

# DÉTERMINER LES BIENFAITS RÉELS DE L'ALLAITEMENT

**Allaiter est bon pour la mère et le bébé, mais, selon une étude de l'équipe de recherche de Michael S. Kramer, médecin à l'Hôpital de Montréal pour enfants, cela ne peut aider à freiner l'épidémie d'obésité.**

**D**r Kramer et ses collaborateurs ont développé l'essai randomisé Promotion of Breastfeeding Intervention Trial (PROBIT). C'est la première fois que les avantages potentiels de l'allaitement prolongé sont évalués dans un essai randomisé. Les données recueillies ont été prises en considération par Santé Canada dans l'élaboration de ses directives d'allaitement, explique Jennifer McCrea, conseillère en nutrition au Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition.

Pour réaliser PROBIT, plus de 17 000 enfants nés dans 31 maternités au Bélarus et suivis dans des cliniques ambulatoires affiliées ont été répartis de façon aléatoire. Avec leur mère, ils ont soit reçu une intervention faisant la promotion de l'allaitement, soit poursuivi leurs pratiques habituelles. Le programme d'intervention était basé sur l'initiative Hôpitaux amis des bébés, élaborée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et le Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF), et s'est avéré grandement efficace pour favoriser la durée et l'exclusivité de l'allaitement maternel au cours de la première année de vie des enfants assignés aléatoirement au groupe d'intervention. Environ 14 000 d'entre eux continuent d'être suivis pour déterminer quels aspects de la santé et du développement sont affectés par ce programme d'allaitement.

## PAS UNE SOLUTION À L'OBÉSITÉ

Un suivi des enfants alors qu'ils avaient 11,5 ans visant à évaluer l'impact de l'intervention sur l'obésité a été décevant. Il semble qu'encourager l'allaitement prolongé ne freine pas l'épidémie d'obésité. Ces résultats « ne concordent pas avec bon nombre d'études observationnelles plus petites qui parfois incluaient des facteurs de confusion tels que les différences dans le mode de vie et l'environnement domestique, explique Dr Kramer.

Ces différences sont pratiquement impossibles à contrôler. Elles incluent des facteurs tels que regarder la télévision, le niveau d'activité physique de la famille et les habitudes alimentaires à long terme ». L'essai randomisé distribue donc aléatoirement ces facteurs de confusion et évite aux experts de faire fausse route en essayant de prévenir les cas d'obésité par l'allaitement, ce qui ne semble pas efficace, plutôt qu'en élaborant des stratégies de prévention ou de traitement prometteuses.

Par exemple, Santé Canada a récemment mis à jour ses recommandations sur la nutrition du nourrisson né à terme et en santé, dont certaines importantes visant à promouvoir l'allaitement à la demande du nourrisson, toujours en respectant sa faim et les signes de satiété qu'il démontre, et d'autres sur l'alimentation autonome lorsque les nourrissons deviennent de jeunes enfants. « La seule constante est que les enfants, peu importe leur âge, devraient toujours être responsables de la quantité de nourriture qu'ils ingèrent à chaque repas et du choix de se nourrir ou pas, note Jennifer McCrea. Le parent doit, pour sa part, fournir des aliments nutritifs à son enfant. »

## BEAUCOUP DE BIENFAITS, AUCUN INCONVÉNIENT

Il est important de souligner que, même si l'étude PROBIT n'a pu montrer d'avantages à promouvoir l'allaitement pour diminuer l'obésité, elle a permis de révéler bien d'autres points positifs, comme la réduction du nombre de cas d'eczéma et de diarrhée au cours de la première année de vie, un meilleur fonctionnement cognitif à l'âge de 6,5 ans et l'amélioration des attitudes par rapport à l'alimentation à 11 ans. Des études observationnelles démontrent que l'allaitement aide



*Il semble qu'encourager l'allaitement prolongé ne freine pas l'épidémie d'obésité.*

aussi à diminuer les risques d'infection des voies respiratoires et d'otites chez les bébés ou les risques de mort subite du nourrisson. Les mères qui allaitent plus longtemps semblent perdre leur poids de grossesse plus rapidement et voient leurs menstruations recommencer plus tard, ce qui peut être important dans la planification des naissances dans les pays en voie de développement. Plus important encore, il n'y a pas d'effets négatifs sur la santé liés à l'allaitement, ni pour la mère ni pour son bébé. 🐾

PAR ALISON PALKHIVALA