ENCYCLOPÉDIE
sur le développement
des jeunes enfants

ALLAITEMENT MATERNEL

Synthèse

Est-ce important?

L’allaitement est une méthode d’alimentation des nourrissons largement recommandée dans le monde entier. L’Organisation mondiale de la santé (OMS) a déterminé que l’allaitement exclusif était le régime alimentaire optimal des enfants. L’allaitement exclusif signifie nourrir le nourrisson uniquement avec du lait maternel et rien d’autre, pas même de l’eau, pendant six mois, puis continuer à l’allaiter et lui donner des aliments complémentaires appropriés jusqu’à l’âge de deux ans et plus[1].

L’allaitement a un effet positif sur le nourrisson, la mère, les parents et le système de santé; il réduit aussi les coûts pour la société parce qu’il permet d’élever des enfants en santé qui atteignent leur plein potentiel. Pour les nourrissons, l’allaitement peut avoir des répercussions sur la nutrition, la croissance et le développement, et peut les protéger contre les infections, les allergies et certaines maladies chroniques.

Que savons-nous?

On a montré que l’allaitement avait un effet positif sur la santé physique des enfants ainsi que sur leur comportement précoce et leurs relations avec leurs parents. Même longtemps après la fin de l’allaitement, on observe son influence sur le développement affectif, intellectuel et physique de l'enfant.

À ce jour, la recherche appuie clairement les avantages de l’allaitement en matière de nutrition et de santé. Il a un effet important sur le taux de maladie et de mortalité, surtout dans les pays

en développement. Il protège contre les infections gastro-intestinales et respiratoires et est associé à une diminution de l'incidence de maladies chroniques pendant l'enfance, comme le diabète, la maladie cœliaque, la maladie de Crohn et certaines malignités infantiles. Il protège aussi contre les allergies, et la protection immunologique continue tant que l'enfant est allaité.

L'allaitement peut avoir un effet sur le comportement précoce des nourrissons ainsi que des répercussions positives sur les parents. Il peut entraîner des relations parents enfants plus intimes. Comparés aux nourrissons nourris aux préparations commerciales pour nourrissons, ceux qui sont allaités sont plus éveillés, pleurent moins et sont plus capables d'avoir des interactions avec leurs parents. Les mères qui allaitent rapportent de plus faibles niveaux de stress et d'humeur négative, et des niveaux plus élevés d'attachement maternel; elles ont aussi tendance à percevoir leurs nourrissons comme leur procurant plus de renforcement que les mères qui nourrissent leurs bébés aux préparations commerciales pour nourrissons.

Les chercheurs ont découvert que l'allaitement avait des effets sur plusieurs aspects du développement des enfants. En particulier, ils ont montré qu'il améliorait la vision, un signe d'effet positif de l'allaitement sur le développement du système nerveux central. La recherche indique que l'allaitement a aussi des répercussions sur le développement moteur : les enfants allaités manifestent des habiletés précoces à ramper et la préhension manuelle « en pince fine » après ajustement des variables potentiellement confusionnelles.

L'allaitement joue aussi un rôle important pour le développement social et affectif des enfants. La recherche montre que les enfants allaités sont plus extravertis, plus à l'aise socialement et plus avancés d'après les échelles développementales. Les chercheurs ont démontré que l'allaitement exclusif pendant au moins quatre mois avait un effet positif sur le développement intellectuel, même en contrôlant les variables démographiques de la mère.

Certains effets positifs associés à l'allaitement se poursuivent tout au long du développement de l'enfant, même après la fin de cette forme d'alimentation. Par exemple, on a systématiquement associé l'allaitement à la prévention de l'obésité pendant l'enfance ou l'adolescence, une condition qui peut sérieusement nuire à l'estime de soi de l'enfant et à son développement socioaffectif.

Que peut-on faire?

L’investissement dans la promotion de l’allaitement est susceptible non seulement d’améliorer la santé physique, mais aussi d’améliorer les résultats intellectuels et psychoaffectifs des enfants. Les services cliniques et les politiques de santé publique qui favorisent l’allaitement exclusif pendant les six premiers mois de la vie sont susceptibles d’entraîner des bienfaits importants pour le développement des jeunes enfants.

Si l’on veut améliorer les pratiques d’allaitement, il faut fournir du soutien à tous les niveaux : des cadres créant des conditions favorables devaient exister en ce qui a trait aux politiques publiques, à la législation, au système de santé, aux communautés, aux familles et aux amis.

Au niveau le plus élevé, il faudrait instaurer une politique nationale qui suit le code de commercialisation de l’OMS (Code international de commercialisation des substituts du lait maternel), qui interdit la publicité des substituts au lait maternel à la télévision, à la radio ou à l’écrit, et qui prohibe toute la distribution d’échantillons gratuits de préparations commerciales pour nourrissons. Il faudrait aussi financer de nouvelles recherches sur les effets de l’allaitement sur le développement psychosocial des enfants.

Le système juridique joue également un rôle en appuyant le Code de l’OMS et grâce aux lois sur le travail qui promeuvent des conditions de travail cohérentes avec l’allaitement maternel exclusif pendant six mois (comme les périodes prolongées de congés payés, ainsi que des services de garde et des installations facilitant l’allaitement au travail).

Les établissements de santé sont dans une position unique pour enseigner de bonnes techniques d’allaitement aux nouvelles mères. Pour aider ces dernières à commencer à allaiter et à continuer de le faire, les établissements où l’on pratique des accouchements devraient adopter « les 10 étapes pour allaiter sans problème » de l’OMS et de l’UNICEF qui font partie de l’initiative des hôpitaux amis des bébés. De plus, des marraines d’allaitement expérimentées pourraient soutenir les mères lorsqu’elles font face à des problèmes au cours des premières semaines.

La promotion de l’allaitement, à la fois dans le secteur de la santé et dans la communauté dans son ensemble, est aussi importante. Le type de promotion le plus efficace est global et combine les discussions prénatales en groupe et les visites à domicile postnatales.

Sur une échelle plus large, les femmes ont besoin du soutien social des amis et de la famille; il faut en arriver à un point où l’allaitement est accepté comme étant une norme sociale et un geste

qui fait partie de la vie.

Référence

1. Kramer MS, Kakuma R. *The optimal duration of exclusive breastfeeding: A systematic review.* Geneva, Switzerland: World Health Organization, Department of Health and Development, Department of Child and Adolescent health and Development; 2002. Disponible sur le site : http://www.who.int/nutrition/publications/optimal_duration_of_exc_bfeeding_review_eng.pdf Accédé le 6 mars 2008.