



EDITO

SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL
DU 14 AU 20 OCTOBRE 2018

L'allaitement maternel : Racines de Vies



Pour introduire notre réflexion, laissez-nous vous énumérer une curiosité de la nature.

Peter Wohlleben, ingénieur forestier et écrivain allemand affirme : « *les arbres sont des êtres sociaux. Les arbres-mère veillent sur leur progéniture...* ». Certains trouveront l'analogie trop audacieuse. Cependant, la science ne saurait lui donner tout à fait tort, car les preuves ne cessent de se succéder. P.Wohlleben ajoute : « *En reliant leurs racines sur celles des jeunes, ils leur transmettent des glucides. **On pourrait aller jusqu'à comparer cela à de l'allaitement.*** »

La nature nous dévoile aujourd'hui les rouages complexes qu'elle met en place pour trouver son équilibre. L'Homme devrait peut-être s'en inspirer, plus qu'il ne le pense.

La vie en communauté influence les comportements. Nous ne sommes qu'aux prémices des connaissances scientifiques, notamment en matière d'allaitement maternel. Voici les deux points que nous souhaitons étayer pour comprendre les ambivalences de discours et les faibles taux d'allaitement. Entre la société et la nature se crée une opposition telle que les taux d'allaitement peinent à progresser.



L'allaitement maternel sous influences¹

L'allaitement maternel est soumis aujourd'hui à plusieurs facteurs d'influence. Ces facteurs, s'ils peuvent être catégorisés, n'en sont pas moins interdépendants. Ainsi, ils s'intègrent les uns aux autres, en lien avec notre histoire et notre héritage culturel. Dans chaque pays, les pratiques sont culturellement dépendantes. Le regard sur l'allaitement maternel a varié et varie encore dans le temps et dans l'espace.

Parmi les nombreuses influences, nous pouvons citer :

- **Les discours médicaux normatifs** : la recherche constante d'une amélioration de la qualité du lait a été motrice pour l'élaboration de théories normatives injonctives (ex: restriction de la durée et de la fréquence des tétées, dons de compléments systématiques, ne pas donner le colostrum, bander les seins en cas d'engorgement, le supposé syndrome d'insuffisance de lait², etc). L'influence que ces théories a eu sur les pratiques constitue encore aujourd'hui un obstacle à la réussite de l'allaitement maternel. La pression sur les familles peut ainsi conduire à des attitudes de soumission ou d'opposition.
- **Les facteurs socio-économiques** : longtemps, dans un souci de productivité, de maintien du niveau de vie et d'image en société, les femmes ont fait appel à des nourrices. Au cours du 19ème siècle,

¹ I.Capponi et F.Roland (2013). Allaitement maternel : liberté individuelle sous influences. Devenir, 25(2): 117-136.

² <http://www.co-naitre.net/wp-content/uploads/2016/04/insuffisancelaitmytheGGF.pdf>

pour exemple, les bébés parisiens sont en nourrice : en découle une mortalité infantile massive de 71%, aux causes multiples³. On observe aujourd'hui que les durées d'allaitement sont souvent corrélées avec la durée du congé maternité, une diminution ou l'arrêt du travail de la mère. Ce n'est pas sans conséquence sur les revenus familiaux, voire sur la carrière professionnelle des femmes. Pourtant, concilier vie professionnelle et allaitement est possible, et de plus en plus de mères le font.

- **Les systèmes de valeurs** : « *Perçu comme un «mode d'alimentation incertain», l'allaitement empêche aussi de «préparer l'événement» par «l'achat d'objets appropriés : pas de biberon, pas de stérilisateur, pas de chauffe-biberon...»*⁴. Les achats matériels, dont le biberon seraient les témoins d'un niveau de vie offert à l'enfant. D'autres freins sont évoqués : préserver l'esthétique et le rôle sexuel dévolu aux seins qui prévaut alors sur son rôle nourricier. Un sentiment de malaise est souvent exprimé par les mères qui allaitent leur bébé en public. Certaines s'entendent même dire qu'elles ne peuvent pas être mère et femme en même temps. Le biberon serait un facteur d'indépendance et de socialisation précoce du bébé.

- **La politique** : le cadre législatif français concernant l'allaitement présente des lacunes importantes. L'application partielle du Code international de commercialisation des substituts du lait maternel⁵, le manque de formation des professionnels de santé et de la petite enfance, prouvent l'absence d'engagement de l'état français. On ne peut que constater le paradoxe entre la volonté affichée de promouvoir et soutenir l'allaitement, et les dispositions effectivement prises. Ainsi, concernant la poursuite de l'allaitement lors de la reprise du travail, le cadre légal français n'est malheureusement que peu encourageant : congé maternité court, heures d'allaitement non rémunérée, local dédié absent pour certaines entreprises, différence de traitement selon la situation professionnelle de la femme... Les témoignages des mères qui allaitent parlent d'eux même. Leurs séances d'expression du lait sont souvent réalisées dans des conditions déplorables : placards, toilettes, voiture....

Cette liste non exhaustive des facteurs étayés montre bien l'impact délétère possible sur la décision ou le pouvoir d'allaiter, et la capacité à le faire effectivement dans des conditions satisfaisantes. Il est évident que nous avons en France **une absence de culture de l'allaitement** et que la norme est l'alimentation au biberon. Dans le temps, c'est essentiellement l'usage du lait de femme plutôt que l'allaitement au sein qui a été valorisé.

³ Véronique Darmangeat, L'allaitement Malin - Edition Leduc.s 2013 - p.13

⁴ Bernadette Tillard, « Ce qu'il en coûte de nourrir... », dans *Allaitements en marge*, L'Harmattan, 2002.

⁵ http://www.who.int/nutrition/publications/code_french.pdf



La fonction nourricière : TRANSMISSION de la vie

Pour qu'un corps puisse fonctionner de façon optimale, il a besoin d'un équilibre homéostatique. Nous savons aujourd'hui qu'à l'âge adulte (mais pas uniquement), une bonne alimentation et une activité physique régulière contribuent à une santé optimale. L'exigence est d'autant plus importante chez un nourrisson qui naît immature. Rapidement, il atteindra la moitié de sa taille adulte, formera son cerveau à 80% de sa capacité et développera ses apprentissages pour manger et se déplacer seul.

Pour fonctionner, cette machinerie complexe a besoin de carburants. L'allaitement maternel est tout ce qu'il y a de plus naturel et le lait qu'en tire le bébé est optimal pour sa croissance. Nous y trouvons des macro-nutriments (eau, glucides, lipides, protéines), des micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments), etc. En plus d'être désaltérant et nourrissant, le lait est riche en hormones, enzymes et facteurs antibactériens, antiviraux et antiparasitaires.

Comme le nouveau-né est immature, il doit être protégé au niveau de son immunité. Le lait humain n'est pas seulement une remarquable source de nutriments. Il contient aussi de très nombreux facteurs bio-actifs destinés à protéger l'enfant. Même les principaux composants nutritionnels ont souvent aussi des fonctions biologiques non nutritionnelles. Le lait maternel est constitué de 50% du génome du bébé.

Les nutriments et le microbiote du lait maternel sont propres **à l'espèce humaine et non reproductibles**. La qualité du lait maternel, le développement des structures oro-faciales sont optimisés lorsque le bébé est allaité au sein.

Le sein n'est pas seulement la source nutritive de l'enfant. Il est aussi le lien central de mécanismes neurobiologiques. D'une part, le bébé va aider la mère à sécréter des hormones indispensables à la création du lait (par exemple : la prolactine pour l'émission de lait, l'ocytocine pour l'éjection du lait et la rétraction de l'utérus). Et d'autre part, il crée un lien psychique fort en favorisant une sensation de bien-être et en facilitant le sommeil réparateur de courte durée. La mélatonine - hormone du sommeil - est également transmise, notamment la nuit où elle est

présente en plus grande quantité dans le lait maternel. L'information neuro-hormonale participe donc à la maturation du sommeil chez l'enfant en facilitant l'apprentissage du rythme circadien.

Le corps qui grandit est un corps en mouvement. *Le développement psychomoteur décrit la prise de contrôle progressive par l'enfant de son système musculaire au fur et à mesure de la disparition de la motricité primaire, de la maturation du système nerveux central, de la progression de son éveil, et de la répétition de ses expériences motrices*⁶. Ces expériences sont présentes pendant la grossesse mais aussi dès la naissance. Le développement est fortement lié aux réflexes archaïques, mouvements automatiques involontaires. Suzanne Colson⁷ a réussi à en décrire une vingtaine lorsque le bébé tète au sein.

L'être humain est un être sociable. Il travaille dès son plus jeune âge à développer ses interactions avec l'adulte. L'interaction mère-enfant et leur contact physique régulier, à travers l'allaitement maternel, est un cercle vertueux de renforcement du bien être psychologique mutuel. Bowlby met en évidence un attachement plus «secure» lorsque que la mère allaite son bébé.



L'allaitement maternel : Racine de Vies

Sur l'échelle de l'évolution, les avancées médicales, sanitaires, sociales et alimentaires, nous ont apporté une santé et une longévité de vie inégalée. Pourtant, il subsiste aujourd'hui un déséquilibre, une augmentation des maladies chroniques (dépressions, maladies auto-immunes, surcharges pondérales, cancers, diabète, allergies, asthme, alzheimer).

Le lait infantile serait un "substitut du lait maternel". Mais qu'est-ce qu'un substitut ? Dans le dictionnaire, un substitut est "ce qui remplace quelque chose en jouant le même rôle"⁸. Certes le lait en poudre nourrit le bébé mais ne contient pas les facteurs immunitaires, anti-inflammatoires et les centaines d'autres facteurs présents dans le lait humain. Ainsi, le lait infantile ne remplit pas les mêmes rôles que le lait maternel. Il est une alternative imparfaite au lait maternel.

⁶ https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9veloppement_psychomoteur

⁷ S.Colson, Biological Nurturing, Hale Publishing 2010. p.62

⁸ <https://fr.wiktionary.org/wiki/substitut>

"Les laits infantiles ne contiennent ni anticorps, ni cellules vivantes, ni enzymes, ni hormones. Ils contiennent trop d'aluminium, de manganèse, de calcium et de fer difficiles à assimiler et à éliminer par les reins du bébé" (Dr Jack Newman).

Par contre, en matière d'allaitement, les études ne cessent d'affluer. Elles démontrent jour après jour, sa qualité, sa valeur, sa supériorité.

Pour citer quelques exemples :

- Sean Deoni, professeur assistant en ingénierie à la Brown University, a mis en avant le fait que les enfants uniquement nourris au lait maternel bénéficient d'une croissance en substance blanche bien plus élevée que ceux nourris alternativement de lait artificiel et de lait maternel, qui eux-mêmes présentaient des résultats supérieurs aux bébés seulement nourris au lait de synthèse. Les principales zones cérébrales concernées par cette croissance plus rapide de la substance blanche sont celles du langage, des émotions et de la connaissance⁹.
- L'épigénétique¹⁰, qui est l'étude de l'expression des gènes au travers des générations, nous démontre que notre environnement (alimentation, anxiété, etc.) a un impact sur notre santé et sur celle des générations futures. Les récentes recherches sur l'ARN messager, la molécule Hamlet qui est considérée comme la substance anti-cancer du lait maternel, etc. démontrent le caractère préventif de l'allaitement maternel sur la capacité de tuer les cellules cancéreuses et préserver les cellules saines.

En conclusion :

Il apparaît de manière de plus en plus évidente que l'allaitement participe à un ÉQUILIBRE de la vie de l'Humain. Les connaissances en matière d'allaitement s'améliorent constamment. Pour toutes les raisons évoquées - et tellement d'autres encore - l'aventure de l'allaitement devrait pouvoir être vécue pour chaque femme qui le souhaite et accompagnée par un professionnel formé sérieusement.

⁹ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053811913005922>

¹⁰ Dr Grandjean, Inserm, Actes colloque JNA 2014

Notre souhait profond est que les mères soient **INFORMÉES**, **VALORISÉES** dans leurs capacités et leur **AUTONOMIE** grâce à un choix éclairé.



Les objectifs de la SMAM de cette année sont :

Pour le grand public :



INFORMER sur les liens entre bonne nutrition, la sécurité alimentaire, la réduction de la pauvreté et l'allaitement maternel



ENRACINER l'allaitement maternel comme fondement de la vie et dans la culture française



ENGAGER les individus et les organisations pour un plus grand impact



GALVANISER des initiatives locales pour créer un cercle vertueux de promotion de l'allaitement maternel



FEDERER une communication positive et bienveillante autour de l'allaitement maternel

Au niveau institutionnel :



INTERPELLER les pouvoirs publics



DÉVELOPPER les actions de formation des professionnels



NORMALISER l'allaitement maternel



ANCERER l'allaitement maternel dans le plan national santé PNNS

Rendez-vous sur notre site CoFAM

<http://www.coordination-allaitement.org>

pour connaître toutes les actions proposées cette année par les professionnels de santé et les associations à partir de septembre.

Nous contacter :

Présidente Aurélie SERRY - presidentecofam@gmail.com - 06 67 44 47 24

Pilote de la SMAM – Dorothée Béthune – smamcofam@gmail.com

Web : Vanessa Lasne – webmastercofam@gmail.com



Ce que dit WABA pour 2018 :



Dans un monde rempli d'inégalités, de crises et de pauvreté, l'allaitement est le fondement d'une bonne santé tout au long de la vie pour les bébés et les mères. Nous avons tous un rôle important à jouer pour assurer la croissance, le développement et la survie des enfants dans le monde entier.

L'allaitement prévient la faim et la malnutrition sous toutes ses formes et assure la sécurité alimentaire des bébés, même en temps de crise. L'allaitement maternel est un moyen peu coûteux de nourrir les bébés et contribue à la réduction de la pauvreté. La nutrition, la sécurité alimentaire et la réduction de la pauvreté sont fondamentales pour atteindre les objectifs de développement durable des Nations Unies.

Unissons nos forces pour protéger, promouvoir et soutenir l'allaitement en tant que fondement de la vie.



Ce qui peut être visionné :

Rondeur secrète du sein : https://www.youtube.com/watch?v=d06L_yxb3S8

L'intelligence des arbres : https://www.youtube.com/watch?time_continue=20&v=nKtGtLnyW9E



EDITO

SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

DU 14 AU 20 OCTOBRE 2018