

Fiche pédagogique : L'Allaitement

Même si le taux moyen d'allaitement à la naissance grimpe régulièrement depuis une dizaine d'années (60 % en 2004 contre 45,8 % en 1995), la France n'en demeure pas moins largement à la traîne par rapport aux autres pays européens (notamment les pays scandinaves où le taux à la naissance frôle les 100 %). Gageons que si ses avantages étaient mieux connus, il y aurait chez nous nettement plus de mères et de bébés à connaître les joies de l'allaitement.

par **CLAUDE DIDIERJEAN-JOUVEAU**

C'est bon pour la santé de l'enfant

Passer en revue les effets de l'allaitement sur la santé dépasserait largement le cadre de cette fiche : les études des toutes dernières années sur le sujet rempliraient à elles seules plusieurs volumes.

Je me contenterai d'en donner deux exemples , l'un à court terme, l'autre à long terme.

Une simulation faite en France récemment estimait que si la proportion d'enfants allaités y était la même qu'en Norvège (99 % à la naissance, 42 % à 9 mois), 8000 cas de diarrhées à rotavirus (le germe le plus souvent incriminé dans les diarrhées aiguës) et 1000 hospitalisations pourraient être évitées chaque année.

Une étude parue en 2006 a confirmé l'effet préventif de l'allaitement sur l'obésité infantile, effet qui intéresse énormément les acteurs de la santé publique dans les pays riches, confrontés qu'ils sont à une véritable épidémie d'obésité. Faite sur plus de 15 000 enfants âgés en moyenne de 9 à 14 ans, elle a montré que l'allaitement maternel exclusif diminuait le risque de surpoids dans l'enfance de 44 % par rapport à une alimentation artificielle exclusive.

C'est bon pour la santé de la mère

De nombreuses études ont montré qu'avoir allaité abaissait le risque de souffrir plus tard d'un cancer féminin (sein, ovaires, utérus), et ce d'autant plus qu'on avait allaité longtemps. Dans l'une d'elles , le risque de survenue d'un cancer du sein était près de deux fois plus élevé chez les femmes qui n'avaient pas allaité par rapport à celles qui avaient allaité trois enfants et plus ; et plus de deux fois plus élevé chez les femmes qui n'avaient pas allaité par rapport à celles qui avaient allaité leur premier enfant pendant au moins treize mois.

Une récente étude montre qu'avoir allaité diminuerait également le risque d'apparition d'un diabète de type II, et ce d'autant plus qu'on a allaité longtemps. Les femmes qui avaient allaité pendant au moins un an avaient environ 15 % de moins de risques de développer un diabète de type II que celles qui n'avaient pas allaité du tout. Chaque tranche de douze mois d'allaitement supplémentaire diminuait le risque de 15 %.

C'est agréable pour la mère et pour l'enfant

Quiconque a pu un jour observer un bébé en train de téter ne peut que reconnaître qu'il s'agit

bien là d'une expérience apportant du plaisir.

Plaisir de combler sa faim, bien sûr. Mais pas seulement : on sait que le bébé, même tout petit, ne tète pas que par faim, et que même les tétées « nutritives » ne sont pas que nutritives. Elles sont une expérience sensitive, sensuelle, relationnelle et affective totale, où tous les sens du bébé, et aussi son besoin d'amour et de relation, sont comblés.

Ce plaisir, il l'exprime par des mimiques, des sourires, des bruits (soupirs, grognements de satisfaction?), des caresses, une détente de tout le corps. Et quand il est en âge de parler, il l'exprime par des mots ! Comme cette petite fille disant : « Maman, ton lait, il est bon, il est tout doux. »

Le plaisir que trouve la mère à allaiter est lui aussi multiple : plaisir des sens (le toucher, l'odorat ? ça sent bon, un bébé allaité ! ?, la vue par l'échange des regards, l'audition ? ah, les petits bruits que fait le bébé en tétant??, la caresse des petites mains?), plaisir de la détente et de la relaxation induites par la tétée (grâce notamment aux endorphines et à l'ocytocine), plaisir de se réaliser, de réussir par soi-même, plaisir de donner, plaisir de voir l'enfant grandir et se développer en bonne santé, plaisir de faire plaisir?

Il n'y a pratiquement pas de contre-indications

Contrairement à ce qu'on entend souvent, les situations où l'on ne peut pas allaiter ou bien où l'on doit arrêter l'allaitement, sont extrêmement rares.

L'allaitement peut être poursuivi dans la plupart des maladies : rhumes, gripes, infections diverses, gastro-entérite, intoxications alimentaires, rougeole, rubéole, varicelle (en-dehors de la période néo-natale), choléra, typhoïde, maladies parasitaires (comme la malaria), même cancer s'il n'y a pas de chimiothérapie.

Avoir la fièvre n'oblige pas du tout à stopper l'allaitement.

Beaucoup de mères ont réussi à allaiter malgré des maladies chroniques telles que : asthme, diabète, mucoviscidose, épilepsie, maladie thyroïdienne?

Il existe très peu de médicaments vraiment incompatibles avec l'allaitement, et il est exceptionnel de ne pas pouvoir en trouver un qui soit sans risque pour l'enfant, dans toute la panoplie existante.

Si la mère est fumeuse, il est préférable pour son bébé d'être allaité que nourri au biberon.

C'est bon pour la planète

Le lait de femme est une ressource naturelle et renouvelable. Il est fabriqué par les mères dans les quantités exactes que réclament les bébés, sans gaspillage et sans peser sur l'environnement comme le fait l'alimentation artificielle qui nécessite de l'eau, de l'énergie et des emballages.



Comment faire pour que ça marche

Pour mettre toutes les chances de son côté, il est bon de connaître certaines bases de l'allaitement :

- des tétées précoces (si possible dans les deux heures qui suivent la naissance),
- des tétées fréquentes (une moyenne de huit à douze les premiers temps), sans limitation de durée, ni intervalle à respecter entre deux tétées,

- une bonne position du bébé au sein (qui évite douleurs de mamelons et permet une succion efficace),

- pas de biberons de complément, la proximité mère/enfant, notamment la nuit .

Et savoir que l'immense majorité des arrêts précoces ne sont pas justifiés et pourraient être évités :

- les douleurs de mamelons sont principalement dues à une mauvaise position du bébé au sein ;

- le « manque de lait » est généralement dû à une limitation arbitraire des tétées ;

- on peut poursuivre l'allaitement après la reprise du travail ;

- l'allaitement peut, selon les recommandations officielles, être exclusif les six premiers mois et être « poursuivi jusqu'à l'âge de 2 ans ou même davantage, selon les souhaits de la mère, à condition d'être complété par la diversification alimentaire à partir de l'âge de 6 mois » .

Et pour être bien accompagnée sur le chemin de l'allaitement, il ne faut pas hésiter à contacter les associations de mères , qui offrent information et soutien et sont le meilleur garant du succès.

 Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau

claude.didierjean-jouveau@wanadoo.fr

Animatrice de La Leche League France

Rédactrice en chef de Allaiter aujourd'hui

Auteur de : L'allaitement maternel : la voie lactée (Jouvence, 2003), Anthologie de l'allaitement maternel (Jouvence, 2002), Allaiter, c'est bon pour la santé (Jouvence, 2003), Partager le sommeil de son enfant (Jouvence, 2005), Porter bébé : avantages et bienfaits (Jouvence, 2006), Les 10 plus gros mensonges sur l'allaitement (Dangles, 2006)

Notes

1 Pour en savoir plus, on peut lire un livre (CS Didierjean-Jouveau, *Allaiter, c'est bon pour la santé? de la mère et de l'enfant*, Jouvence, 2003) ou consulter sur le site du ministère de la Santé : <http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/allaitement.pdf>

2 Melliez H et al, *Mortalité, morbidité et coût des infections à rotavirus en France*, *Bulletin épidémiologique hebdomadaire* 2005 ; 35.

3 Mayer-Davis EJ et al, *Breastfeeding and risk for childhood obesity*, *Diabetes Care* 2006 ; 29 : 2231-37.

4 Zheng T, Holford TR, Mayne ST et al., *Lactation and breast cancer risk : a case-control study in Connecticut*, *Br J Cancer* 2001 ; 84(11) : 1472-76.

5 Stuebe AM et al, *Duration of lactation and incidence of type 2 diabetes*, *Journal of the American Medical Association* 2005 ; 294(20) : 2601-2610.

6 Voir l'ouvrage de Thomas W. Hale, *Medications and mothers' milk*, régulièrement mis à jour. Et la brochure de LLL France, *Médicaments et allaitement*, compilation des « coins du prescripteur » des Dossiers de l'allaitement. On peut aussi se renseigner auprès des centres de pharmacovigilance, des centres anti-poison, des lactariums, et de IMAGE (Information sur les Médicaments Administrés pendant la Grossesse et chez l'Enfant), Hôpital Robert Debré, 01 40 03 21 49.

7 Voir sur ce point et bien d'autres les recommandations de l'ANAES sur le site de l'HAS (www.has-sante.fr, entrer le mot « allaitement » dans leur moteur de recherche).

8 Toutes choses faisant partie de la démarche qualité autour du soutien à l'allaitement, dans le document de l'HAS à l'intention des professionnels de santé, *Favoriser l'allaitement maternel ? Processus ? Evaluation*, à voir également sur le site de l'HAS.

9 Voir la brochure du ministère de la Santé :
<http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/allaitement.pdf>

10 En premier lieu La Leche League, la plus ancienne et la plus implantée sur le territoire (BP 18, 78620 L'Etang-la-Ville, 01 39 584 584, www.llfrance.org). La liste de toutes les associations de soutien se trouve sur le site de la CoFAM : www.coordination-allaitement.org