

Valérie Legrand
DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



ALIMENTATION DES NOURRISSONS ET DES ENFANTS

LE LAIT MATERNEL PREMIER ALIMENT SANTÉ ET ALIMENT PLAISIR DU BÉBÉ

L'allaitement maternel constitue la référence pour l'alimentation du nourrisson pendant les premiers mois de la vie. L'assemblée générale de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a recommandé en mai 2001 **un allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois** de la vie, et la poursuite de l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans, voire au delà en fonction du souhait des mères (OMS, 2001). La prévalence de l'allaitement en France est une des plus faibles en Europe. La durée de l'allaitement est courte, de l'ordre de 10 semaines.

L'allaitement maternel est une pratique intime, dont le choix revient aux mères, une pratique culturelle à replacer dans l'histoire de notre société. C'est un droit à protéger et à encourager. C'est aussi une question de santé publique.

L'allaitement maternel protège l'enfant et sa mère de certaines maladies, mais il permet aussi un plaisir affectif partagé mobilisant tous les sens du bébé.

Il n'est bien sûr pas question de culpabiliser les mères qui ne souhaitent pas allaiter ou le faire seulement pendant une courte période. En revanche, il faut tout faire pour que toutes les femmes qui veulent allaiter (soit 75 % au moins selon les enquêtes) puissent le faire dans des conditions satisfaisantes pour elles-mêmes et leur enfant. Pour cela, les femmes doivent être informées et aidées, dans le respect scrupuleux de leurs convictions.

Quelles qu'en soient les raisons, psychoaffectives, nutritionnelles ou environnementales, l'allaitement maternel est associé à un bénéfice sur le plan cognitif, modeste mais dont il serait dommage de ne pas faire bénéficier l'enfant.

* Sous réserve qu'il soit exclusif et dure plus de trois mois, l'allaitement maternel diminue l'incidence et la gravité des **infections digestives, ORL et respiratoires**.

Il s'agit du principal bénéfice-santé de l'allaitement maternel, responsable d'une diminution de la morbidité et de la mortalité chez l'enfant au sein, y compris dans les pays industrialisés.

* L'allaitement maternel exclusif et prolongé idéalement six mois, associé à une diversification alimentaire après six mois, permet une réduction du **risque allergique chez les nourrissons à risque** (père, mère, frère ou sœur allergique).

* L'allaitement maternel participe à **la prévention ultérieure de l'obésité pendant l'enfance et l'adolescence**.

La composition du lait de femme est évolutive, adaptée au terme et à la situation physiologique de l'enfant. Le lait de femme n'est pas qu'un simple ensemble de nutriments ; il contient des hormones, des facteurs de croissance, des cytokines, des cellules immunocompétentes, etc., et possède de nombreuses propriétés biologiques. **Il est, pour ces qualités, inimitable.**

Il n'y a pas de « mauvais lait ». La composition et la quantité de lait produite au cours de l'allaitement maternel ne sont pas influencées par l'état nutritionnel de la mère, sauf en cas de malnutrition extrême.

Toutes les femmes peuvent avoir une quantité suffisante de lait **si elles sont en confiance**. L'allaitement maternel exclusif permet une croissance normale au moins jusqu'à l'âge de 6 mois. Il n'y a donc pas de raison d'introduire d'autres aliments avant cet âge, comme l'OMS le recommande dans nos pays industrialisés, en insistant sur le fait que l'allaitement maternel peut 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.