

L'allaitement maternel : généralement préférable pour la santé des enfants

Pour la santé de l'enfant, sauf exceptions, l'allaitement maternel est préférable, à poursuivre au moins jusqu'à l'âge de 6 mois.

Moins de maladies infectieuses et allergiques

- Dans les pays "riches", l'allaitement maternel semble diminuer de plus de moitié le risque de diarrhées par rapport à une alimentation au lait artificiel. Le risque d'infections respiratoires et d'hospitalisations pour infection respiratoire est diminué, ainsi que le risque d'otites. Chez les enfants prématurés ou de très petit poids de naissance, le risque d'entérocolite nécrosante (une maladie grave de l'intestin) est diminué de moitié aussi.

- Dans les pays "démunis", des études ont permis d'estimer que l'allaitement maternel systématique permettrait d'éviter plus de 60 % des morts par diarrhée et plus de 50 % des morts par infection respiratoire.

- Dans les familles à risque allergique, l'allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois est associé à un moindre risque d'asthme chez les enfants avant l'âge de 10 ans.

- Les nourrissons allaités exclusivement au sein ont moins de rhinites allergiques et moins d'allergies aux protéines du lait de vache à partir du moment où leur alimentation est diversifiée. Ils semblent aussi avoir moins d'eczémas atopiques.

Peut-être moins de diabètes, d'obésités et de morts subites

- Diverses études ont semblé en faveur d'un effet protecteur de l'allaitement maternel vis-à-vis du diabète de type 1 et peut-être aussi du diabète de type 2, de l'obésité, de certaines maladies inflammatoires de l'intestin (maladie de Crohn et rectocolite hémorragique) et de la maladie cœliaque (intolérance au gluten).

- Le risque de mort subite du nourrisson semble plus faible en cas d'allaitement maternel. Les raisons en sont mal comprises, et un lien de cause à effet n'est pas démontré.

- Il n'a pas été trouvé d'association entre le mode d'allaitement et les performances intellectuelles futures de l'enfant allaité.

De rares contre-indications

- L'enfant ne doit pas être mis au contact de zones infectées de la peau du sein (herpès, infection bactérienne).

- En cas d'engorgement du sein et d'inflammation, l'allaitement est sans risque pour le nourrisson et favorise la guérison. En cas d'abcès du sein, l'allaitement peut être repris dès la guérison.

- En cas d'infection pulmonaire possiblement grave (tuberculose, grippe, etc.), le contact de la mère avec son enfant est à éviter durant la période contagieuse. Le lait maternel recueilli au tire-lait est sans risque.

- De très rares infections virales chez la mère peuvent avoir des conséquences graves chez l'enfant en cas d'allaitement. C'est le cas du virus du sida (HIV). Les recommandations françaises préconisent de ne pas allaiter quand la mère est séropositive au virus du sida, bien que le risque de contamination de l'enfant soit très faible en cas de charge virale indétectable chez la mère.

Attention aux médicaments et à l'alcool

- La plupart des médicaments, compléments alimentaires ou plantes pris par la mère passent dans le lait et exposent l'enfant à des effets indésirables, y compris en cas d'application sur la peau. Pendant l'allaitement, la prise de médicaments par la mère doit être limitée à ceux indispensables : en parler avec un soignant. Dans quelques cas, l'allaitement est interrompu et le lait est recueilli au tire-lait puis jeté, pour entretenir la montée de lait en attendant la fin du traitement.

- Quand une femme qui allaite boit de l'alcool, une partie passe dans le lait. Éviter d'en boire régulièrement et éviter d'allaiter après une forte consommation.

©Prescrire - novembre 2017

Sources • "Promouvoir un allaitement maternel" *Rev Prescrire* 2008 ; 28 (297) : 510-520.