

# L'allaitement maternel, ce qu'il y a de mieux!

## Pour les mères

### Réduit l'ostéoporose

Pour les femmes qui ont allaité, le risque de fracture du col du fémur est réduit de moitié. Si la mère a allaité pendant 9 mois, il est même réduit à un quart.

*Comings RG and Klineberg RJ. Breastfeeding and other reproductive factors and risk of hip fracture in elderly women, International Journal of Epidemiology, 2(4): 684-691, 1993.*

### Moins de cancer du sein

Cette méta-analyse portant sur 47 études démontre que les femmes qui ont allaité le plus longtemps ont la meilleure protection contre le cancer du sein.

*Breast cancer and breastfeeding: collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50302 women with breast cancer and 96973 women without the disease Lancet 2002 Jul 20;360(9328):187-95*

### Moins de cancer de l'ovaire

Allaiter son enfant pendant 2 mois réduit le risque d'un cancer de l'ovaire de 25%.

*Rosenblatt KA et al. Lactation and the risk of epithelial ovarian cancer, International Journal of Epidemiology, 22(2): 192-197, 1993*

### Réduit le risque d'un diabète 2

Chaque année d'allaitement réduit le risque d'un diabète du type 2 pour la mère de 15%. Un allaitement prolongé protège les mères contre le diabète. Cette étude très large, couvrant plus de 170.000 femmes, faite aux Etats-Unis a trouvé qu'un allaitement prolongé protège les mères contre l'incidence du diabète du type 2. Chaque année d'allaitement réduit le risque de 14% respectivement de 15%, même en tenant compte des facteurs de risque tels que le IMC (BMI) et autres.

*Stuebe AM et al Duration of lactation and incidence of type 2 diabetes. JAMA. 2005 Nov 23; 294(20):2601-10*

### Femmes allaitantes, les moins stressées

Les résultats de cette étude démontrent que les femmes qui allaitent reportent plus d'épisodes de bonne humeur, plus d'expériences positives et se sentent moins stressées. Les mères qui allaitaient se sentaient le moins stressées, étaient moins dépressives ou irritées que celles qui donnaient le biberon.

*Groer Maureen W. Differences between exclusive breastfeeders, formula-feeders, and controls: a study of stress, mood, and endocrine variables. Biol Res Nurs. 2005; 7 (2):106-17*

# Pour les enfants

## Le lait maternel calme la douleur

Lors de procédés douloureux sur le bébé, l'allaitement respectivement le lait maternel font que son rythme cardiaque augmente moins fort, que les cris et pleurs sont réduits en fréquence et en durée. Les auteurs recommandent l'allaitement ou le lait maternel pour calmer la douleur chez le nouveau-né

*Shah PS et al Breastfeeding or breast milk for procedural pain in neonates The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006; issue 3*

## Moins d'infections du système respiratoire

Les bébés non allaités étaient admis trois fois plus fréquemment à l'hôpital pour des infections graves du système respiratoire en comparaison à ceux qui étaient allaités exclusivement pendant 4 mois.

Bachrach VR Breastfeeding and the risk of hospitalization for respiratory disease in infancy: a meta-analysis. [Arch Pediatr Adolesc Med.](#) 2003 Mar;157(3):237-43

Les bébés étaient amenés plus souvent à une consultation médicale pour une infection des voies respiratoires supérieures, si l'allaitement a duré moins de 2 mois.

Oddy WH et al Breast feeding and respiratory morbidity in infancy: a birth cohort study. *Arch Dis Child.* 2003 Mar;88(3):224-8.

## Moins d'otites

Les otites récurrentes (6 ou plus) étaient plus fréquentes chez les enfants allaités pendant moins de 26 semaines.

*Knishkowsky, B. et al. Effect of otitis media on development: a community-based study. Early Human Dev. 1991; 26:101-11.*

L'allaitement exclusif (c.à.d. sans ajouter d'autres aliments ou liquides) d'au moins 4 mois protège contre les otites.

*Duncan, B et al. Exclusive breastfeeding for at least 4 months protects against otitis media, Pediatrics vol.91 no.5, May 1993.*

Les enfants allaités pendant plus de 6 mois ne vont avoir qu'un tiers des otites pendant les 3 premières années de vie dont vont souffrir les enfants non allaités.

*Pukander, J. et al. Risk factors affecting the occurrence of acute otitis media among 2-3 year-old urban children. Acta otolaryngol. 1985; 100:260-65*

## Protection contre le rota virus

Cette étude a pu démontrer que l'allaitement protège les bébés en dessous de 6 mois d'une hospitalisation pour une infection gastro-intestinale due au rota virus.

Dennehy et al A case-control study to determine risk factors for hospitalization for rotavirus gastroenteritis in U.S. children. [Pediatr Infect Dis J.](#) 2006 Dec;25(12):1123-31

Cette étude prouvait que la prise d'un lactobacille ne protège pas contre les infections à rota virus. L'allaitement avait un effet préventif contre les infections à rota virus.

Mastretta E et al Effect of Lactobacillus GG and breast-feeding in the prevention of rotavirus nosocomial infection. [J Pediatr Gastroenterol Nutr.](#) 2002 Oct;35(4):527-31

## **Prévention des diarrhées**

Les enfants allaités ne présentent que la moitié des diarrhées pendant la première année de vie, comparés à ceux alimentés avec un substitut du lait maternel.

Dewey KG et al Differences in morbidity between breast-fed and formula-fed infants. *J Pediatr*. 1995 May;126 696-702

## **Prévention des infections urinaires**

Le risque d'une infection urinaire avec fièvre était significativement plus élevé pour les bébés non allaités. Pour les petits garçons, le risque était doublé et pour les petites filles, le risque était multiplié par quatre. Un allaitement de 7 mois réduisait encore d'avantage le risque d'une infection pendant les deux premières années comparé à un allaitement de 2 mois.

Marild S et al *Protective effect of breastfeeding against urinary tract infection Acta Paediatr* 2004; 93: 164-168

## **Réduction des admissions hospitalières pour infection**

On a pu constater qu'en Espagne, dans une région favorisée (avec des statistiques d'allaitement pareil au Luxembourg), chaque mois d'allaitement réduit les admissions hospitalières de 30%. Si tous les bébés étaient allaités jusqu'à 4 mois, cela aurait résulté dans une prévention de 50% des admissions hospitalières.

Paricio Talayero JM et al *Full breastfeeding and hospitalization as a result of infections in the first year of life. Pediatrics*. 2006 Jul;118(1):e92-9.

## **Moins de caries dentaire**

Les enfants allaités ont moins de dents cariées et perdent moins de dents par les caries.

Buhl M et al. *Epidemiologic findings concerning the incidence of caries in the deciduous dentition of infants. Deutsche Zahnärztliche Zeitschrift*, 4J: 1038-1042, 1986

## **Meilleure acuité visuelle**

Les prématurés aussi bien que les bébés nés à terme, qui ont été allaités, ont une meilleure acuité visuelle à 4 et à 36 mois comparés aux bébés alimentés avec un substitut du lait maternel.

Birch E et al. *Breastfeeding and optimal visual development, Journal of Ophtalmology and Strabismus*, 30: 33-38, 1993

## **Protection des enfants en crèche**

Cette étude a pu démontrer que les bébés allaités sont moins souvent sous traitement antibiotique, comparés aux bébés non allaités, même s'ils étaient en crèche avant 2 ans et demi

Dubois L and Girard M *Breast-feeding, day-care attendance and the frequency of antibiotic treatments from 1.5 to 5 years: a population-based longitudinal study in Canada Social Science & Medicine Volume 60, Issue 9, May 2005, Pages 2035-2044*

## **Moins de leucémie**

La fréquence de leucémies pendant l'enfance était analysée par rapport à un allaitement de plus ou de moins de six mois. L'analyse a pu démontrer que l'allaitement maternel réduisait le risque d'une leucémie pendant l'enfance.

*Kwan ML et al Breastfeeding and the risk of childhood leukemia: a meta-analysis Public Health Rep, Nov 2004; 119(6): 521-535*

## **Réduction du risque de maladie coeliaque**

Cette méta analyse conclut que l'allaitement de longue durée réduit le risque de maladie coeliaque. La continuation de l'allaitement pendant l'introduction de produits à base de céréales réduit le risque encore d'avantage.

*Akobeng AK et al Effect of breastfeeding on risk of coeliac disease: a systematic review and Meta-analysis of observational studies. Arch Dis Child 2006; 91(1):39-43*

L'évaluation de 17 études prouve un petit effet protecteur. En n'analysant que les études de bonne qualité, l'effet protecteur de l'allaitement maternel contre la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse était plus prononcé.

*Klement A et al Breastfeeding and risk of inflammatory bowel disease: a systematic review with meta-analysis. Am J Clinical Nutrition, Nov 2004; 80(5): 1342-1352*

## **L'allaitement protège contre l'énurésie**

Allaiter pendant plus de 3 mois peut protéger contre l'énurésie nocturne.

*Barone JG et al Breastfeeding during infancy may protect against bed-wetting during childhood. Pediatrics. 2006 Jul;118(1):254-9*

## **Meilleure maturité du système nerveux**

La comparaison de la maturité du système nerveux et du cerveau entre des bébés allaités exclusivement et des bébés non allaités était le sujet de cette étude. A un an, les enfants qui ont reçu du lait maternel, avaient de meilleures performances au niveau des tests de réaction des fonctions cérébrales ou nerveuses.

*Khedr EMH et al Neural maturation of breastfed and formula-fed infants Acta Paediatr 93: 734-738, 2004*

## **L'allaitement maternel réduit le risque de mort postnatale**

Une grande étude menée aux Etats-Unis a comparé 1200 enfants qui sont morts entre leur 28e jour de vie et avant 1 an, en excluant ceux dont la cause était une anomalie congénitale, à 7740 enfants qui ont survécu leur premier anniversaire. Les enfants qui ont été allaités ont montré un risque réduit de 21 % de mortalité postnatale. Un allaitement prolongé de 3 mois ou plus, était associé avec un risque encore plus réduit de 38%. Pour les Etats-Unis promouvoir d'avantage l'allaitement maternel préviendrait annuellement la mort d'environ 720 enfants de moins d'un an.

*Chen A, and Rogan W J Breastfeeding and the Risk of Postneonatal Death in the United States Pediatrics Vol. 113 No 5 May 2004*

## **Protection contre les allergies**

Cette analyse d'études démontre clairement que l'allaitement protège les enfants contre toutes sortes d'allergies, même s'ils sont issus d'une famille avec des allergies.

## Moins d'asthme

Les bébés qui ont été allaités exclusivement pendant au moins 4 mois, ont moins d'asthme que les enfants non allaités ou avec un allaitement plus court. Ceci reste valable même si la mère a déjà un asthme.

Oddy W H *Breastfeeding Protects Against Asthma Independently of Maternal Asthma History* *J Allergy Clin Immunol* 2002; 110:65-67

## Malposition dentaire et modes de succion

L'objectif de cette recherche, qui a été faite en Italie, était d'évaluer l'effet des différentes formes d'alimentation du bébé et de la succion non nutritive sur l'occlusion dentaire des dents de lait. L'articulé croisé postérieur était plus fréquent pour ceux qui étaient alimentés au biberon et qui avaient pratiqué la succion non nutritive. Le risque d'un articulé croisé postérieur était plus que doublé pour ces bébés. Le pourcentage des malpositions dentaires du type articulé croisé était moins fréquents chez les bébés allaités qui pratiquaient encore la succion non nutritive que chez les bébés alimentés au biberon et pratiquant la succion non nutritive.

Viggiano D et al *Breastfeeding, bottle feeding and non-nutritive sucking; effects on occlusion in deciduous dentition* *Archives of Disease in Childhood* 2004; 89:1121-1123

## L'allaitement maternel exclusif prévient le diabète 1

On a pu montrer qu'un allaitement exclusif au-delà de 5 mois et un allaitement total plus long que 7 ou 9 mois prévient l'occurrence du diabète 1, même après avoir contrôlé tous les autres facteurs à risques. L'introduction précoce d'un aliment de substitution au lait maternel (soit lait de vache ou laits pour nourrissons à base de lait de vache ou d'autres protéines) a été clairement identifiée comme un risque. Cette recherche a permis de prouver que l'allaitement est un facteur indépendant de protection pour les bébés.

Wahlberg J et al, *Dietary risk factors for the emergence of type 1 diabetes-related autoantibodies in 21/2 year-old Swedish children* *Br J Nutr.* 2006 Mar; 95(3):603-8

Vaiva Sadauskaitė-Kuehne et al *Longer breastfeeding is an independent protective factor against development of type 1 diabetes mellitus in childhood* *Diabetes Metab Res Rev* 2004; 20:150-157.

Malcova H et al *Absence of breast-feeding is associated with the risk of type 1 diabetes: a case-control study in a population with rapidly increasing incidence.* *Eur J Pediatr.* 2006 Feb; 165(2):114-9.

Cette analyse d'études démontre que les enfants allaités vont avoir moins souvent un diabète 2 comparées aux enfants élevés au biberon qui eux vont avoir plus fréquemment un diabète.

Owen C G et al *Does breastfeeding influence risk of type 2 diabetes in later life? A quantitative analysis of published evidence.* *Am J Clin Nutr.* 2006 Nov; 84(5):1043-54.

## Réduction du risque d'obésité

Cette analyse inclus 61 études qui ont cherché un lien entre l'alimentation du nourrisson et une obésité plus tard dans la vie. Les chercheurs ont prouvé que l'allaitement maternel abaisse le risque d'obésité tandis que l'alimentation infantile ne baisse pas le risque.

Owen C.G, et al *Effect of Infant Feeding on the risk of Obesity across the life course: a quantitative review of published evidence.* *Pediatrics* 2005; 115: 1367-1377

Un méta analyse évaluait l'impact de l'allaitement et de sa durée sur le risque d'obésité. Les chercheurs ont prouvé un lien entre la durée de l'allaitement et un risque réduit d'obésité. Comparé à des bébés alimentés au biberon dès le début, un allaitement d'un mois réduit déjà le risque de 4%. Plus l'allaitement est long, plus le risque est réduit.

*Harder T et al Duration of breastfeeding and risk of overweight: a meta-analysis. Am J Epidemiol 2005; 162(5):397-403*

### **Réduction du risque d'une infection à hélicobacter**

L'hélicobacter pylori est une bactérie qui cause des inflammations de l'estomac et engendre des ulcères de l'estomac. Ces maladies sont des facteurs à risque pour un cancer de l'estomac. Le risque d'avoir une infection à hélicobacter à 50 ans est significativement réduit chez ceux, qui étaient allaités le plus longtemps en tant que bébés.

*Pearce MS et al Does increased duration of exclusive breastfeeding protect against helicobacter pylori infections? The Newcastle Thousand family cohort study at age 49-51 years. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2005; 41: 617-620*

### **Allaitement et succès à l'école**

Les participants de cette étude, qui étant bébés, étaient allaités pendant neuf mois au moins, étaient avancés de 6 mois ou d'un an dans leurs résultats scolaires à 18 ans par rapport à ceux allaités pendant moins d'un an. Les chercheurs concluent, que l'allaitement a un impact positif sur le développement de l'intelligence. Ceci amène des différences mesurables au niveau de la réussite scolaire et du revenu professionnel, qui est de 10-15% plus élevé pour ceux qui étaient allaités.

*C. G. Victora, et al Breastfeeding and school achievement in Brazilian adolescents Acta Paediatrica, 2005; 94: 1656-1660*

### **Taux bas de cholestérol**

Des prématurés non allaités étaient au hasard alimentés au lait maternel ou avec un substitut. A l'adolescence, les bébés ayant eu du lait maternel avaient un taux de cholestérol plus bas. Dr. Singhal conclut que l'alimentation infantile a un impact sur le taux sanguin de cholestérol plus tard dans la vie.

*Singhal A. et al Breastmilk feeding and lipoprotein profile in adolescents born preterm: follow-up of a prospective randomised study. Lancet 363: 1571 - 78*

### **Moins d'athérosclérose**

Ceux qui étaient allaités étant bébés, avaient plus tard moins de parois épaissies dans la carotide. Les dépôts dans l'aorte et dans les artères principales des jambes étaient plus importants et fréquents chez ceux qui avaient été alimentés au biberon dans le temps. L'alimentation au biberon augmente le risque d'athérosclérose.

*Martin RM et al Breastfeeding and atherosclerosis: intima-media thickness and plaques at 65-year follow-up of the Boyd Orr cohort. Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2005 Jul; 25 (7):1482-8*

### **Moins de maladies cardiovasculaires**

Les enfants allaités pendant au moins 6 mois, avaient à l'âge de 5 ans une tension artérielle plus basse que ceux qui avaient été allaités moins longtemps. La tension artérielle pendant l'enfance a des répercussions jusqu'à l'âge d'adulte. Les auteurs

concluent que l'allaitement est important pour régler la tension artérielle à un niveau bas et ceci a un impact sur les maladies cardiovasculaires plus tard.

*Lawlor DA, et al Associations of parental, birth, and early life characteristics with systolic blood pressure at 5 years of age: findings from the Mater-University study of pregnancy and its outcomes. Circulation 2004; 110 (16):2417-23.*

## **L'allaitement réduit la pression artérielle dans la vie adulte**

Les adultes allaités lors de la prime enfance avaient une pression plus basse pour les paramètres de la pression artérielle systolique que diastolique. Cet effet de réduction sur la pression artérielle est bénéfique pour la santé cardiovasculaire au niveau de la population. Une augmentation des taux d'allaitement en Grande-Bretagne pourrait annuellement prévenir 3000 décès par des maladies cardiovasculaires en Grande-Bretagne.

*Breastfeeding in infancy and blood pressure in later life: Systematic review and meta-analysis*

*Martin R.M, Gunnell D, Smith G.D, Am J Epidemiol 2005; 161: 15-26*

*Does Breast-Feeding in Infancy Lower Blood Pressure in Childhood? Martin R M et al Circulation, 2004; 109: 1259 – 1266*

## **Avantages de longue durée**

Cette méta analyse d'études sur la tension artérielle plus tard dans la vie des bébés, alimentés au biberon, conclut que l'allaitement maternel pendant l'enfance est plus efficace que tout médicament plus tard pour réduire la tension artérielle. Les chercheurs ont calculé que l'abaissement de la tension artérielle est de 17%, le risque de maladie cardiovasculaire se trouve réduit de 6% et le risque de apoplexie est réduit de 15% pour les adultes ayant été allaités durant leur enfance. Ils soulignent également l'influence positive de l'allaitement pour prévenir l'obésité et les maladies comme le diabète du type 2. Ils constatent un meilleur développement de l'intelligence pour les bébés allaités.

*M.S. Fewtrell The long-term benefits of having been breast-fed Current Paediatrics (2004) 14, 97-103*

## **Meilleur développement grâce au lait maternel pour les petits prématurés**

L'impact de l'alimentation au lait maternel a été analysé sur le développement moteur et psychique à 18 mois. Les scientifiques pouvaient calculer que pour 10 ml de lait maternel par jour et par kg de poids corporel durant le séjour à l'hôpital, le développement de l'intelligence se trouvait accrue à 28 mois de 0,52 points au test de Bayley. Le développement psychomoteur était même amélioré de 0,63%. Le risque d'une réadmission à l'hôpital était réduit de 6% pour chaque 10 ml de lait maternel par jour/kg. Une augmentation de 10% en alimentation au lait maternel réduisait les taux de septicémie de 5%.

*Vohr BR et al Beneficial effects of breast milk in the neonatal intensive care unit on the developmental outcome of extremely low birth weight infants at 18 months of age. Pediatrics. 2006 Jul;118(1):e115-23.*

**Les études reprises ci avant ne présentent qu'un petit choix des études actuellement publiées, de nouveaux résultats sont publiés constamment.**

**Si vous avez envie de consulter ces études en langue originale, vous pouvez le faire sur internet <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi>**

**Préparé par Initiativ Liewensufank © Maryse Lehnert-Arendt, chargée de cours de préparation à l'accouchement GfG, consultante en lactation IBCLC, chargée de direction de l'Initiativ Liewensufank.**