



Soirée Parentalité du vendredi 12 juin 2015

« Les Jumeaux »

Exposé de Sandra CORNAZ :

Qu'est-ce que des jumeaux ?

Dans le langage courant, on parle habituellement de jumeaux pour désigner une double naissance. Cependant, le terme **jumeau** définit toute personne ayant partagé une vie utérine pendant une même période de gestation.

Les jumeaux et même les siamois sont donc composés de 2 jumeaux ; les triplés de 3 jumeaux, etc (jusqu'à nonuplés).

[Ces 9 jumeaux n'ont cependant vécus que 6 jours. La fratrie de jumeaux la plus grande et ayant vécu plus de 3 ans est née en 2009 en Californie. La génitrice (Nadya Suleman), âgée à l'époque de 33 ans, était déjà maman de 6 enfants.]

Notons que la date et l'heure de naissance ne compte pas pour désigner de **jumeaux** des enfants « cohabitants utérins ». Il existe des cas documentés où l'un des jumeaux est né un jour (même un ou deux mois !) plus tard que son jumeau.

[Aux États-Unis' une mère a mis au monde un premier enfant le 31 décembre 2011 à 23h59 et son jumeau les premières minutes du 1^{er} janvier 2012.]

Un peu plus de 1,5 % de la population mondiale est composée de jumeaux. Seulement 0,1 % sont de vrais jumeaux.

Le pourcentage de jumeaux dans la population mondiale est en augmentation en raison de la multiplication des PMA (avec la stimulation ovarienne et les FIV - Fécondations in-vitro). [> 3% aux Etats Unis dans les années 2005].

La fécondation humaine amenant à la naissance de jumeaux, jusqu'à 5, peut être naturelle. Au-delà, elle est forcément d'origine médicalement assistée.

La situation anté-natale

Quelle différence entre vrais et faux jumeaux ?

Vrais jumeaux (monozygotes)

- *ce sont des vrais ?*
- *non, il y en a un en plastique !*

Partagent le même patrimoine génétique (donc même sexe). => forte ressemblance (sur le plan biologique = clones mais empreintes digitales différentes et des différences dès les premières semaines de gestation)

Car fécondation due à 1 ovule et 1 spermatozoïde, qui créent une cellule œuf comme pour une naissance unique. Mais celle-ci se divise, ce qui amène presque toujours (à 99%) à la création de 2 embryons.

- si l'ovule se divise avant 3 jours (1 cas sur 3)
 - o 2 placentas et 2 poches amniotiques
 - o Malgré leur croissance séparée, c'est dans ce cas de figure que les jumeaux se ressemblent le plus à la naissance (poids et taille).
- si l'ovule se divise entre 3 et 6 jours (2 cas sur 3)
 - o 1 placenta et 2 poches amniotiques

NB : si l'ovule se divise entre 8 et 13 jours (exceptionnel, 1% des monozygotes, 1 sur 90 000 grossesses) → division partielle aboutit à jumeaux conjoints (*i.e.* siamois)

- o 1 placenta et 1 poche amniotique
- o plutôt des filles
- o différent des *ischipagus* (jumeau parasite : 2 embryons se forment mais l'un est avalé par l'autre : un seul enfant né pouvant présenter des membres supplémentaires).

Faux jumeaux (dizygotes) :

- *vous avez adopté le premier de vos enfants ?*
- *non, ce sont des jumeaux*
- *ah ah ah ! alors ? il est de quel origine ? africaine ?*

2 ovules fécondés par 2 spermatozoïdes sont à l'origine de la création de 2 placentas et 2 cavités amniotiques.

Il s'agit le plus souvent d'une double fécondation durant un même cycle menstruel (exceptionnellement 1 ou 2 mois d'écart). La naissance est la plus souvent simultanée (ou forcée en simultané).

La parenté génétique est la même qu'entre deux enfants nés de deux grossesses différentes. Ils peuvent donc être de sexes différents.

Quelle origine à la gémellité ?

Causes multiples répertoriées :

Pour toutes les fécondations gémellaires :

- Personne de plus grande taille que la moyenne mondiale ou ethnique.
- Conditions humaines : première guerre mondiale
- Rang de naissance

Pour les jumeaux dizygotes, des facteurs en plus :

- Prédilection génétique à la double ovulation (Poly-ovulation)
- âge > 35 ans,
- médicaments pour la fertilité (20 % de « risque » en plus que la moyenne des femmes),
- concentration élevée d'une hormone de croissance (appelée IGF)).
 - o Certaines ethnies possèdent génétiquement plus d'IGF et sont plus sujettes aux grossesses gémellaires. Chez les Yorubas en Afrique, la fréquence de jumeaux est élevée tandis qu'elle est très rare en Asie.
 - o Cette hormone de croissance serait aussi augmentée par la consommation excessive de produits laitiers qui est un booster de la reproduction cellulaire.
- Autres sources hormonales liées aux saisons (en cours d'étude).

Quel suivi de grossesse ?

La grossesse est souvent considérée plus à risque pour la maman. Son corps n'est biologiquement pas prévu pour porter deux enfants à terme (manque de place notamment).

=> Risque de prématurité : 80 % des jumeaux naissent de façon prématurée (entre 30 et 35 semaines) et 40 % naissent très prématurément

=> Risque d'hypotrophie : un des bébés grossit moins, en général parce que son placenta est moins bien implanté ou reçoit moins de sang si placenta unique.

=> Risque d'anémie ou d'insuffisance cardiaque : quand placenta unique pour deux embryons (15 % des cas, syndrome « transfuseur-transfusé ») le transfusé reçoit trop de sang par rapport à sa capacité de pompe cardiaque et le transfuseur s'anémie et manque d'apport sanguin. Dans le cas d'une grossesse monochoriale, la mort d'un jumeau peut à 40 % mettre en péril la vie du second (et s'il vit, il peut présenter 20 % de séquelles).

=> Risque hypertension pour la maman

Suivi très spécifique pour la grossesse monochoriale (1 placenta 2 poches amniotiques), outre le risque transfuseur-transfusé, un risque important est la fissuration de l'utérus sous le poids du liquide amniotique auquel peut s'ajouter le poids du sang qui se déverse librement dans l'utérus.

Quelles inquiétudes à la découverte de la grossesse gémellaire ?

Similitudes : l'annonce d'une grossesse quelle qu'elle soit bouleverse (joie + inquiétude). Les angoisses ressenties sont liées aux changements de la vie pour le couple.

Différences majeures : l'effet de surprise peut être démultiplié dans le cas d'une grossesse multiple. L'imaginaire de parentalité renvoie plus souvent à l'enfant unique (en termes de vie utérine).

Risque d'inquiétude accru :

- La représentation que se font les parents de la gémellité a un effet majeur sur le vécu de la grossesse (5 % des mères porteuses de deux embryons se sentent même malheureuse à l'idée d'attendre des jumeaux).
- l'état psychologique de la femme pendant la grossesse est très lié à l'évolution biologique et médicale de la grossesse, or la grossesse gémellaire amplifie les risques (20 % des mères vivraient "plutôt mal" une grossesse gémellaire)
- Les pères se projettent souvent plus facilement dans le bonheur : 75 % (vs 70 % pour les femmes). Les femmes pensent immédiatement à l'aspect organisationnel, à la gestion et la disponibilité physique pour les enfants au quotidien. Les hommes pensent davantage à l'aspect financier que cela pourra engager. Pour les parents inquiets d'attendre des jumeaux, les hommes sont représentés à 13 % vs 6 % pour les femmes (sondage de 2013). Cette inquiétude est liée à la crainte de risque sanitaire pour leur femme et à la question matérielle.

Les accouchements spécifiques :

- Pour protéger maman et bébés (risques précisés ci-avant), de nombreux obstétriciens proposent/obligent à un accouchement déclenché au maximum à 38/39 semaines.
- En France, 50 % de césariennes pour les naissances multiples : pas justifiées pour raison médicales en soi mais pour praticité (présence de plus de personnel nécessaire pour accueil des enfants et suivi de la maman de près)
- 11 % des mamans voudraient ne plus se souvenir de leur accouchement (souvent des voies basses ayant présenté des problèmes).

La situation post-natale : la parentalité

Des difficultés spécifiques pour la maman :

A la naissance : atteinte à la fonction de mère

- La difficulté de reconnaissance des jumeaux, a fortiori s'ils sont identiques. Certaines mères par exemple ne reconnaissent leurs enfants que de face et quand les deux sont présents, d'autres ne les reconnaissent pas quand ils sont endormis. => **blessure narcissique**.
- Ces phénomènes sont normaux au début et disparaissent avec le temps.

Dans les mois et les années qui suivent la naissance : surcharge de travail => asthénie et stress

- Toutes les publications montrent que l'arrivée de jumeaux dans une famille provoque des difficultés économiques, sociales et psychologiques.
- Elle provoque une surcharge de travail pour la mère ; travail domestique et soins des bébés. Par exemple Robin *et al.* ont observé que la **quantité de soins** à consacrer aux enfants (repas, toilette, changes, entretien du linge) est évaluée **en moyenne à 12 heures quotidiennes** auxquelles s'ajoutent les activités domestiques habituelles.
- Pour des jumeaux : au retour de la maternité les mères de jumeaux doivent donner **en moyenne 12 biberons par 24 heures** (Robin *et al.*) et changer 14 couches par 24 heures (soit près 450 couches par mois !).
- Pour des triplés : 20 biberons/jour, 650 couches/mois
- Et à cela s'ajoute le temps de câlin, éveil, portage, mise en poussette ou en cosy, débordement et régurgitations, endormissement... quel temps reste-t-il à la maman pour se laver, s'habiller, manger, lire... et dormir !?
- Et on ajoute le sommeil entrecoupé de levers (si biberons ou pas de lit partagé... difficile avec 3 enfants...) et si le père travaille ou si la maman a peu d'aide (famille/amis/voisins)
- Et si elle habite au deuxième étage sans ascenseur ?

La plupart des mères doivent affronter une **réalité qu'elles n'avaient pas anticipée**, surtout si elles sont primipares.

Difficulté à répondre de façon adéquate aux demandes simultanées de jumeaux.

Difficulté à tisser un lien individu à individu : à cause surcharge travail et fatigue physique et nerveuse.

Risque de dépression accru ?

- Dans une étude sur 200 familles de jumeaux, Robin et Casati ont constaté qu'un quart des mères avaient un vécu dépressif au cours des premiers mois.
- Chez les parents de multiples (au-delà de 2 jumeaux) : taux de dépression post-partum et divorces augmentés
- Chez les parents de 2 jumeaux :
 - o Avant 5 ans : Moins de dépression que chez les mères de singletons (car demandent aide)
 - o Après 5 ans : trois fois plus de risque que les mères de singletons de souffrir de dépression (Thorpe *et al.*) (car absence d'aide)
- La dépression a sans doute des origines multiples, telles que la fatigue, le stress, le renoncement à une relation dyadique (entre deux personnes) idéalisée et la difficulté à trouver sa place de mère.
- La souffrance psychique et la fatigue des mères pourraient également **accroître le risque de maltraitance**. => Informations et soutien psychosocial doivent donc être prodigués aux familles.

Quelles aides ?

- 50% des parents de jumeaux ne demandent pas d'aide (n'osent pas, ne savent pas, ne veulent pas)...
 - o Dans les familles de jumeaux, les pères s'impliquent davantage dans le maternage et ont droit à 21 jours de congé paternité.
- **Information**
 - o Nécessité de faire circuler des brochures sur toutes les aides et associations
 - o **Réunion d'info collectives (CAF, PMI)**
 - o **Rencontres de parents**
- **Subventions spécifiques de la CAF**
 - o pour les parents de multiples (déclaration spécifique censée être fournie par les professionnels de santé).
 - o En cas de naissance de triplés, la CAF prend en charge les frais d'assistante maternelle ou d'employée de maison à hauteur de 400 heures.
 - 20 % de parents ont une aide à domicile (surtout quand pas de famille ou pas de papa présent)
- **Côté matériel**
 - o Aide-ménagère
 - o Les associations prêtent ou vendent à bas prix poussettes, vêtements, meubles...Elles effectuent aussi des commandes groupées de couches, de lait maternisé ou de petits pots.
 - 10 % des parents demandent l'aide matérielle à une association
 - o Les entreprises elles-mêmes font souvent des dons ou des cadeaux pour ces naissances exceptionnelles
- **Mais psychologiquement ??**
 - o Aucune aide financière pour un suivi thérapeutique
 - o Aucune aide financière pour un accompagnement par une doula (service à la personne périnatal et parental)
 - o Peu de lieu de parole (ou alors que par ordi ! oui, mais alors, on fait quoi des enfants pendant ce temps ?)

- Créer listing des professionnels sensibilisés à la gémellité ? (mode de garde)
- Sur tout ce que signifie la gémellité... (aussi dans le couple et avec le reste de la fratrie)
- Des aides spécifiques pour la garde des jumeaux pour éviter les congés parentaux presque imposés
- Des cafés « papote »
- Lutte contre l'isolement

Comment accompagner le développement de la personnalité ?

Du côté des parents :

- les préoccupations autour de gémelliser ou "dégémelliser" sont déjà présentes avant la naissance.
- cette question concerne rarement les jumeaux dizygotes de sexes différents.

Du côté des enfants :

- le lien gémellaire est particulier du fait de la « cohabitation utérine ».
- Il n'est donc pas comparable à un lien classique entre frères ou sœurs

Le processus de gémellisation ou d'individualisation :

- peut commencer très tôt dans la réflexion ou spontanément, dès l'annonce de la gémellité.
 - o Le lien mère-jumeaux peut se créer sous forme d'unité (les jumeaux ne font qu'un)
 - o ou de différence (la maman et le papa souhaite distinguer très tôt les enfants ; parfois ils choisissent les prénoms très tôt).

Puis les parents accroissent leur réflexion et s'insèrent le plus souvent dans un des **deux courants de pensée (Zazzo ou Bak, 1995)**

Ecole René Zazzo : les séparer dès la naissance

Pourquoi ?

Les pédo-psy recommandent aux parents d'individualiser au plus tôt les jumeaux pour :

- **éviter des pathologies psycho-comportementales liées la poursuite du lien fusionnel** (par ex. les jumeaux cherchent à être semblable à l'extrême) => pour préserver leur autonomie future, leur propre personnalité.

- « Pour les rendre comme les autres » : *« les aider à sortir de cette bulle gémellaire, car avant d'être jumeaux, chaque enfant est un individu à part entière ».*

- Eviter qu'ils ne gardent une vie de couple et se coupent de l'extérieur

Comment ?

- En cultivant le plus tôt possible les différences (dès les premiers jours)
 - o Ex. : ne pas choisir des prénoms aux sonorités trop proches
- En aménageant des espaces différents pour chacun (ex. : deux chambres)
- En préservant très tôt des moments d'individuation (même pour la cuisine, le câlin, le bain,...)
- En passant du temps avec l'un ou l'autre séparément (mm pour les courses !)

- En les séparant dès leur entrée à l'école (même en maternelle), voire à la crèche.
- En évitant de mélanger leurs affaires
- En les habillant différemment.

Ecole Bak = respecter les 4 étapes de développement psycho-cognitif.

L'école précédente suppose que la gémellité est d'ordre pathologique et qu'il faut dégémelliser, autrement dit, nier la gémellité. Le besoin de différencier les jumeaux de même sexe est un phénomène social. En occident, on trouve souvent des peurs de confusion des enfants par les pédagogues et les amis (mais il s'agirait en fait d'une peur irrationnelle). Le besoin de différencier les jumeaux peut-être lié au besoin de créer des relations individu à individu.

Or,

- Quasiment toutes les mamans **distinguent bien les jumeaux** l'un de l'autre **même in utero**.
- **Après naissance, 3 étapes de développement des jumeaux :**
 - o étape de la fusion gémellaire (je préfère l'expression de **l'entité gémellaire**) (0-2 ans)
 - o étape de la dépendance (je préfère **complémentarité**) (2-5 ans)
 - o étape de l'indépendance/séparation (je préfère **autonomisation/individualisation**) (dès 6 ans)

Phase de l'entité gémellaire

- **nécessaire aux enfants et aux parents :**
- Les enfants jumeaux ont peut-être besoin de temps pour se différencier
 - o Comparable à l'apprentissage d'une mère (déjà adulte avec de multiples compétences acquises) à se défusionner de son enfant...
 - le jumeau, lui, n'a pas ses ressources ! Pourquoi le presser au risque de l'insécuriser ?
 - o Jusqu'à 2 ans, les jumeaux passent par une étape de développement cognitif qui n'existe pas chez un enfant unique : celle de l'entité de la fusion gémellaire où les enfants se construisent en miroir l'un de l'autre.
 - Cela a pour répercussion un petit retard de développement (comparativement aux normes définies à partir d'enfants uniques) mais qui se comble ensuite et qui passe souvent inaperçu.
 - o De plus, suite à la prématurité (et parfois à la séparation d'avec la maman), les jumeaux ont besoin de s'entraider et de se sécuriser l'un l'autre.
 - A l'inverse, les jumeaux peuvent déjà être séparés (pour des soins, ou parce que seul l'un d'entre eux nécessite des soins) et l'individualisation a débuté de force sans que personne ne remette en question la notion de la fusion gémellaire...
 - o L'identité première des jumeaux est cette unification. **Pourquoi vouloir aller plus vite que la nature et chercher à casser le continuum en les dégemellisant trop vite ? Et d'ailleurs, pourquoi vouloir ne plus les reconnaître comme jumeaux ?**
- Cette entité gémellaire est essentielle et naturelle : **elle permet aux parents de caler les enfants sur un rythme commun et de récupérer de la fatigue de la grossesse et des premières années...**

- La gémellité est souvent renforcée les premiers mois car la majorité des parents de jumeaux tendent à les caler sur le même rythme (sommeil, repas, activités) pour éviter la surcharge de travail et la fatigue qui peut en résulter et pour des raisons pratique.
- Rythme de repas : Certains parents calent les enfants sur le même rythme, d'autres préfèrent le rythme décalé pour une relation privilégiée avec chacun des bébés. Les repas simultanés demandent une certaine agilité et les repas en décalé ne laissent pas de répit entre les tétées/biberons. (à ce sujet, 20 % des mamans de jumeaux allaitent au sein jusqu'à la diversification. 15 % mixtent pour pouvoir se reposer, les autres n'utilisent que les préparations maternisées.)
- Sommeil partagé ou non : Certains parents choisissent de faire dormir les jumeaux dans le même lit (plutôt les premières semaines). D'autres parents les séparent tout de suite (parfois dans deux lits dans la même chambre, parfois dans des chambres séparées).
- Habillage identique ou semblable
 - comme pour des frères et sœurs de grossesses différentes au final !
- L'individualisation se fait aussi parce que les parents se comportent différemment avec chacun des jumeaux.

Phase de la complémentarité

- les parents cherchent à différencier les jumeaux
- dans la fratrie gémellaire, les enfants dépendent l'un de l'autre
 - selon les domaines, la répartition des rôles diffère
 - les rôles ne sont pas établis de façon définitive
 - chacun se définit dans un rapport à l'autre : voit ce que peut lui apporter son jumeau ou ce qu'il apporte à son jumeau. Relation de confiance, de fraternité et d'entraide.

Phase de l'autonomisation/individualisation

- chaque jumeau atteint une étape d'autonomie, donc d'individuation.

Risque comportementaux voire pathologiques

- **uniquement si une des phases de développement du jumeau n'a pas été vécues ET dans l'ordre.**
- **Chaque étape a son importance et ne peut être niée**
 - *Phase 1 trop longue (pas de phase 2) par exemple :*
 - Certaines mères ont des difficultés à faire le deuil d'un seul bébé et risquent de mettre en place une relation fusionnelle entre leurs jumeaux pour créer une sorte d'image d'enfant unique.
 - Certains parents se laissent prendre par cette fascination et accentuent le côté 'copie conforme' de leurs enfants.
 - C'est surtout pour cela que l'extérieur cherche à influencer les parents sur la nécessité d'individualiser les jumeaux (quand les gens lambda connaissent cette raison, car souvent, les gens donnent des conseils sans en connaître les raisons !); l'autre raison est que les enfants pourraient rester bloquer à l'étape d'entité et chercher à n'être qu'un à long terme (mais c'est pathologique et rare nonobstant les médias qui tentent de faire croire que c'est beau et fréquent).

- *Phase 2 empêchée, avec par exemple la séparation des enfants à l'école :*
 - Si l'on sépare les enfants alors qu'ils sont dans cette phase de complémentarité, on risque d'affaiblir psychologiquement un des jumeaux, celui qui a besoin de l'autre à ce moment-là (noter le « à ce moment-là »)
- *Phase 3 mise en place très tôt par les parents*
 - Si elle est mise en place par les parents, elle doit être préparée, proposée mais jamais imposée (c'est parfois effectué sans l'accord des parents d'ailleurs !).
 - Les résultats d'une étude de Robin rapportent que les parents qui favorisent de courtes séparations pendant les premières années n'ont pas pour autant des enfants plus indépendants l'un par rapport à l'autre.

Conclusion

- *Surtout accepter ce lien gémellaire.*
 - Même séparés, les jumeaux seront toujours l'un pour l'autre le compagnon idéal, plus encore que la maman ou le papa.
 - Être toujours ensemble n'entraînerait donc pas forcément une perte d'autonomie : l'indépendance vis-à-vis du co-jumeau pourrait aussi s'acquérir à partir de la base sécurisante que constituerait sa présence permanente pendant la petite enfance.
- *Dr Didier David, pédopsychiatre spécialiste de la gémellité*

Il faut permettre aux enfants de vivre avec le lien gémellaire, de le développer et dans ce lien, de trouver leur autonomie réciproque. [...]. Il y a de nombreux jumeaux qui y arrivent, ceux qu'on ne voit pas à la télé parce qu'ils ne sont pas médiatiques. Ils ont des vies comme tout le monde. C'est vrai que c'est un peu embêtant ! Le fait de se lever le matin, d'aller travailler, d'avoir une femme, des enfants, d'appeler son frère une fois de temps en temps pour savoir ce qu'il devient, n'est pas très médiatique. On ne sort pas les kleenex, c'est banal ! [...] Les derniers à savoir qu'ils sont jumeaux, sont les jumeaux eux-mêmes. Parce qu'ils n'en ont pas conscience. C'est un terme qu'ils vont intégrer un jour, qui leur est donné de l'extérieur et ce terme n'est pas quelque chose de péjoratif. Ça fait partie de leur lien.

Sources

Interview du Dr Denis Gallot, 23 décembre 2014

M.Garel, E.Charlemaïne, N.Blondel – Inserm U149, 15 avenue Paul Vaillant Couturier-94807-villejuif et Consultation d'enfants multiples, maternité Port-Royal, pavillon Valancourt, 123 boulevard Port-royal, 75014-Paris – Article publié dans Archives de pédiatrie, Editions elsevier, 2004.03.069

Jumeaux : le délicat processus d'individualisation, *Le Monde* | 08.07.2014 à 14h28

Pr. René Frydman, Christine Schilte, Attendre bébé, Hachette Pratique, 2009

Le mystère des jumeaux, film documentaire de [Nils Tavernier](#), Production Doc en Stock, 2009, 90'

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Jumeau>

<http://www.doctissimo.fr/html/grossesse/dossiers/jumeaux/13578-jumeaux-resultats-enquete-doctissimo.htm> [Anne-Sophie Glover-Bondeau et Dr Jean-Philippe Rivière]

Site de la Fédération Jumeaux et plus : <http://www.jumeaux-et-plus.fr/>

Nicole Ciraru-vigneron. Hélène Kosmadakis. La bible de votre grossesse. Ed. Leducs.

Quelle surveillance pour les grossesses gémeillaires ?", Dr Laurent Salomon, conférence Grossesses multiples, grossesses tardives, 1er avril 2009, Ministère de la Santé, de la Famille et des Personnes Handicapées

Marie-Ange soula, "L'échographie du premier trimestre. La grossesse gémeillaire", 3ème Congrès de Gynécologie Obstétrique et Reproduction, Nice, 14-16 septembre 2006

Associations Jumeaux et plus : www.jumeaux-et-plus.fr

[Bibliographie complémentaire](#)

Loïc Sentilhes, François Audibert Dominique Mahieu Caputo, *Réduction embryonnaire : indications, techniques, impact psychologique*, *Multifetal pregnancy reduction: indications, technical aspects and psychological impact*, La Presse Médical, February 2008, Vol.37(2):295–306, doi:10.1016/j.lpm.2007.05.016

A. Delabaere, D. Lemery, H. Laurichesse, B. Jacquetin, D. Gallot, *Le point sur les thérapies fœtales - Interruption sélective de grossesse, extrait des mises à jour en Gynécologie et Obstétrique* Publié le 10 décembre 2010

Statistiques des naissances de multiples en France de 1998 à 2007, Insee.

Michel Dehan, Didier Lacombe *et al.* *Les jumeaux et leur pédiatre*, Rueil-Malmaison, Doin, 2009, 191 p. ([ISBN 978-2-7040-1279-4](#))

Muriel Descamps, *Les jumeaux* (coll. « Idées reçues »), Paris, Le Cavalier bleu, 2009, 126 p. ([ISBN 978-2-84670-282-9](#))

F. Leroy, *Les jumeaux dans tous leurs états*, De Boeck Université, 1995, 296 p. ([ISBN 2-8041-2177-1](#))

Jean-Claude Pons, Christiane Charlemaïne et Émile Papiernik, *Le guide des jumeaux : la conception, la grossesse, l'enfance*, Paris, Odile Jacob, 2006, 322 p. ([ISBN 2-7381-1656-6](#))

[René Zazzo](#), *Les jumeaux : le couple et la personne*, Paris, Presses universitaires de France, 2009 (6^e éd.), 557 p. ([ISBN 978-2-13-057496-5](#))

Le guide des jumeaux - Odile Jacob - Pr Jean-Claude Pons, Christiane Charlemaïne, Pr Emile Papiernik (Chapitre Trois, quatre, cinq, six et plus !)

Des jumeaux, quelle aventure ! - Editions J.Lyon- Muriel Descamps