

101 raisons de choisir l'allaitement maternel

Ecrit par Leslie Burby et présenté par ProMoM

Traduit par mamaNANA

Copyright 1998-2005 ProMoM, Inc. Tous droits réservés.

Version revue et corrigée, avril 2005

1. L'allaitement est recommandé par l'OMS et l'UNICEF

« L'allaitement représente une manière inégalée d'apporter une alimentation idéale au tout petit. C'est une partie intégrante du processus de reproduction dont les implications pour la santé de la mère sont importantes. Selon la recommandation globale, d'un point de vue de santé publique, il faudrait choisir l'allaitement maternel exclusif les six premiers mois de la vie de l'enfant pour optimiser sa croissance, son développement et sa santé. Ensuite, afin de répondre à l'évolution des besoins nutritionnels de l'enfant, ceux-ci devraient bénéficier d'une alimentation complémentaire adaptée tout en maintenant l'allaitement maternel jusqu'à l'âge de deux ans, voire plus. L'allaitement maternel exclusif, à partir de la naissance, est généralement possible sauf quelques rares contre-indications médicales. L'allaitement exclusif à la demande permet une bonne production de lait.

“Global Strategy for Infant and Young Child Feeding”, World Health Organization in collaboration with UNICEF

2. Le lait maternel protège des maladies et favorise le développement du système immunitaire infantile

Ce qui n'est pas le cas du lait industriel. "Les bébés nourris au sein sont moins souvent malades puisque les anticorps de la mère lui sont transmis par le lait. Environ 80% des cellules présentes dans le lait maternel sont macrophages, ce qui signifie qu'elles détruisent les bactéries, champignons et autres virus. Les bébés allaités sont protégés à différents degrés contre de nombreuses maladies telles que la pneumonie, le botulisme, la bronchite, la staphylococcie, la grippe, la rougeole ou les otites. De plus, les mères produisent des anticorps destinés à les défendre contre les maladies présentes dans leur environnement, de sorte que le lait produit est particulièrement adapté à la lutte contre les maladies auxquelles l'enfant est exposé.

Williams RD, "Breast-Feeding Best Bet for Babies", U.S. Food and Drug Administration Statement: http://www.fda.gov/fdac/features/895_brstfeed.html

3. L'allaitement maternel répond aux besoins affectifs du tout petit et renforce ses liens avec sa maman

Tous les bébés ont besoin qu'on les prenne dans les bras. Il n'y a rien de plus rassurant pour un nourrisson que d'être dans les bras de sa maman et de câliner tout en tétant. D'ailleurs des études ont montré que les prématurés ont besoin de contact physique et de caresses pour augmenter leurs chances de survie. L'allaitement provoque la sécrétion d'ocytocine par la mère et « on sait maintenant que cette hormone, en plus de stimuler les contractions utérines et l'expulsion du lait, favorise le développement du comportement maternel et du lien entre la mère et son petit ».

Uvnas-Moberg, Eriksson: "Breastfeeding: physiological, endocrine and behavioral adaptations caused by oxytocin and local neurogenic activity in the nipple and mammary gland." *Acta Paediatrica*, 1996 May, 85(5):525-30

4. Les risques de cancers du sein sont plus élevés chez les femmes qui n'allaitent pas

De nombreuses études ont montré que les femmes qui ont allaité ont un risque moindre de développer un cancer du sein. Récemment, les données issues de 47 études réalisées dans 30 pays ont été ré-examinées. Les chercheurs en ont conclu que le taux de cancers du sein dans les pays développés pourrait être réduit de plus de moitié si les femmes avaient autant d'enfants et de durées d'allaitement cumulées que la moyenne des pays en développement. Selon cette analyse, l'impact de l'allaitement compterait pour les 2/3 de cette réduction des cancers du sein.

Jernstorm, H et al "Breast-feeding and the risk of breast cancer in BRCA1 and BRCA2 mutation carriers." *J Natl Cancer Inst.* 2004;96:1094-1098

Lee, SY et al "Effect of lifetime lactation on breast cancer risk: a Korean women's cohort study." *Int J Cancer*. 2003;105:390-393

Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer (2002). "Breast cancer and breastfeeding: collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50,302 women with breast cancer and 96,973 women without the disease." *Lancet* 360: 187-95

Zheng et al, "Lactation Reduces Breast Cancer Risk in Shandong Province, China" *Am. J. Epidemiol.* Dec. 2000, 152 (12): 1129

Newcomb PA, Storer BE, Longnecker MP, et al. "Lactation and a reduced risk of pre-menopausal breast cancer." *N Engl J Med*. 1994;330:81-87.

5. Le lait maternel est plus digeste que le lait artificiel

«Ces dernières années, les nutritionnistes ont exprimé leurs préoccupations quant au niveau trop élevé des protéines dans le régime alimentaire des Américains. Dans la mesure où le lait de vache contient environ deux fois plus de protéines que le lait humain, les bébés nourris au lait industriel absorbent plus de protéines qu'ils n'en ont besoin (et dont une bonne partie est présente dans la caséine, peu digeste). Ils produisent d'ailleurs plus de selles car leur métabolisme ne peut pas absorber autant de protéines et doit donc les évacuer. Les bébés nourris au sein, quant à eux, assimilent quasiment 100% des protéines contenues dans le lait humain.

The Complete Book Of Breastfeeding M.S. Eiger. MD, S. Wendkos Olds, Copyright 1999, Workman Publishing Co., Inc., 708 Broadway, New York, NY 10003

6. Le lait maternel est l'aliment idéal du tout petit

« Le lait humain est spécifique à l'espèce et toutes les préparations de substitution en sont radicalement différentes, ce qui en fait un lait particulièrement supérieur d'un point de vue nutritif pour les nourrissons. L'enfant allaité représente la référence, ou le modèle normatif, par rapport à laquelle toutes les autres méthodes d'alimentation doivent être évaluées, notamment en matière de croissance, santé, développement et tous autres bénéfiques à court et à long terme ».

A.A.P. Breastfeeding Policy Statement: *Breastfeeding and the Use of Human Milk* (RE2729)

7. La succion favorise l'involution utérine après l'accouchement

L'utérus d'une mère qui n'allait pas ne retrouvera jamais la taille qu'il avait avant l'accouchement : ses dimensions resteront légèrement supérieures. Allaiter vous aidera à retrouver la ligne plus rapidement puisque le processus de lactation accélère l'involution utérine (dont la taille a été multipliée par 20 durant la grossesse) jusqu'à sa taille initiale.

The Complete Book Of Breastfeeding M.S. Eiger. MD, S. Wendkos Olds Copyright 1972, 1987 Comstock, Inc., Workman Publishing Co., Inc. 708 Broadway, New York, NY 10003

8. Le risque de cancer du sein est plus élevé chez les femmes qui ont été nourries au lait en poudre

Le nombre de cancers du sein est plus élevé parmi les femmes qui ont été nourries au lait artificiel quand elles étaient bébés. Celles qui ont été nourries au lait maternel, même sur une courte période, ont un risque diminué de 25% d'être atteintes d'un cancer du sein, que ce soit avant ou après la ménopause.

Freudenheim, J. et al. 1994 « Exposure to breast milk in infancy and the risk of breast cancer ». *Epidemiology* 5:324-331

9. Le lait maternel est toujours prêt à être consommé et est livré dans un emballage plus agréable

Est-il nécessaire d'en dire plus ?

10. Le lait maternel favorise l'expulsion du méconium

L'intestin des nouveau-nés contient une substance gluante semblable au goudron appelée méconium. Le tout premier lait absorbé par le nourrisson, ou colostrum, est spécialement conçu pour que son organisme l'évacue.

11. Ne pas allaiter augmente les risques de cancer des ovaires pour la maman

D'après les études réalisées, une durée d'allaitement totale de 12 à 24 mois (cumulés) réduit d'un tiers le risque de cancer des ovaires.

Hartage et al, "Rates and risks of ovarian cancer in subgroups of white women in the United States." *Obstet Gynecol* 1994 Nov; 84(5): 760-764
Rosenblatt KA, Thomas DB, "Lactation and the risk of Epithelial ovarian cancer". *Int J Epidemiol.* 1993;22:192-197
Gwinn ML, "Pregnancy, breastfeeding and oral contraceptives and the risk of Epithelial ovarian cancer." *J. Clin. Epidemiol.* 1990; 43:559-568

12. Allaiter aide à perdre son poids de grossesse

L'allaitement requiert une moyenne de 500 calories supplémentaires par jour et les mères qui allaitent et suivent un régime alimentaire normal perdent le poids pris pendant la grossesse plus rapidement que celles qui n'allaitent pas. Selon une étude réalisée un mois après la naissance de leur bébé, les mères ayant choisi l'allaitement exclusif ou partiel avaient perdu plus de tour de taille et se situaient moins au-dessus de leur poids pré-grossesse que les mamans qui donnaient exclusivement le biberon. D'autres études ont montré que les femmes en surpoids au début de leur grossesse peuvent se rapprocher de leur poids idéal en toute sécurité en associant l'allaitement à un programme d'exercice physique modéré.

C.A. Lovelady et al "The effect of weight loss in overweight lactating women on the growth of their infants." *New Eng Journal of Med*, 2000; 342: 449-453

Kramer, F., "Breastfeeding reduces maternal lower body fat." *J. Am Diet Assoc* 1993; 93(4):429-33

Dewey KG, Heinig MJ, Nommwen LA. "Maternal weight-loss patterns during prolonged lactation." *Am J Clin Nutr* 1993;58:162-166

13. Le lait maternel pré-terme est spécifiquement adapté aux nourrissons prématurés

« Le lait produit par les femmes qui accouchent prématurément est différent de celui des femmes qui accouchent à terme. En particulier lors du premier mois qui suit l'accouchement, le lait pré-terme maintient une composition similaire à celle du colostrum. »

Hamosh, Margit, PhD, Georgetown University Medical Center "Breast-feeding: Unraveling the Mysteries of Mother's Milk".

14. Relation entre allaitement artificiel et taux de QI inférieur

Le lait maternel favorise le développement cérébral et cognitif de façon incomparable. Une étude a démontré que le Q.I. d'enfants âgés de 7 et 8 ans, qui avaient été allaités lorsqu'ils étaient nourrissons est supérieur de 10 points en moyenne. Tous les enfants choisis pour l'étude étaient prématurés et nourris au lait maternel par sonde, ce qui prouve que le lait lui-même, et non l'acte de succion, est responsable de cette différence de Q.I.

Une étude effectuée en Nouvelle-Zélande sur une durée de 18 ans et portant sur plus de 1.000 enfants vient soutenir cette thèse. En effet, on constate que les enfants nourris au sein ont des capacités intellectuelles et un taux de réussite universitaire supérieurs à ceux des enfants élevés au lait artificiel.

Mortensen EL et al (2002). "The association between duration of breastfeeding and adult intelligence" *JAMA* 287: 2365-71

Anderson JW et al (1999) "Breastfeeding and cognitive development: a meta-analysis" *Am J Clin Nutr* 70: 525-35

Horwood and Fergusson, "Breastfeeding and Later Cognitive and Academic Outcomes" Jan 1998 *Pediatrics* Vol. 101, No. 1

Lucas A., "Breast Milk and Subsequent Intelligence Quotient in Children Born Preterm". *Lancet* 1992;339:261-62

Wang YS, Wu SY. "The effect of exclusive breastfeeding on development and incidence of infection in infants." *J Hum Lactation.* 1996; 12:27-30

15. L'allaitement protège de la maladie de Crohn (troubles intestinaux)

La maladie de Crohn est une maladie chronique de l'intestin. Elle se caractérise par une inflammation profonde des tissus intestinaux. Elle est difficile à traiter mais de nombreuses études ont montré que l'allaitement pouvait prémunir les bébés contre le développement de la maladie ultérieurement.

Rigas A, Rigas B, Blassman M, et al. "Breast-feeding and maternal smoking in the etiology of Crohn's disease and ulcerative colitis in childhood." *Ann Epidemiol.* 1993;3387-392

Koletzko S, Sherman P, Corey M, et al. "Role of infant feeding practices in development of Crohn's disease in childhood." *Br Med J.* 1989;298:1617-1618

16. Le lait artificiel augmente les risques de diabète

De nombreuses recherches ont montré que l'absence d'allaitement et l'apparition d'un diabète insulino-dépendant peuvent être liés. Les résultats d'une étude faite récemment en Finlande suggèrent que le fait d'introduire des produits laitiers dans l'alimentation à un âge précoce, ainsi qu'une forte consommation de lait durant l'enfance, entraîne une exposition supérieure aux antigènes du lait, directement liée à des risques accrus de diabète insulino-dépendant. De plus, une étude récente a démontré que le fait d'allaiter les premiers mois pourrait permettre de réduire le risque de diabète de type 2. Ce diabète non insulino-dépendant, plus couramment appelé diabète gras ou de la *maturité*, semble mystérieusement se développer de plus en plus chez les jeunes.

Young, T.K. et al. Type 2 Diabetes Mellitus in children. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2002; 156(7): 651-55
Gerstein HC. "Cow's milk exposure and type 1 diabetes mellitus". *Diabetes Care*. 1994;17:13-19
Virtanen et al: "Diet, Cow's milk protein antibodies and the risk of IDDM in Finnish children." Childhood Diabetes in Finland Study Group. *Diabetologia*, Apr 1994, 37(4):381-7
Virtanen SM, Rasanen L, Aro A, et al. "Infant feeding in Finnish children <7 yr of age with newly diagnosed IDDM" *Diabetes Care*, 1991;14:415-417

17. L'allaitement réduit les besoins d'insuline chez les mères diabétiques

On constate chez les mères diabétiques qui allaitent une baisse significative des besoins d'insuline après l'accouchement.

Davies, H.A., "Insulin Requirements of Diabetic Women who Breast Feed." *British Medical Journal*, 1989

18. L'allaitement contribuerait à stabiliser l'endométriose

L'endométriose est une affection caractérisée par la formation de tissus identiques à ceux de l'endomètre en dehors de l'utérus, par exemple sur les ovaires, les trompes de Fallope ou la surface externe de l'utérus. Ces tissus se comportent comme s'ils se trouvaient dans l'utérus et évacuent du sang au moment du cycle menstruel, ce qui peut provoquer de graves complications —voire même rendre stérile— étant donné que sang et tissus ne peuvent s'écouler normalement par l'orifice vaginal. De nombreuses études cliniques ont constaté que la grossesse ralentit l'évolution de cette maladie. De nombreuses femmes ont affirmé que l'allaitement semblait également avoir un impact sur le recul de la maladie. Il semble relativement logique qu'un retard dans le retour des règles après l'accouchement repousse d'autant les manifestations de la maladie dans le cycle menstruel. Certaines femmes assurent même être complètement guéries.

Annie Havard, "Breastfeeding – a cure for endometriosis", Allaiter aujourd'hui, Quarterly Bulletin of LLL France, No. 25, Oct. – Dec. 1995

19. Allaiter constitue une prévention des hémorragies post-natales chez la mère.

L'allaitement déclenche dans l'organisme de la mère une production d'ocytocine, qui stimule les contractions favorisant l'involution utérine à sa taille initiale, tout en évacuant le placenta. Ces contractions stoppent également le flux des vaisseaux sanguins qui avaient pour fonction de nourrir le bébé, enrayant ainsi les saignements excessifs. C'est pour empêcher ces hémorragies que les femmes qui choisissent de ne pas allaiter doivent prendre de l'ocytocine de synthèse.

Chua S, et al. "Influence of breastfeeding and nipple stimulation on postpartum uterine activity." *Br J Obstet Gynaecol* 1994; 101:804-805

20. Les risques de cancer d'utérus sont plus élevées chez les femmes n'ayant pas allaité

Une étude menée par l'Organisation Mondiale de la Santé a montré que plus la durée d'allaitement est prolongée, moindres sont les risques d'avoir un cancer de l'utérus.

Rosenblatt, KA et al "Prolonged lactation and endometrial cancer" *Int. J. Epidemiol.* 1995; 24:499-503

21. Les substituts du lait maternel augmentent les risques d'allergies chez l'enfant

« Les bébés élevés au sein sont moins sujets aux allergies que les bébés élevés aux substituts. Cela est d'autant plus vrai dans les familles où les allergies sont très fréquentes. Beaucoup de bébés sont allergiques au lait de vache et parfois même au lait de soja reconstitué. L'allaitement protège des autres types d'allergies, comme l'eczéma atopique, les allergies alimentaires et respiratoires ».

Wiggins, PK , Dettwyler, KA" Breastfeeding: A Mother's Gift", July 1, 1998 ed., Chapter 1, L.A. Publishing Co.

Saarinen UM, Kajossari M. "Breastfeeding as prophylaxis against atopic disease: prospective follow-up study until 17 years old." *Lancet*. 1995;346:1065-1069

22. Les bébés élevés au sein sont moins sujets à l'asthme

Un certain nombre d'études ont fait le lien entre l'asthme et le fait ne pas avoir été nourri au sein. Selon l'une de ces études, les enfants de 6 ans avaient plus de chance de faire de l'asthme s'ils n'avaient pas été allaités pendant au moins 4 mois.

Oddy W.H., et al *BMJ* 1999;319:815-819 (25 September)

23. Le lait artificiel favorise l'apparition des otites

Les études montrent que les otites sont 3 à 4 fois plus fréquentes chez les enfants nourris aux laits de substitution.

Aniansson G, Alm B, Andersson B, et al. "A prospective cohort study on breast-feeding and otitis media in Swedish infants". *Pediatr Infect Dis J*. 1994; 13:183-188

Duncan, B et al "Exclusive breastfeeding for at least four months protects against Otitis Media", *Pediatrics* 91(1993): 897-872

24. L'alimentation de substitution augmente les risques de Mort Subite du Nourrisson (MSN)

Malheureusement les chercheurs n'ont toujours pas réussi à isoler un facteur responsable du syndrome de la mort subite du nourrisson. Cependant le lien existant entre le non-allaitement et la MSN a maintes fois été démontré. Une étude suédoise a démontré que les enfants allaités exclusivement pendant *moins* de 8 semaines présentaient un risque 3 à 5 fois supérieur à celui des enfants ayant bénéficié d'un allaitement exclusif pendant 4 mois.

Horn, RS et al "Comparison of evoked arousability in breast and formula fed infants."

2004 *Arch Dis Child*.; 89(1):22-25

Alm et al, "Breastfeeding and the Sudden Infant Death Syndrome in Scandanavia." June 2002 *Arch of Dis in Child*. 86: 400-402.

McVea, KL et al "The role of breastfeeding in sudden infant death syndrome." *J Hum Lact*. 2000;16:13-20

Fredrickson, DD et al., "Relationship between Sudden Infant Death Syndrome and Breastfeeding Intensity and Duration." *Am. Journal of Diseases in Children*, 1993: 147:460

Ford RPK, et al ."Breastfeeding and the Risk of Sudden Infant Death Syndrome." *International Journal of Diseases in Children*, 1993, 22(5):885-890

Taylor BJ, Mitchell EA, et al. "Breastfeeding and the risk of sudden infant death syndrome. *Int J. Epidemiol*. 1993;22:885-890

Scragg LK, Mitchell EA, Tonkin SL, et al. "Evaluation of the cot death prevention programme in South Auckland." *NZ Med J*. 1993;106:8-10

25. L'allaitement maternel constitue une bonne prévention des diarrhées du tout petit

De nombreuses études ont montré que les diarrhées sont plus fréquentes chez les petits nourris aux laits de substitution. Cela s'avère vrai pour l'ensemble de la population mondiale malgré l'idée reçue que seules les populations vivant dans les zones où l'eau a plus tendance à être impropre à la consommation souffrent de ce problème. S'il est vrai que ces infections ont plus de chance d'être mortelles dans les pays en développement, tous les petits nourris aux laits de substitution y sont plus exposés que ceux qui sont nourris au sein.

Betran et al; "Ecological Study of effect of breastfeeding on infant mortality in Latin America." *Br Med J* 2001; 323:1-5

Dewey KG, Heinig MJ, Nommsen-Rivers LA. "Differences in morbidity between breast-fed and formula-fed infants." *Pediatr*. 1995;126:696-702

Beaudry M, Dufour R, Marcoux S. "Relation Between infant feeding and infections during the first six months of life." *J Pediatr*. 1995; 126:191-197

Howie PW, Forsyth JS, Ogston SA, et al. "Protective effect of breast feeding against infection." *Br Med J*. 1990;300:11-16

26. L'allaitement protège le bébé des méningites bactériennes

La méningite est une infection caractérisée par l'inflammation de la membrane qui recouvre le cerveau et la moelle épinière. Elle peut être déclenchée par des bactéries appelées *Haemophilus influenzae* de type b (HiB). L'allaitement protège des infections dont ces bactéries sont à l'origine et des méningites qui pourraient s'ensuivre.

Cochi SL, Fleming DW, Hightower AW, et al. "Primary invasive *Haemophilus influenzae* type b disease: a population-based assessment of risk factors." *J Pediatr*. 1986;108:997-896

Istre GR, Conner JS, Broome CV, et al. "Risk factors for primary invasive *Haemophilus influenzae* disease: increased risk from day care attendance and school-aged household members." *J Pediatr*. 1985;106:190-198

27. L'allaitement protège le bébé contre les infections respiratoires

L'allaitement protège les nourrissons contre de nombreuses infections respiratoires potentiellement mortelles y compris celles causées par les rotavirus. Selon les études, les bébés nourris au sein ont 2 fois moins de chances d'être hospitalisés pour une pneumonie ou une bronchiolite et 5 fois moins de chances d'être atteint d'infection des voies respiratoires. Selon une analyse récente d'études effectuées dans les pays en développement, le risque de maladies respiratoires suffisamment graves pour nécessiter une hospitalisation est multiplié par trois parmi les enfants qui n'ont pas été nourris au sein, par rapport à ceux qui ont bénéficié d'un allaitement exclusif pendant 4 mois.

Oddy, WH et al "Breast feeding and respiratory morbidity in infancy: a birth cohort study" *Archives of Disease in Childhood* 2003;88:224-228

Galton Bachrach et al (2003) Breastfeeding and the Risk of Hospitalization for Respiratory Disease in Infancy" *Arch Pediatr Adolesc Med* 157:237-243

Grover M et al "Effect of human milk prostaglandins and lactoferrin on respiratory syncytial virus and rotavirus" *Acta Paediatr*. 1997; 86: 315-316

Cunningham, Allan S. MD "Breastfeeding, Bottle-feeding and Illness – An Annotated Bibliography", 1996.

Wright AL, Holberg CH, Taussig LM, et al. "Relationship of infant feeding to recurrent wheezing at age 6 years." *Arch Pediatr Adolesc Med*. 1995;149:758-763

Piscane A, et al "Breastfeeding and acute lower respiratory infections" *Acta Paediatr*. 1994; 83: 714-718

28. Les bébés nourris au lait artificiel ont plus de risques de développer certains cancers de l'enfant

Une étude menée par les chercheurs de l'Université du Minnesota a montré que les bébés nourris au sein avaient une diminution de 21 % du risque de leucémie s'ils avaient été allaités durant au moins un mois, et 30 % s'ils avaient été allaités six mois.

Shu X-O, et al. "Breastfeeding and the risk of childhood acute leukemia". *J Natl Cancer Inst* 1999; 91: 1765-72

29. L'allaitement réduit les risques d'arthrite rhumatoïde

Les derniers résultats d'une étude suédoise montre que les enfants nourris au lait maternel avaient moins de risques d'avoir de l'arthrite rhumatoïde à l'âge adulte. D'après une étude antérieure réalisée par les chercheurs de Duke University et de l'University of North Carolina, seulement 40 % des enfants élevés au sein développeraient une arthrite rhumatoïde juvénile.

Jacobsson LTH et al "Perinatal Characteristics and risk of rheumatoid arthritis" *BMJ* 2003; 326: 1068-1069

"Mother's Milk: An Ounce of Prevention?" *Arthritis Today* May-June 1994

30. Les bébés allaités ont moins de risques d'attraper la maladie de Hodgkin

La maladie de Hodgkin est une forme de lymphome (ou cancer du système lymphatique) qui se développe plus rarement chez les enfants qui ont été nourris au sein.

"An Exploratory Study of Environmental and Medical Factors Potentially Related to Childhood Cancer." *Medical & Pediatric Oncology*, 1991; 19(2):115-21

31. L'allaitement prévient contre les troubles de l'acuité visuelle

Il a été montré dans une étude faite au Bangladesh et portant sur des enfants de moins de quatre ans en milieu urbain et en milieu rural, que l'allaitement joue un rôle positif contre la cécité nocturne. Le lait

maternel est la principale, voire la seule, source de vitamine A pour un enfant pendant les deux premières années de sa vie (ou pendant la durée d'allaitement).

Bloem, M. et al. "The role of universal distribution of vitamin A capsules in combating vitamin A deficiency in Bangladesh." *Am J Epidemiol* 1995; 142(8): 843-55

Birch E, et al. "Breastfeeding and optimal visual development." *J Pediatr Ophthalmol Strabismus* 1993;30:33-8

32. L'allaitement réduit les risques d'ostéoporose

D'après les études mentionnées ci-dessous, mères allaitant et enfants allaités sont moins susceptibles de développer cette maladie. Une étude a montré que les femmes qui n'ont jamais allaité ont quatre fois plus de risques d'être sujettes à l'ostéoporose. Dans une autre étude, Le Dr Alan Lucas du centre de recherches sur la nutrition infantile de Londres, a constaté qu'en comparaison à des enfants âgés de huit ans ayant été nourris au sein, la minéralisation des os est bien moindre chez les enfants du même âge nourris aux substituts du lait maternel. De plus, « la densité minérale de la masse osseuse des femmes diminue pendant la lactation, mais après sevrage elle s'est avérée supérieure à celle des femmes n'ayant pas allaité ».

Kalwart HJ and Specker BL "Bone mineral loss during lactation and recovery after weaning." *Obstet. Gynecol.* 1995; 86:26-32

Blaauw, R. et al. "Risk factors for development of osteoporosis in a South African population." *SAMJ* 1994; 84:328-32

Melton LJ, Bryant SC, Wahner HW, et al. "Influence of breastfeeding and other reproductive factors on bone mass later in life." *Osteoporos Int.* 1993;22:684-691

Cumming RG, Klineberg RJ. "Breastfeeding and other reproductive factors and the risk of hip fractures in elderly woman." *Int J Epidemiol* 1993;22:684-691

33. Le lait maternel favorise un bon développement de l'appareil digestif

Le système gastro-intestinal d'un nouveau-né n'est pas complètement développé. Il est encore perméable, ce qui permet aux bactéries, virus et toxines de traverser les membranes. Cette perméabilité intestinale diminue moins rapidement chez les nourrissons à qui l'on donne du lait artificiel. Selon le docteur Jack Newman : « ...certaines hormones (comme le cortisol), ainsi que des petites protéines (y compris le facteur de croissance épidermique, le facteur croissance nerf, l'insuline et la somatoméline C) présentes dans le lait, participent à la formation des parois muqueuses du nouveau-né, les rendant relativement étanches aux pathogènes indésirables et autres agents potentiellement dangereux. D'ailleurs, des recherches faites sur les animaux ont montré que la formation des intestins est plus rapide chez les petits nourris au lait maternel. Les animaux qui absorbent également du colostrum, fortement concentré en facteur de croissance épidermique, grandissent encore plus rapidement. »

Newman, J, MD, FRCPC "How Breast milk Protects Newborns"
http://www.promom.org/bf_info/sci_am.htm

Shulman et al "Early feeding, feeding tolerance and lactase activity in preterm infants."
J Pediatr 1998; 133:645-649

Catassi et al "Intestinal permeability changes coloring the first month; effect of natural versus artificial feeding." *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 1995; 21: 383-386

34. Le lait de vache est irritant pour les intestins

D'après le Docteur William Sears, le lait de vache ne devrait pas être introduit dans l'alimentation des petits âgés de moins d'un an : « le lait de vache peut provoquer des irritations de la paroi intestinale du nourrisson et causer des pertes infimes en fer pouvant entraîner des anémies ».

The Baby Book – Everything You Need to Know About Your Baby From Birth to Age Two. c. 1992, 2003 William Sears, MD and Martha Sears, RN, Little, Brown & Co.

35. Les bébés nourris au lait industriel sont plus exposés au risque d'obésité

Une étude portant sur 32 200 enfants écossais âgés de 3 ans a observé que l'obésité était significativement moindre chez les enfants qui avaient été nourris au sein, après calcul correctif prenant en compte les facteurs socio-économiques, le sexe et le poids de naissance. Une autre étude, portant, quant à elle, sur des enfants tchèques, a démontré que des enfants un peu plus âgés (6 à 14 ans) qui avaient été nourris au

lait maternel étaient moins sujets au surpoids. De plus, une étude allemande révèle que 4,5 % des enfants nourris au lait industriel sont obèses, contre 0,8 % des enfants nourris au lait maternel.

Armstrong, J et al, "Breastfeeding and lowering the risk of childhood obesity." *Lancet* 2002, 349: 2003-4

Toschke, A.M. et al, "Overweight and obesity in 6 to 14-year-old Czech children in 1991: protective effect of breast-feeding", *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2002 Dec; 141(6):764-9

von Kries, R et al, "Breastfeeding and obesity: cross sectional study." *BMJ* 1999; 319:147-150 (July 17)

36. Les bébés allaités souffrent moins souvent de troubles cardio-pulmonaires lors des repas

Les bébés nourris au biberon sont en effet plus exposés aux troubles cardio-pulmonaires, dont la fermeture prolongée des voies respiratoires due à la technique de succion spécifique du biberon. La saturation d'oxygène peut descendre sous les 90 % lors l'absorption du biberon. Selon une étude, sur 50 enfants nés à terme et en bonne santé, 9 ont été victimes d'épisodes de bradycardie, parmi lesquels 6 précédés de phases apnéiques, 3 présentant des signes d'hypopnée (baisse de la ventilation) et 1 cas d'apnée centrale (absence d'efforts respiratoires).

Koenig HS, Davies Am, Thach BT. "Coordination of breathing, sucking and swallowing during bottle feedings in human infants." *J Appl Physiol* 69: 1629: 1623-1629, 1990.

Matthew O, Clark ML, Ponske MH. Apnea, bradycardia, and cyanosis during oral feeding in term neonates." *J Pediatr* 106:857, 1985

37. Les bébés nourris au sein sont moins sujets aux colites ulcéraives

Cette maladie est caractérisée par une inflammation chronique des intestins provoquant l'ulcération et l'inflammation de la paroi interne du colon et du rectum. De nombreuses études ont souligné que les bébés allaités sont plus rarement malades que les autres.

Rigas A, Rigas B, Blassman M, et al. "Breast-feeding and maternal smoking in the etiology of Crohn's disease and ulcerative colitis in childhood." *Ann Epidemiol.* 1993;3387-392

38. Le lait maternel protège de l' « Hemophilus influenzae B »

Cette bactérie se développe au niveau de l'appareil respiratoire. Les symptômes n'étant pas apparents, elle peut toucher la gorge, les oreilles et le sang et causer des maladies graves. Les bébés nourris au sein sont moins vulnérables. Il est intéressant de constater qu'en 1999 une étude suédoise a observé que même 5 à 10 ans plus tard, les enfants qui avaient été nourris au sein restaient moins vulnérables à l'hemophilus b.

Silfverdal et al, "Protective effects of breastfeeding: an ecological study of haemophilus influenzae (HI) meningitis and breastfeeding in a Swedish population." *Int J Epidem* 1999; 28:152-6

Cochi SL, Fleming DW, Hightower AW, et al. "Primary invasive Haemophilus influenzae type b disease: a population-based assessment of risk factors." *J Pediatr.* 1986;108:997-896

Istre GR, Conner JS, Broome CV, et al. "Risk factors for primary invasive Haemophilus influenzae disease: increased risk from day care attendance and school-aged household members." *J Pediatr.* 1985;106:190-198

39. La durée du jeûne pré et post-opératoire est plus courte pour les enfants nourris au sein

Dans le cadre d'une opération sur un enfant en bonne santé, l'allaitement peut avoir lieu jusqu'à trois heures avant l'arrivée à l'hôpital.

Schreiner, M.S. "Preoperative and Postoperative fasting in children." *Ped Clinics N Amer* 41 (1); 111-20 (1994)

40. L'allaitement est recommandé par l'Académie américaine de pédiatrie

Selon l'Académie américaine de pédiatrie : « le lait humain est spécifique à l'espèce et toutes les préparations de substitution en sont radicalement différentes. Ceci en fait un lait particulièrement supérieur d'un point de vue nutritif pour les nourrissons. L'allaitement maternel exclusif représente la référence (ou la norme) par rapport à laquelle toutes les autres méthodes d'alimentation doivent être évaluées, en particulier en ce qui concerne la croissance, la santé, le développement et toutes les autres implications à court et à long terme. De plus, les prématurés nourris au lait maternel présentent une défense immunitaire et un développement bien supérieurs à ceux des prématurés nourris au lait artificiel. Les pédiatres et les parents devraient avoir conscience du fait que l'allaitement exclusif permet une croissance et un développement optimisés pour les 6 premiers mois de l'enfant. Cela apporte également

une protection durable contre les diarrhées et les infections respiratoires. Il est encore plus bénéfique d'allaiter au moins durant les 12 premiers mois, ou plus ; et aussi longtemps que cela est mutuellement désiré par la mère et son enfant.

A.A.P. Breastfeeding Policy Statement: *Breastfeeding and the Use of Human Milk*

Pediatrics Vol. 115 No. 2 February 2005

(<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;115/2/496>)

41. L'association américaine de diététique (ADA) préconise l'allaitement maternel

L'association américaine de diététique estime que « le lien qui se développe lors de l'allaitement en fait un choix très particulier ». Aussi l'ADA recommande l'allaitement maternel, déclarant : « Nous soutenons qu'il est nécessaire de soutenir les démarches visant à éliminer les réticences vis à vis du choix de l'allaitement et de sa durée. L'allaitement exclusif les 6 premiers mois puis avec une alimentation complémentaire, jusqu'à l'âge de 12 mois au moins représente le meilleur choix nutritionnel pour les bébés. Une hausse du nombre de mères allaitant et de la durée des allaitements permettront d'en évaluer les effets bénéfiques du point de vue sanitaire, nutritionnel, immunitaire, psychologique, économique et environnemental.

ADA Website: http://www.eatright.org/Public/NutritionInformation/92_8236.cfm

42. Moins d'absentéisme pour les parents d'enfants allaités

Etant donné que les enfants nourris au sein sont statistiquement moins malades que les autres, l'absentéisme pour cause d'enfant malade est plus rare.

(Kaiser Permanente: Internal research to determine benefits of sponsoring an official lactation program - 1995)

43. L'allaitement améliore l'efficacité des vaccins

Les enfants nourris au sein réagissent mieux aux vaccins oraux et injectables.

Han-Zoric, M., "Antibody responses to parenteral and oral vaccines are impaired by conventional and low protein formulas as compared to breastfeeding." *Acta Paediatr Scand* 1990; 79:1137-42

44. Moins de risques d'entérocrites ulcéro-nécrosantes pour les bébés allaités

Cette maladie, caractérisée par la nécrose, puis la mue des parois intestinales, touche plus souvent les prématurés et les nouveau-nés malades. Les enfants prématurés nourris au lait maternel n'ont qu'un risque sur six, voire un sur dix de développer une entérocrite ulcéro-nécrosante. Une étude australienne a estimé que 83 % des entérocrites ulcéro-nécrosantes étaient dues à une absence d'allaitement.

Updegrave, K "Necrotizing Enterocolitis: The evidence for use of human milk in prevention and treatment." *J Hum Lact* 2004; 20: 335-339

Drane, D. "Breastfeeding and formula feeding: a preliminary economic analysis" *Breastfeed Rev* 1997; 5:7-15

Convert RF, Barman N, Comanico RS, et al. "Prior enteral nutrition with human milk protects against intestinal perforation in infants who develop necrotizing enterocolitis." *Pediatr Res.* 1995; 37:305A. Abstract

Lucas A, Cole TJ. "Breast milk and neonatal necrotizing enterocolitis." *Lancet.* 1990; 336:519-1523

45. L'allaitement peut contribuer à espacer les grossesses

Il est tout d'abord important de rappeler qu'il est tout à fait possible d'être enceinte en allaitant toujours. Cependant il est fréquent que les femmes qui allaitent n'ovulent pas pendant environ 6 mois suivant la naissance d'un bébé. Ceci est vrai uniquement pour celle qui donne uniquement le sein (pas de suppléments ou de nourriture solide) et qui n'ont pas eu leur retour de couches. L'allaitement nocturne favorise le prolongement de l'aménorrhée (absence de règles). Au cas où vous ne souhaiteriez pas retomber enceinte, il est conseillé d'utiliser un contraceptif et cela, même si vous n'avez toujours pas vos règles. A moins de suivre à la lettre une contraception naturelle, il n'existe aucun moyen de savoir à quel moment a lieu la première ovulation, ce qui signifie qu'au moment où vous arriverez à repérer les phases de votre cycle, il sera peut-être déjà trop tard ! Quoi qu'il en soit, l'allaitement contribue généralement à l'espacement des naissances.

Kennedy KI, Visness CM. "Contraceptive efficacy of lactational amenorrhoea." *Lancet.* 1992; 339:227-230

46. Le lait maternel est plus facile à utiliser que le lait artificiel

Passée la période de démarrage, l'allaitement est très simple. Tout ce que vous avez à faire est de soulever votre chemisier, ensuite le bébé saura se débrouiller seul. Pas besoin de faire les courses, que ce soit pour le lait en poudre, les biberons ou autres fournitures. Ni préparation à faire, ni nettoyage des ustensiles. Si vous dormez avec ou à côté de votre bébé, vous n'avez pas à vous soucier du rituel des nuits contrariées associées à l'utilisation du lait en poudre. Tout ce que vous avez à faire, c'est de vous retourner, laisser le bébé saisir votre mamelon et vous rendormir!

47. Le lait maternel est gratuit

D'une manière ou d'une autre, vous dépenserez plus d'argent si vous optez pour l'alimentation artificielle. Les calories supplémentaires nécessaires à une mère qui allaite ne représentent qu'une légère dépense et l'achat de vêtements pour l'allaitement n'est pas indispensable. Au cas où vous auriez besoin de tirer votre lait, sachez que d'excellents tire-laits sont disponibles sur le marché pour environ 30€. De plus, un tire-lait de bonne qualité représente un bon investissement puisqu'il peut servir à plusieurs bébés. Assurez-vous bien que le tire-lait que vous achetez est fabriqué par une entreprise spécialisée. Méfiez-vous des tire-laits proposés par les fabricants de lait en poudre, car d'après de nombreuses mères, ils seraient au mieux inefficaces et au pire, douloureux.

48. Le lait artificiel coûte cher

Aux Etats-Unis, nourrir un bébé au lait artificiel revient à plus de 1.500 USD par an. Si on y ajoute les frais dus aux conséquences médicales probables de cette alimentation cela a un impact sur le budget du ménage allant jusqu'à 2.500 dollars par an. En outre, si le bébé a besoin d'un lait en poudre hypoallergénique, il faudra compter encore plus.

49. Le lait en poudre coûte des millions de dollars au gouvernement — et au contribuable

Le gouvernement américain dépense plus de 2.665.715 USD par an pour approvisionner en lait artificiel le programme d'alimentation complémentaire du Centre International de la Femme (Women's International Center). Ceci ne tient bien sûr pas compte des coûts liés au suivi médical de ces enfants qui sont statistiquement plus souvent malades. Selon l'Académie américaine de pédiatrie, des taux d'allaitement maternel plus élevés permettraient de réduire le budget de santé américain de 3.6 milliards de dollars par an.

Riordan, J "The cost of not breastfeeding: a commentary" *J Hum Lact* 1997; 13(2) 93-97

A.A.P. Breastfeeding Policy Statement: *Breastfeeding and the Use of Human Milk*

Pediatrics Vol. 115 No. 2 February 2005

(<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;115/2/496>)

50. Les bébés allaités vont moins souvent chez le médecin

Etant donné que ces bébés sont statistiquement en meilleure santé, les visites chez le docteur sont moins fréquentes.

(Kaiser Permanente: Internal research to determine benefits of sponsoring an official lactation program - 1995)

51. Le lait maternel contient toujours les bonnes proportions de lipides, glucides et protéines

Les fabricants de lait en poudre modifient sans cesse ces proportions en vue d'obtenir la meilleure composition possible. Le fait est que la composition du lait maternel change constamment en fonction des besoins du bébé. Aucun lait en poudre ne pourrait avoir ces propriétés ! Selon l'association américaine de diététique : « le lait humain fournit une nutrition idéale à l'enfant avec sa composition variable et adaptée et l'équilibre parfait de nutriments digestes et biologiques ». *J Am Diet Assoc* 2001; 101: 1213

52. Le lait maternel agit comme un tranquillisant naturel sur bébé

Le lait maternel contient des substances qui semblent avoir un effet tranquillisant sur les bébés fatigués. Même si le bébé ne s'endort pas systématiquement, il sera au moins plus calme et plus agréable. Si vous choisissez d'allaiter votre enfant durant ses premières années, vous aurez sûrement la chance de ne pas subir la phase pénible des 24-36 mois.

53. Le lait maternel agit comme un tranquillisant naturel sur la maman

Les mères s'amuse souvent de leur tendance à piquer du nez au cours de la tétée. Les qualités soporifiques de l'allaitement sont remarquables. Les jeunes mères doivent veiller à ce que bébé soit bien calé de sorte qu'il n'y ait pas de risque de chute au cas où elles s'endormiraient durant la tétée. C'est pour cette raison que la meilleure option est d'allaiter dans son lit. D'autre part, tirer son lait sur le lieu de travail peut même s'avérer un moyen efficace de se détendre et d'affronter une journée stressante. A chaque fois que la mère allaite, son organisme sécrète de l'ocytocine, hormone responsable de cette sensation de détente. La pression sanguine diminuant, la mère s'en trouve apaisée. Une étude a même souligné que les violences conjugales et les abus sexuels sont plus rares au sein des familles où les enfants sont allaités.

"The Breastfeeding Book", Copyright 2000, M. Sears, R.N. and Wm. Sears, M.D.. Little Brown and Co. Acheston, L, "Family violence and breastfeeding" *Arch. Fam. Med.* 1995, 4:650-652

54. Le lait maternel a meilleur goût que le lait en poudre

Le lait humain est incroyablement sucré et digeste, contrairement au lait artificiel qui est pâteux et fade. Lequel vous tenterait le plus?

55. Les bébés allaités sont généralement en meilleure santé

Kaiser Permanente, l'une des plus importantes organisations de santé aux Etats-Unis, a effectué des études en interne afin d'évaluer les programmes de soutien à l'allaitement. Elle en a conclu que les bébés nourris au sein profitent de bien des bénéfices que les autres bébés n'ont pas d'un point de vue sanitaire, y compris d'un état général de santé meilleur.

(Kaiser Permanente: Internal research to determine benefits of sponsoring an official lactation program - 1995)

56. Le taux mortalité des enfants de moins de trois ans est plus faible chez les enfants allaités

Non seulement ils ont moins de chances de contracter des maladies mortelles mais ils sont également mieux armés pour combattre toutes les maladies.

Van Den Bogaard, C. "Relationship Between Breast Feeding in Early Childhood and Morbidity in a general Population." *Fam Med*, 1991; 23:510-515

57. Le lait maternel est toujours à la bonne température

On constate trop souvent de graves brûlures à la bouche dues à une mauvaise préparation des biberons. Et même quand un biberon est bien préparé, ce n'est pas si facile, ni agréable, à faire avec un bébé qui râle à côté.

58. Moins de temps et d'argent consacrés aux visites chez le docteur

D'après des recherches menées en 1995 par l'organisation Kaiser-Permanente de Caroline du Nord, en comparaison avec les bébés nourris au sein, les frais de santé additionnels engagés pour les autres bébés sont supérieurs de 1.400 USD en moyenne par an.

(Kaiser Permanente: Internal research to determine benefits of sponsoring an official lactation program - 1995)

59. Moins d'emballage, moins de gaspillage

Pas de papiers d'emballage, pas de boîtes de conserve, pas de bouteilles en plastique...

« Si tous les petits américains étaient nourris au lait de substitution, il faudrait environ 86.000 tonnes de métal pour fabriquer les 550 millions de boîtes de conserves nécessaires à une année d'alimentation. Si toutes les mères britanniques allaitaient, 3.000 tonnes de papier (utilisées pour les étiquettes) seraient épargnées chaque année. Le lait en poudre n'est pas le seul en cause si l'on considère que biberons et tétines sont faits de plastique, verre, caoutchouc et silicone, matériaux dont la production consomme beaucoup de matières premières, pour aboutir finalement à des produits finis rarement recyclables. D'une part, la fabrication et la distribution de tous ces produits utilisent des ressources naturelles et sont sources de pollution ; d'autre part, leur emballage, promotion et utilisation génèrent beaucoup de déchets.»

"Mother Nature Loves Breastmilk" D. Michels, Pub. various periodicals, available on Internet at <http://members.aol.com/diamichels/greenbm.htm>

60. Pas de biberon à trimballer

A moins de tirer son lait et de le garder pour plus tard, et même dans ce cas, il y a moins de matériel à transporter.

61. Allaiter pourrait baisser les risques d'avoir trop de cholestérol

Une étude britannique récente indique que l'on pourrait établir un lien entre allaitement et taux plus bas de mauvais cholestérol à l'âge adulte. Les auteurs en ont conclu que l'allaitement pourrait avoir des effets bénéfiques à long terme sur la santé cardio-vasculaire.

Owen CG et al (2002) "Infant Feeding and Blood Cholesterol: A Study in Adolescents and a Systemic Review" *Pediatrics* 110: 597-608

62. Pas besoin de conserver le lait au réfrigérateur

Le lait maternel étant fabriqué à la demande, il est bien évidemment de toute première fraîcheur. Même le lait qui a été tiré se conserve plus longtemps hors du réfrigérateur. Vous pouvez vérifier les conditions de conservation du lait maternel sur ce site : www.medela.com/breastfeeding/howto/storing.html

63. Le lait de vache est fait pour les petits de vaches, le lait humain pour les petits d'humains

Le lait humain n'a pas du tout les mêmes proportions de protéines, lipides et glucides. Le lait de vache est conçu pour que la prise de poids et la croissance de l'animal soient très rapides et le développement cérébral adapté à l'espèce. Après tout, un veau est capable de tenir sur ses jambes et de se déplacer dès son premier jour. Les hormones naturelles contenues dans le lait de vache sont conçues pour les vaches, pas pour les humains. En y réfléchissant bien, le fait même que les hommes puissent boire un lait qui n'est pas de leur espèce est déjà assez incroyable. Le lait humain est destiné aux bébés humains. Il est conçu pour le développement du cerveau et favorise une croissance physique progressive.

64. Le lait maternel favorise un bon développement du système digestif

« Les muqueuses intestinales sont composées de cellules si serrées entre elles qu'elles ne laissent pas passer les allergènes dans le sang. Cependant, dans les premiers mois de la vie, les parois de l'intestin immature du bébé ressemblent plus à une passoire et laissent passer des allergènes, rendant ainsi l'enfant sujet aux allergies et aux infections. Le lait maternel contient une protéine particulière appelée immunoglobuline A (IgA), qui agit comme un emplâtre protecteur à l'intérieur du tube digestif. Le lait maternel contient également une hormone appelée le facteur de croissance épidermique (EGF) qui favorise le développement des muqueuses intestinales et d'autres tissus, comme par exemple les cellules de la peau. »

"The Breastfeeding Book", Copyright 2000, M. Sears, R.N. and Wm. Sears, M.D.. Little Brown and Co.

Also see La Leche League FAQs: <http://www.lalecheleague.org/FAQ/colostrum.html>

65. Un antalgique naturel pour bébé

Le lait maternel contient en fait de l'endorphine, substance chimique apte à enrayer la douleur. En outre, le bébé éprouve un sentiment de réconfort remarquable lorsqu'il tète et que sa maman le tient tout contre elle. Bien des bleus et égratignures ont-ils ainsi été calmés quasi instantanément par quelques minutes d'allaitement. Par ailleurs, lorsque vous faites vacciner votre enfant, allaitez-le immédiatement après. Ceci optimise l'efficacité et soulage la douleur.

66. Le lait maternel est l'aliment idéal des petits malades

Lorsqu'un bébé nourri au lait artificiel souffre d'une infection gastro-intestinale, on lui donne généralement une solution électrolytique en remplacement de son lait en poudre, trop difficile à digérer. Le lait maternel est au contraire très digeste et apaisant pour les intestins ; il n'est donc pas nécessaire d'avoir recours à de coûteuses solutions synthétiques. Par ailleurs, si un bébé est atteint de maladie respiratoire, lui donner du lait artificiel ne ferait qu'aggraver son cas en provoquant une sécrétion encore plus accrue de mucus. En plus de sa haute qualité digestive et du fait qu'il n'augmente pas la formation du mucus, le lait humain contient des anticorps propres à faire face à des troubles de ce type.

67. Plus de sommeil pour la maman

Surtout si elle dort avec son bébé, et même si ce n'est pas le cas. Pas de biberons à préparer et à réchauffer, moins de temps passé à reconforter un bébé en pleurs qui souffre de gaz et d'allergies.

68. De belles nuits pour les bébés

Quand on peut répondre rapidement aux besoins d'un bébé la nuit, celui-ci est plus à même de se rendormir rapidement... contrairement à un bébé qui a le temps de s'énerver en attendant son biberon.

69. Plus de sommeil pour le papa

Là encore, même s'il aide bébé à faire son rot, s'il change les couches, et le promène un petit peu, il n'y a pas de biberons à préparer. En outre, les bébés allaités ont généralement moins besoin de faire un rot.

70. Moins d'équipement à entretenir et à ranger

Tous ces biberons, appareils de mesure, de stérilisation et autres gadgets prennent beaucoup de place et nécessitent beaucoup d'entretien.

71. Moins d'équipement à acheter

A moins de tirer son lait. Même si vous devez investir dans un tire-lait et un kit biberon de base, les économies réalisées en fournitures diverses et coûts médicaux, par rapport à une alimentation artificielle, restent très avantageuses.

72. Le lait maternel n'a jamais fait l'objet de rappels dus à des problèmes de production

Ce qui n'est pas le cas du lait industriel, mis en cause pour être à l'origine de troubles divers et de décès. On compte à ce jour 22 retours de produits, dont 7 potentiellement mortels. Babbit, V, "FDA Recalls Baby Formula, 1998", Breastfeeding.com, Inc.

73. Le lait maternel frais n'est jamais contaminé par les bactéries

Le fait est qu'il a des propriétés antibactériennes.

74. Pas de casse-tête pour choisir une marque

Les laits en poudre sont tous différents les uns des autres et aucun ne peut égaler le vrai lait maternel. Il peut être très stressant pour une mère de déterminer quelle marque serait la meilleure parmi toutes celles proposées. Quel que soit le produit utilisé « ...il semble de plus en plus évident qu'aucun lait de synthèse ne pourra remplacer le vrai lait maternel car celui-ci contient des cellules vivantes, des hormones, des enzymes actives, des immunoglobulines et divers composants tout simplement inimitables ».

(Quoted from FDA pediatric-nutrition researchers at Abbott Laboratories, writing in March, 1994 issue of Endocrine Regulations.)

75. Pas besoin de se soucier de la qualité de l'eau à ajouter

Même dans les régions du monde où la contamination de l'eau par des bactéries n'est pas un problème, l'eau du robinet peut contenir des substances dangereuses telles que l'arsenic, le plomb ou l'aluminium. Ces éléments potentiellement dangereux se retrouvent en quantité concentrée si on fait bouillir l'eau pour la stériliser avant de l'ajouter au lait en poudre.

76. Les enfants allaités ont moins d'infections gastro-intestinales

Selon une étude réalisée en Biélorussie sur 17.046 couples mère-enfant, les enfants nourris au sein présentent un risque significativement moindre de souffrir d'infections gastro-intestinales Kramer et al "Promotion of Breastfeeding Intervention Trial" *JAMA* 2001; 285: 413-420

77. L'allaitement favorise un bon développement de la mâchoire et des dents

Téter est bon pour le développement de la mâchoire et des dents. Les bébés doivent ainsi développer 60 fois plus d'énergie pour téter au sein que pour boire au biberon. Il devient donc évident que la mâchoire d'un bébé nourri au sein s'exerce beaucoup plus. Cette succion constante permet le développement d'une mâchoire bien formée et de dents droites et saines. Parmi les enfants nourris au sein, plus l'allaitement est long, moins on a de risque de malocclusion dentaire.

The Complete Book Of Breastfeeding M.S. Eiger. MD, S. Wendkos Olds, Copyright 1999, Workman Publishing Co., Inc., 708 Broadway, New York, NY 10003

Labbok, M.H. "Does Breastfeeding Protect against Malocclusion? An Analysis of the 1981 Child Health Supplement to the National Health Interview Survey" *American Journal of Preventive Medicine*, 1987

78. Les bébés nourris au sein ont moins de caries

Le lait maternel contient des cellules qui luttent contre les bactéries à l'origine des caries. En outre, les bébés nourris au biberon « sont encore plus exposés aux risques de caries quand ils sont mis au lit avec un biberon contenant lait industriel, jus de fruits, ou autre boisson à forte teneur en glucides. Ceci nécessitera alors des soins dentaires très coûteux ».

Loesche WJ, "Nutrition and dental decay in infants." *Am J Clin Nutr* 41; 423-435, 1985

79. Moins d'argent à dépenser en orthodontie correctrice

Plus la durée d'allaitement est longue, plus les dents du bébé seront positionnées correctement. Si les dents sont bien alignées, nul besoin de recourir à des soins d'orthodontie.

Leite ICG, et al. Associação entre aleitamento materno e hábitos de sucção não-nutritivos. *Revista da Associação Paulista dos Cirurgiões Dentistas* 1999;53:151-5

Paunio P, Rautava P, Sillanpaa M. The Finnish Family Competence Study: the effects of living conditions on sucking habits in 3-year-old Finnish children and the association between these habits and dental occlusion. *Acta Odontol Scand* 1993;51:23-9.

Degano MP, Degano RA. Breastfeeding and oral health. A primer for the dental practitioner. *NY State Dent J* 1993;59:30-2.

80. Un meilleur développement du langage

Les problèmes de protrusion de la langue sont plus fréquents chez les bébés nourris au biberon car ils essayent en effet de réduire le débit du lait sortant de la tétine. Ceci peut entraîner des problèmes de développement du langage. « Un sevrage effectué trop tôt peut interrompre le bon développement de la motricité orale, en causant des altérations de la posture et de la force des organes de la parole, et en endommageant des fonctions telles que mâcher, avaler et respirer et articuler des sons. Le manque de succion du sein aurait ainsi un impact négatif sur le développement de la motricité orale, causant éventuellement des malocclusions, respirations orale et autres problèmes. »

Neiva et al, *J Pediatr (Rio J)* 2003;79(1):07-12

81. Moins de risques d'eczéma

Un certain nombre d'études ont montré que les bébés nourris au sein ont moins de risques d'avoir de l'eczéma –une affection de la peau caractérisée par des rougeurs et des démangeaisons.

Kramer, M et al "Promotion of breastfeeding Intervention Trial" *JAMA* 2001; 285: 413-420

Saarinen UM, Kajosaari M "Breastfeeding as prophylaxis against atopic disease: prospective follow-up study until 17 years of age." *Lancet*. 1995; 346:1065-69.

82. Les bébés élevés au sein ont une belle peau

Pas besoin de se reporter à des études montrant qu'ils ont moins d'eczéma et de rougeurs. Jugez en par vous-même.

83. Moins de régurgitations (reflux gastro-œsophagien)

Les nouveau-nés élevés au lait maternel sont sujets à des régurgitations beaucoup moins importantes que les nouveau-nés élevés aux laits de substitution.

Heacock, H.J. "Influence of Breast vs. Formula Milk in Physiologic Gastroesophageal Reflux in Healthy Newborn Infants" *Jour. Pediatr Gastroenterol Nutr*, 1992 January; 14(1): 41-6

84. L'allaitement maternel est bon pour les prématurés

Une étude israélienne récente a confirmé que plus les prématurés bénéficient de lait maternel, plus ils sont réceptifs. On a pu observer un meilleur profil neuromoteur chez les nourrissons à qui on avait donné de plus grandes quantités de lait maternel. « Ces bébés étaient plus alertes lors d'interactions sociales et leur mère leur apportait un contact affectif accru. En plus de ses vertus nutritives, l'allaitement semble avoir un impact positif sur le comportement maternel et les attitudes d'interactions, soit une contribution indirecte supplémentaire au développement des prématurés. »

Eidelman et al, *Dev Psychobiol*, 2003 Sept; 43(2): 109-19

85. Le lait maternel ne contient d'organismes génétiquement modifiés

Aux Etats-Unis, la plupart des consommateurs ignorent totalement la part d'OGM présents dans l'alimentation, car le gouvernement américain n'en impose pas la signalisation systématique sur l'étiquetage. Genetic ID, une société située à Fairfield dans l'Iowa, a testé quatre laits en poudre à base de soja afin de savoir s'ils contenaient des organismes génétiquement modifiés. Pour les quatre produits en question, c'est-à-dire Carnation Alsoy, Similac Neocare, Isomil et Enfamil, les tests ont été positifs. (See "Biotechnology's Bounty" M.Burros, *N.Y. Times* 05/21/97)

86. Le lait maternel ne contient pas d'hormones de synthèse

La plupart des vaches étant désormais communément nourries aux hormones de croissance synthétiques, afin d'augmenter la production de lait, il en découle que ces hormones sont également présentes dans les laits de substitution à base de lait de vache.

87. Relation entre absence d'allaitement et sclérose en plaques.

Même si l'on pense que la sclérose en plaques a des origines multiples et sans toutefois pouvoir clairement établir d'étiologie, il apparaît que son incidence est plus élevée chez les sujets qui n'ont pas été nourris au sein.

Pisacana A, et al "Breastfeeding and multiple sclerosis" *BMJ* 1994; 308: 1411-2 (28 May)

88. Moins de risques de hernies inguinales

Le canal inguinal sert de passage pour le cordon spermatique et certains vaisseaux de l'aîne. Une hernie est caractérisée par l'ouverture défectueuse du passage utilisé par tous les éléments allant de l'abdomen à l'aîne : l'ouverture de ce canal est soit trop large, soit déchirée. Elle laisse donc passer d'autres organes abdominaux. L'allaitement protège des hernies inguinales. Pour des raisons inconnues il s'avère que les bébés allaités en sont moins souvent victimes. De plus, le lait humain contient de la gonadoréline (ou GnRH), une hormone pouvant agir sur la maturation testiculaire néonatale.

Pisacane, A. "Breast-feeding and inguinal hernia" *Journal of Pediatrics* 1995: Vol 127, No. 1, pp 109-111

89. Un meilleur développement cognitif

Un groupe de 771 nouveau-nés ayant un poids de naissance inférieur à la normale a été évalué selon l'échelle de Bayley du développement du nourrisson. Les bébés nourris au sein avaient 8 points d'avance sur les bébés nourris au biberon.

Morley, R., "Mothers Choice to provide Breast Milk and Developmental Outcome". *Arch Dis Child*, 1988

90. Un meilleur développement social

Le développement psychomoteur et social des bébés allaités est très différent de celui des autres bébés. On remarque effectivement des capacités psychomotrices et sociales significativement meilleures dès l'âge de 12 mois chez les bébés allaités.

Baumgartner, C., "Psychomotor and Social Development of Breast Fed and Bottle Fed babies During their First year of Life". *Acta Paediatrica Hungarica*, 1984

91. Un risque moindre pour le bébé d'avoir des infections urinaires

Les bébés nourris au sein ont tendance à avoir moins d'infections urinaires que les autres. Selon une étude, les enfants nourris exclusivement au biberon ont 5 fois plus de chances d'avoir des infections urinaires.

Pisacane A, et al "Breastfeeding and Urinary Tract Infection" *J Pediatr* 1992 120: 87-89

92. L'allaitement favorise la coordination main-œil

On ne sait toujours pas vraiment pourquoi mais le fait est que les petits nourris au sein sont capables de voir et de manipuler des objets avant les autres. C'est un des nombreux bénéfices de l'allaitement que l'on cherche encore à comprendre.

Baumgartner, C., "Psychomotor and Social Development of Breast Fed and Bottle Fed babies During their First year of Life". *Acta Paediatrica Hungarica* 1984; 25(4): 409-17

93. L'allaitement prémunit les mères contre l'anémie (carence en fer)

La plupart des mères qui allaitent n'étant pas réglée avant un an au minimum, leurs réserves de fer ne s'épuisent pas lors des saignements menstruels.

94. Moins d'argent à dépenser en protections périodiques

Les mères qui allaitent retrouvent en moyenne un cycle menstruel 14 mois ou plus après l'accouchement. Cela veut dire 14 mois sans acheter de tampons, serviettes ou antalgiques contre les crampes menstruelles. « Il suffit de multiplier ceci par les millions de naissances qui ont lieu chaque année aux Etats-Unis, pour réaliser que l'on pourrait éviter que plus d'un milliard de protections périodiques ne se retrouvent dans les décharges ou les égouts du pays. Ajoutons à cela que, grâce à une meilleure assimilation du lait maternel par l'organisme, les bébés nourris au sein produisent moins de selles que les autres, et nécessitent par conséquent moins de couches que les bébés nourris au lait industriel. »

“Mother Nature Loves Breastmilk” D. Michels, Published in various periodicals, available on Internet at <http://members.aol.com/diamichels/greenbm.htm>

95. L'allaitement aide la maman à prendre confiance en elle

Quoi de plus incroyable que de regarder son bébé dodu âgé de six mois et de se dire que la seule source d'alimentation de ce joli petit bout de chou vient de son propre corps ?

96. Le lait maternel aide à lutter contre les infections oculaires

Il contient en effet des éléments antibiotiques naturels. De nombreuses mères sont d'ailleurs convaincues qu'une goutte de leur lait dans l'œil irrité du bébé suffit à le guérir rapidement.

97. L'allaitement maternel pourrait faire baisser la pression artérielle pendant l'enfance

Une étude réalisée en 2004 sur 4763 enfants britanniques a démontré que, sept ans et demi plus tard, les enfants ayant bénéficié d'un allaitement maternel quand ils étaient nourrissons avaient une pression artérielle inférieure aux autres. Selon une autre étude plus récente, toujours au Royaume Uni, une réduction faible mais significative de la pression diastolique chez des sujets adultes a été associée au fait d'avoir été allaités dans leur petite enfance.

Martin RM et al (2004). “Does Breast-Feeding in Infancy Lower Blood Pressure in Childhood?” *The Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC). Circulation 109*

Martin RM et al (2005). “Breastfeeding in Infancy and Blood Pressure in Later Life: Systematic Review and Meta Analysis.” *American Journal of Epidemiology 2005 161 (1): 15-26*

98. Pas besoin de s'inquiéter sur les dernières carences des laits industriels

La FDA (équivalent aux USA de l'AFSSA) a reconnu récemment qu'il n'existe à ce jour aucun lait artificiel capable d'imiter parfaitement le lait maternel, dont : « la composition chimique exacte nous est encore inconnue. Les nouveau-nés nourris aux laits de substitution peuvent seulement compter sur des produits très différents les uns des autres et dont on constate régulièrement la pauvreté en éléments nutritifs essentiels. Ces éléments sont généralement introduits ultérieurement, après avoir déjà nui à la santé des enfants ou parce que la pression du marché l'impose aux industriels. »

M. Walker, R.N., International Board Certified Lactation Consultant, *The Journal Of Human Lactation*, Sept 1993

99. Des couches bien plus agréables à changer

Les selles des bébés nourris au lait maternel sentent très peu. On ne peut pas dire la même chose de celles des autres bébés. Essayez donc de changer les couches de bébés nourris au lait artificiel si vous n'êtes par encore sûre de vouloir allaiter !

100. Les bébés nourris au sein sentent merveilleusement bon

Pas besoin de preuves scientifiques. Que l'on soit le père ou la mère d'un bébé nourri au sein, son odeur a quelque chose de magique. Essayez, vous en serez convaincus!

101. C'est pour cela que nous avons des seins !