis à discuter science et fécondation pendant toute la soirée ! » Marine M.

Si vous avez déjà un enfant ou plus, il va aussi falloir le lui/leur annoncer... avec tact ! Pour l'enfant, surtout s'il était seul jusque-là, cette annonce peut en effet constituer un double choc : non seulement il va être grand frère (ou grande sœur), mais en plus, il va avoir deux frères et/ou sœurs d'un seul coup ! Mieux vaut donc annoncer les choses en douceur. Bien sûr, cela dépend de l'âge de l'enfant : en dessous de 3 ou 4 ans, il est peu probable qu'il comprenne ce que cela signifie. Prenez aussi en compte sa sensibilité, son caractère, sa façon de gérer le changement... Il est normal que votre enfant manifeste des réactions contradictoires face à cette nouvelle, un peu comme vous après tout. En général, sa principale crainte est de devoir partager sa maman et son papa, voire de se sentir délaissé. À vous de le rassurer, en choisissant des mots bienveillants. Veillez également (malgré la fatigue qui

s'accentue au fil des mois) à rester présents pour lui : continuez à partager des moments rien que tous les deux, à jouer avec lui, à lui lire des histoires... pendant la grossesse, mais aussi après, lorsque vos jumeaux seront nés. Si vous vous sentez fatigués, expliquez-le-lui avec des mots simples.

### PAROLES DE PARENTS

« Pour annoncer l'arrivée des jujus à notre aîné, nous lui avons tout simplement expliqué qu'il y avait deux bébés dans le ventre. On lui a montré des photos des échographies et on a lu des histoires d'abord sur les bébés, puis sur les naissances multiples, comme chez les lapins. On l'a associé à la préparation en choisissant avec lui deux dou-dous. » Amandine B.

« On voulait attendre la première échographie avant d'annoncer aux deux grands frères que la famille allait s'agrandir. C'est également lors de cette échographie que nous avons appris la double surprise. L'annonce s'est faite avec cette fameuse échographie où on voit les deux "bébés". Ils avaient 9 et 6 ans à l'époque. Le grand a compris tout de suite que j'étais enceinte. Et quand j'ai dit "Tu vois combien de poches ?", il m'a regardée en répondant spontanément "Heu... deux !". Et là il a eu un temps d'arrêt et avec ses grands yeux tout étonnés : "Deux bébés ?" L'émotion était tellement forte. Car je ne m'étais toujours pas remise de l'annonce moi-même, je me suis mise à pleurer... Le grand était très ému et le petit très content, même s'il ne comprenait pas comment c'était possible d'avoir deux bébés en même temps. Ils se sont immédiatement projetés en disant qu'ils auraient un bébé chacun. C'est fou la

→

capacité d'adaptation des enfants, alors que nous, parents, on met des semaines à s'en remettre... Ils espéraient un garçon et une fille. Finalement, il s'agissait de deux filles, et ils adorent leurs sœurs ! » Virginie O.

## TOUT COMPRENDRE SUR LA GÉMELLITÉ

La gémellité est un sujet à la fois fascinant et intrigant, que l'on connaît finalement assez peu quand on n'est pas concerné... Comme vous l'êtes désormais, voici une petite session de rattrapage...

### Qu'est-ce qu'un « jumeau » ?

Aujourd'hui, on pense souvent que le mot « jumeau » (ou « jumelle ») induit qu'il y a deux enfants. En réalité, il n'en est rien. Par définition, un jumeau est un enfant conçu et ayant partagé le même utérus lors d'une même grossesse avec un ou plusieurs autres enfants. Les triplés sont donc considérés individuellement comme des jumeaux au sens strict du terme.

### « Vrais » ou « faux » jumeaux ?

Dans le langage populaire, on distingue souvent les mots « vrais » et « faux » jumeaux, avec l'idée sous-jacente que les seuls véritables jumeaux sont ceux qui se ressemblent. En pratique, il est préférable d'employer les termes médicaux exacts, auxquels vous devrez vous familiariser.

- **Les jumeaux monozygotes (ou homozygotes)** se développent à partir du même œuf fertilisé par un spermatozoïde. La scission de l'embryon est plus ou moins tardive selon la grossesse (voir p. 25).

Ces jumeaux possédant le même patrimoine génétique, ils ont forcément le même sexe, et présentent une forte ressemblance. Ce cas de figure représente 25 % des grossesses gémellaires.

- **Les jumeaux dizygotes (ou hétérozygotes)** résultent de la fécondation de deux ovules différents par deux spermatozoïdes différents (qu'elle soit naturelle ou « forcée » lors d'une manipulation médicale). Ils ont des patrimoines génétiques différents et peuvent être de même sexe ou de sexes différents. Leur ressemblance est plus ou moins forte, comme des frères et sœurs « classiques ». Ce cas de figure représente 75 % des grossesses gémellaires.

Inspiré par les Anglo-Saxons, on fait aussi parfois la différence entre les jumeaux « identiques » (monozygotes) et les jumeaux « fraternels » (dizygotes). Finalement, à vous de choisir le mot que vous souhaitez employer, comme le montrent les témoignages ci-après.

#### PAROLES DE PARENTS

« J'emploie le mot "vrai" pour mes filles jumelles de 11 mois, car je ne me vois pas répondre à chaque fois que ce sont des "mono-bi". Pour les gens qui ne sont pas concernés par la gémellité, seuls les mots "vrais" et "faux" leur parlent ; tout notre jargon, que ce soit mono-bi, mono-mono, bi-bi, cela ne leur parle pas, et je n'ai franchement pas envie de m'aventurer dans l'explication des poches et des placentas. » Laura F.

« Les miens ne se ressemblent pas du tout, tant physiquement que dans leurs caractères : ce sont de vrais-faux-jumeaux, comme j'aime à le dire ! » Malysse R.

→

« Je suis maman de jumeaux mixtes, et ce terme de "faux" jumeaux est difficile pour moi ; ce sont de vrais bébés, ils ne sont pas en carton, ce ne sont pas des jouets, et ils ont ce lien unique qui me laisse parfois perplexe et m'émeut à la fois ! » Myriam E.

« Je trouve personnellement que c'est juste super déplacé de vouloir savoir si ce sont des vrais ou des faux ; ce sont deux vrais enfants avec chacun leur caractère et leur ressenti par rapport aux phrases prononcées devant eux ! Ils ne comprennent pas pourquoi les gens s'intéressent à eux de cette façon. » Karine D.-M.

### **Les différents types de grossesses gémellaires**

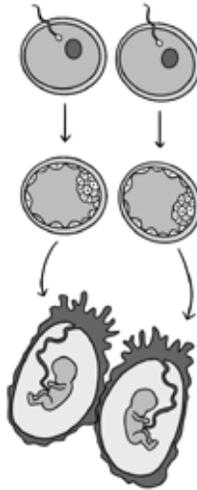
Au-delà de la différence monozygote/dizygote, il existe une autre différence à prendre en compte, basée sur le nombre de chorions (ou placentas) et le nombre de poches de liquide amniotique. Ainsi, une grossesse gémellaire peut être :

- monochoriale (un chorion ou placenta) ou bichoriale (deux chorions ou placentas) ;
- monoamniotique (une poche de liquide amniotique) ou biamniotique (deux poches de liquide amniotique).

Il est important d'identifier le type de gémellité dès la première échographie car il implique des risques différents et donc un suivi spécifique, surtout en cas de grossesse monochoriale, c'est-à-dire avec un seul placenta (voir aussi page suivante).

**Pour les jumeaux dizygotes**

Il existe un seul cas de figure. Il y a deux placentas (ou chorions) et deux sacs amniotiques : on parle alors de **grossesse bichoriale et biamniotique** (ou « bi-bi »).



Grossesse bichoriale  
et biamniotique

**Pour les jumeaux monozygotes**

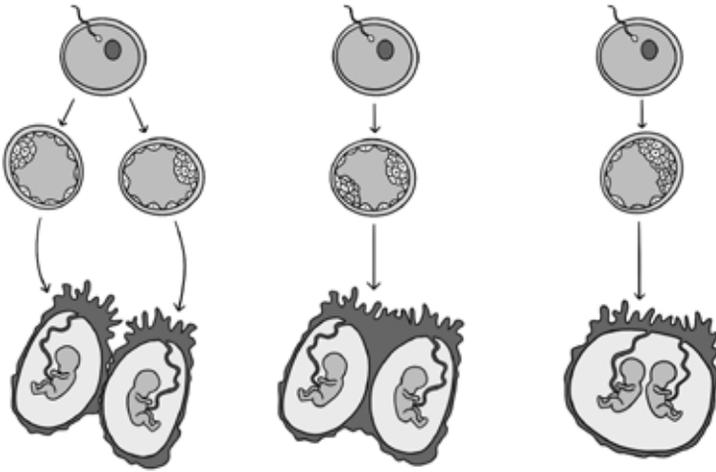
Il y a trois cas de figure possibles, qui dépendent du moment où l'œuf se divise en deux. On parle de **date de clivage**.

- Si le clivage se produit avant 3 jours, il y a 2 placentas et 2 sacs amniotiques : on parle de **grossesse bichoriale et biamniotique** (ou « bi-bi »). Cela représente environ 30 % des grossesses de jumeaux monozygotes\*.

---

\* Source : « Prise en charge des grossesses gémellaires », Dr Bailleux, Groupe hospitalier Pitié-Salpêtrière, 2018.

- Si le clivage se produit entre 3 et 7 jours, il y a 1 placenta et 2 sacs amniotiques : on parle de **grossesse monochoriale et biamniotique** (ou « mono-bi »). C'est le cas le plus fréquent : environ 70 % des grossesses de jumeaux monozygotes.
- Si le clivage a lieu après 13 jours, il y a 1 placenta et 1 poche amniotique : on parle de **grossesse monochoriale et monoamniotique** (ou « mono-mono »). C'est le cas le plus rare : environ 1 % des grossesses de jumeaux monozygotes.



Grossesse bichoriale et biamniotique

Grossesse monochoriale et biamniotique

Grossesse monochoriale et monoamniotique

### QU'EST-CE QU'UN TEST DE ZYGOSITÉ ?

Dans le cas d'une grossesse bichoriale-biamniotique (deux placentas, deux poches) naturelle (sans PMA), il est difficile de savoir s'il s'agit de jumeaux monozygotes ou dizygotes. La seule manière de connaître le lien génétique est d'effectuer, après la naissance, ce que l'on appelle un test de zygosity.