Avantages de l'allaitement maternel*

par Nathalie Duguet

CET ARTICLE ne se veut pas un exposé exhaustif sur les avantages de l'allaitement maternel par rapport à l'alimentation artificielle, mais un rappel des domaines où il existe des preuves tangibles et rigoureuses de la supériorité de l'allaitement au sein pour la santé des enfants et des femmes.

Diminution des infections

Tant sur le plan de la fréquence, de la gravité que de la durée, l'allaitement maternel diminue les infections. Il en résulte une baisse des hospitalisations et du taux de mortalité, ainsi qu'une diminution des coûts des soins et des coûts sociaux liés aux infections.

Effets sur le système immunitaire

Le lait maternel contient des substances leucotaxiques et d'autres molécules non spécifiques qui orientent le développement et la maturation du système immunitaire du nourrisson. L'intestin du nouveau-né est poreux et laisse filtrer de grosses molécules qui peuvent provoquer des réactions immunes atypiques. Le tube digestif du bébé n'atteint sa pleine maturité que vers l'âge de six à neuf mois. Il peut alors produire par lui-même les immunoglobulines A (IgA) de type sécrétoire nécessaires à sa propre protection. L'allaitement peut retarder l'exposition à certaines protéines étrangères envers lesquelles notre système immunitaire n'est pas véritablement adapté. L'hypersensibilité aux protéines présentes dans le lait de vache est la cause la plus fréquente d'allergie alimentaire chez le nourrisson. Il semble en effet que l'incidence du diabète de type 1 soit plus forte chez les enfants nourris artificiellement au cours de cette période vulnérable. L'allaitement exclusif peut aussi retarder l'introduction du gluten dans la diète et réduire les risques de maladie cœliaque chez les enfants allaités. L'introduction des aliments solides avant l'âge de quatre mois semble augmenter le taux de maladies respiratoires obstructives, le pourcentage de graisses corporelles et la tension artérielle moyenne pendant au moins toute la période de l'enfance.

La Dre Nathalie Duguet, omnipraticienne, exerce à la clinique médicale L'Envolée, à Montréal.

D'autres éléments importants

D'autres éléments importants présents dans le lait maternel agissent sur la santé physique de l'enfant : la taurine a un effet sur l'acuité visuelle, les nucléotides sur la maturation du système immunitaire, les acides gras polyinsaturés à longue chaîne de type N3 sur le développement intellectuel et cognitif. Le syndrome de mort subite du nourrisson est également moins fréquent chez les enfants allaités.

Avantages psychosociaux

L'allaitement réduit les risques d'abandon et de violence envers l'enfant. Il augmente l'intensité des soins et du maternage et peut prévenir les stigmates associés au syndrome de privation maternelle. L'allaitement resserre le lien mère-enfant.

Avantages pour la mère

Les taux sériques d'œstrogènes de la femme en lactation sont plus bas qu'au cours de la majeure partie du cycle menstruel. Les niveaux sériques des hormones sexuelles mesurables sont relativement stables et ceux de la progestérone ne sont en rien comparables avec les concentrations atteintes au cours de la phase lutéale du cycle menstruel. En modifiant aussi profondément l'homéostasie de la femme adulte, l'allaitement procure beaucoup d'avantages pour la santé maternelle.

Toutes choses égales par ailleurs, l'allaitement entraîne un retour plus rapide au poids d'avant la grossesse. Il diminue les risques d'anémie et protège les réserves martiales. Les risques de cancer de l'ovaire et du sein sont également réduits. Certaines études rétrospectives ont fait état d'une diminution des fractures postménopausiques chez les femmes ayant allaité. L'allaitement confère une bonne protection contre la grossesse au cours des six premiers mois qui suivent l'accouchement, à condition qu'il soit exclusif et que la femme ne soit pas menstruée.

L'allaitement s'accompagne de bénéfices psychologiques indéniables. Il resserre le lien mère-enfant et oriente les fonctions psychologiques de la nouvelle mère vers l'intensification du maternage et la socialisation. Les mères qui allaitent ont une façon différente de répondre aux besoins de leur nouveau-né. Leurs relations avec leur bébé sont plus promptes et plus intenses.

Après les difficultés prévisibles du début et une période plus ou moins longue d'adaptation, la plupart des mères mentionnent spontanément le plaisir qu'elles éprouvent à allaiter leur enfant. Il n'y a rien de sexuel dans cette relation, qu'on se le dise ! Seulement le plaisir du contact, du rapprochement, et de voir l'enfant satisfait et repu s'endormir au sein. □

* Résumé d'une conférence prononcée par le Dr Pierre Lévesque, obstétricien-gynécologue au Centre hospitalier régional de Rimouski, le 20 mai 1999 à Aylmer.