

## Les avantages de l'allaitement/Informations relatives à l'allaitement

Le lait maternel est l'aliment idéal pour les nourrissons. Toutes les grandes autorités sanitaires recommandent que les nourrissons soient nourris exclusivement au lait maternel au cours de leur six premiers mois, avec un allaitement continu pour une durée allant jusqu'à l'âge de deux ans. Le lait maternel fournit une combinaison unique de nutriments, d'enzymes et d'anticorps dont la concentration varie afin de répondre aux besoins de l'enfant en croissance. Les études scientifiques reconnaissent constamment que cette composition unique n'est pas reproduite dans les aliments de remplacement tel que le lait maternisé. L'intimité et la profondeur de la relation qui se développe entre une mère qui nourrit au sein et l'enfant sont tout aussi importantes.

Toutefois, l'allaitement exclusif n'est pratiqué que dans 50 % des régions du monde. Les raisons varient d'une culture à l'autre et d'une société à l'autre. Les pratiques de mise au monde peuvent ne pas encourager l'allaitement, les femmes ne sont pas suffisamment informées des avantages sanitaires de l'allaitement pour les enfants et pour elles, de plus elles ne reçoivent pas de soutien pour apprendre l'art de l'allaitement. L'environnement des lieux de travail n'est pas propice à l'allaitement et les espaces publics peuvent être encore moins accueillants et faire preuve d'encore moins de soutien. En outre, les congés maternité dans bon nombre de pays n'existent pas ou ne sont pas adaptés. Un élément de dissuasion courant contre l'allaitement est le marketing agressif des substituts au lait maternel, surtout par le biais de l'utilisation de laits maternisés, particulièrement par le biais de la distribution dans les maternités des hôpitaux et des cliniques, de publicités inadéquates et de marketing direct pour les parents et le personnel de santé. Il ne s'agit que d'une partie des infractions au Code international du marketing des laits maternisés (le code international) de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui découragent l'allaitement au détriment de la santé optimale du nourrisson et de la mère.

Du fait de sa forte teneur en lipides, le lait maternel est un bon support à analyser pour détecter la présence (par le contrôle biologique) de contaminants environnementaux. Les études montrent que les contaminants environnementaux s'accumulent dans les tissus du corps de tous les hommes et femmes dans le monde entier. Quand le corps d'une mère fabrique du lait pour le nourrisson, les contaminants environnementaux stockés dans les tissus de la mère passent dans le lait maternel. En analysant le lait maternel pour détecter la présence d'une faible teneur en substances chimiques considérées comme étant toxiques, tels que les polluants organiques persistants, les chercheurs, tout comme les communautés, peuvent s'informer sur les modes d'exposition et les taux de ces substances chimiques que l'on trouve dans le corps humain. Toutefois, les études indiquent également que les avantages globaux du lait maternel permettent de protéger le nourrisson des effets desdits contaminants environnementaux. Le Dr. Kim Hooper (2003) a déclaré que la « présence de substances chimiques dans le lait maternel doit plutôt encourager que décourager l'allaitement dans la mesure où le lait maternel semble réduire la gravité des effets du fardeau du corps de la mère sur le nourrisson (112). » Il met également l'accent sur l'importance de l'allaitement dans les communautés qui présentent de forts taux de polluants organiques persistants (POP) tel que le BCP. (Hooper, 2003).

Alors que nous poursuivons les études de contrôle biologique sur le lait maternel dans divers pays du monde, il est important de créer et de préserver un environnement qui soutienne l'allaitement. ([http://www.waba.org.my/whatwedo/environment/pdf/FAQ20Oct2003\\_10.pdf](http://www.waba.org.my/whatwedo/environment/pdf/FAQ20Oct2003_10.pdf)).

La fiche de renseignements qui suit donne la liste des nombreuses raisons qui rendent l'allaitement important et est faite pour les groupes de défense de la santé des femmes, les associations, les professionnels de la santé et tous ceux qui sont impliqués dans le projet de contrôle biologique de l'OMS. Cette fiche de renseignement comprend les coordonnées de groupes d'experts qui soutiennent les pratiques d'allaitement de par le monde. Le Moms and POPs Project (MaPP, projet pour les mères et les POP) encourage la révision de cette fiche ainsi que les ajouts et les suggestions, tout comme la soumission de renseignements concernant la manière dont votre groupe peut utiliser ces documents et d'autres documents afin de faire de la sensibilisation en faveur de l'allaitement au cours de la mise en œuvre du programme de contrôle biologique du lait maternel de l'OMS.

### **1. L'allaitement et le système immunitaire en développement**

Bon nombre d'études provenant du monde entier ont démontré que la diarrhée, les troubles respiratoires et les otites sont moins courantes chez les nourrissons nourris au lait maternel et moins

graves quand ils se produisent. L'[allaitement](#) exclusif (c'est-à-dire, aucun autre aliment non liquide) pendant les six premiers mois semble procurer la protection optimale.

Les chercheurs ont montré que les facteurs immunitaires que l'on trouve dans le colostrum (le premier lait produit par la mère) protège contre les germes envahissant en formant une couche protectrice sur les membranes muqueuses du nourrisson, y compris les membranes de l'intestin, du nez et de la gorge. Le facteur immunitaire principal en jeu est l'immunoglobuline A (IgA). Le colostrum contient une forte teneur, c'est pourquoi il est important de commencer à allaiter dès la naissance, mais l'IgA est également présente en moindre teneur dans le lait plus mûr (<http://www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp>).

## **2. Allaitement et allergies**

Plusieurs études ont montré que l'[allaitement](#) sur six mois ou plus rend les nourrissons moins susceptibles de développer des allergies alimentaires ou respiratoires. Une étude a montré que les nourrissons prématurés provenant de famille avec des allergies qui sont nourris au lait maternel ont moins de risques de développer de l'[eczéma](#) que leurs paires nourries au [lait maternisé](#). Une seconde étude montre que l'allaitement exclusif sur six mois ou plus réduit le risque qu'un enfant développe de l'asthme avant l'âge de six ans. Les chercheurs pensent que les acides gras et les facteurs immunitaires tel que l'IgA dans le lait maternel préviennent les réactions allergiques en empêchant de grosses protéines étrangères de se développer dans le système en croissance de l'enfant (<http://www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp>).

## **3. L'allaitement et le développement neurologique**

Plusieurs études montrent qu'il y a un lien possible entre l'[allaitement](#) et un QI plus élevé. Les experts disent que le lien émotionnel qui se crée pendant l'allaitement contribue à une partie de la hausse, mais que les acides gras dans le lait maternel peuvent jouer un plus grand rôle dans le développement neurologique du nourrisson. Les enfants nourris au lait maternel ont également tendance à présenter moins de troubles psychologiques, comportementaux et de l'apprentissage alors qu'ils grandissent.

## **4. L'allaitement et le métabolisme**

En mai 2005, après avoir passé en revue de 61 études liées à l'[alimentation](#) du nourrisson et à l'obésité plus tard, les chercheurs ont conclu que l'allaitement précoce est lié à la réduction des risques d'obésité. Les experts pensent que l'allaitement peut affecter la [prise de poids](#) plus tard pour plusieurs raisons : les nourrissons nourris au lait maternel sont plus aptes à réguler leur alimentation, ce qui conduit à des habitudes alimentaires plus saines par la suite. Le lait maternel contient moins d'insuline que le [lait maternisé](#) (l'insuline stimule la création de graisses). Le système des nourrissons nourris au lait maternel contient de plus grande quantité de leptine, une hormone protéique, une substance à laquelle les chercheurs attribuent un rôle dans la régulation de l'appétit et des graisses. Par rapport aux nourrissons qui sont nourris au lait maternel, les nourrissons nourris au lait maternisé prennent du poids plus rapidement au cours des premières semaines de leur vie, ce qui est associé par la suite à l'obésité ([http://www.babycenter.com/0\\_how-breastfeeding-benefits-you-and-your-baby\\_8910.bc](http://www.babycenter.com/0_how-breastfeeding-benefits-you-and-your-baby_8910.bc)).

## **5. L'allaitement et la santé de la mère**

L'allaitement procure également à la mère un éventail d'avantages sanitaires. La capacité d'une femme à produire les nutriments dont son enfant a besoin peut être une expérience très enrichissante. L'allaitement crée un rapprochement automatique de peau à peau qui facilite et renforce le lien entre la mère et son enfant. Pendant l'allaitement, le corps de la femme produit de l'oxytocine, une hormone naturelle qui aide la mère à sentir un lien plus fort avec son enfant. Cette hormone aide à calmer l'anxiété en stimulant les sensations de paix et de bien-être pendant l'allaitement ([www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp](http://www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp) - 25k).

Les femmes qui allaitent ont tendance à perdre moins de sang pendant la période post-partum et cela procure une protection contre l'anémie. Les femmes qui allaitent pendant 2 ans ou plus réduisent leurs chances de développer un cancer du sein de 24 % et des études indiquent qu'elles sont moins susceptibles de développer un cancer de l'utérus, des ovaires ou. L'allaitement diminue les chances que la mère développe de l'ostéoporose plus tard. Les femmes souffrant de diabète de type I avant la

grossesse ont tendance à nécessiter de moindre quantité d'insuline lorsqu'elles allaitent du fait de la réduction de leur glycémie ([www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp](http://www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp)).

La production de l'hormone oxytocine au cours de l'allaitement permet à l'utérus de revenir à sa taille d'avant la grossesse. Les femmes qui allaitent brûlent 200 à 500 calories par jour quand elles nourrissent leur enfant exclusivement au lait maternel et elles sont donc plus susceptibles de revenir à leur poids d'avant la grossesse que les femmes qui nourrissent leur enfant au lait maternisé. L'allaitement exclusif au cours des six premiers mois est également un moyen efficace et naturel de contraception, ce qui permet aux femmes d'étaler les grossesses ultérieures (<http://www.4woman.gov/Breastfeeding/index.cfm?page=227>).

## **6. Les avantages économiques de l'allaitement**

Le lait maternel est une ressource naturelle à laquelle la majorité des nouvelles mères ont accès après la naissance de leur enfant. Le lait maternel est généralement là dès l'arrivée de l'enfant, et sa quantité correspond aux besoins de l'enfant et aussi longtemps que l'enfant et la mère le souhaitent, et ce gratuitement. Les mères qui allaitent peuvent nourrir leur enfant à la demande, elles ne doivent pas passer de temps à préparer des biberons à chaque fois que l'enfant a faim ([www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp](http://www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp)).

L'allaitement exclusif au cours des six premiers mois améliore l'avenir sanitaire des enfants dans le monde entier et c'est gratuit. Cela réduit également la nécessité de services sanitaires coûteux qui doivent être payés par les assureurs, les gouvernements ou les familles. Les enfants prématurés qui ne sont pas nourris au lait maternel ont tendance à rester en soins intensifs néonataux plus longtemps du fait de complications et ont tendance à avoir plus de problèmes de santé par la suite.

## **7. Impact de l'allaitement au niveau mondial**

« L'allaitement est un filet de sécurité naturel contre les pires effets de la pauvreté », qui donne aux nourrissons de divers milieux socio-économiques un bon début dans la vie. (<http://www.kellymom.com/writings/breastfeeding/bfquotes.html>).

Dans les pays en développement, on estime que 3 564 enfants âgés de moins de 5 ans meurent chaque jour de causes que l'on pourrait éviter par l'allaitement (<http://www.usbreastfeeding.org/Issue-Papers/Economics.pdf>). Le groupe d'étude, Bellagio, a estimé que 1,3 millions de morts infantiles dans le monde entier pourraient être évitées si les enfants étaient nourris exclusivement au lait maternel pendant 6 mois ([www.apha.org](http://www.apha.org)).

## **8. Soutenir l'allaitement**

Selon l'American Public Health Association, il incombe aux médias de décrire l'allaitement comme « normal, souhaitable et possible pour les femmes de toutes cultures et niveaux socio-économiques » ([www.apha.org](http://www.apha.org)).

Afin que l'on puisse soutenir des taux d'allaitement optimaux, toutes les nouvelles mères doivent avoir accès à des informations sur les avantages de l'allaitement qui respectent leur culture.