

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

13 octobre 2008

L'allaitement : trop important pour en priver nos enfants !

Entre le 29 septembre et le 6 octobre dernier avait lieu la semaine mondiale de l'allaitement. Au début des années 1900, plus de 90% des femmes allaitaient leurs enfants. Le pourcentage a drastiquement chuté pour atteindre un plancher de 25% en 1965 et en 2003, au Québec, c'est maintenant près de 85% des femmes qui allaitent (une femme qui allaite une seule fois fait partie de ce groupe). Comme vous allez le constater, les avantages sont tellement nombreux autant pour les enfants que pour la mère, qu'il est primordial d'allaiter dès la première heure de vie, le plus longtemps possible !!!

7 raisons pour allaiter son enfant que vous devez savoir

1-L'allaitement forme le système immunitaire de l'enfant : Les nouveau-nés sont encore en plein développement et n'ont pas encore un système immunitaire mature pour les protéger des maladies. Les anticorps contenus dans le lait maternel sont transférés au bébé, leur fournissant ainsi l'immunité contre les maladies dont la mère est protégée. L'inverse est également vrai – si le poupon est exposé à un germe ou un virus, celui-ci sera transféré à la mère pendant l'allaitement. Le corps de la mère fabriquera ensuite les anticorps contre ce germe particulier et les transmettra à l'enfant lors du prochain allaitement.

Les études démontrent que les enfants allaités exclusivement ont un meilleur système immunitaire à long terme également que ceux nourris aux formules préparées.

A- Les enfants nourris aux formules n'ont pas le même système immunitaire fort et ont un taux plus élevé de:

- otites moyennes
- pneumonies
- gastro-entérites
- infections urinaires
- coliques nécrisante, un désordre du tube digestif qui constitue une cause de décès importante chez les bébés prématurés.

B- Les enfants allaités ont de leur côté une protection accrue contre :

- les maladies cardiaques
- les cancers du système immunitaire, comme le lymphome
- les maladies de l'intestin, comme la maladie de Crohn
- l'arthrite rhumatoïde juvénile
- l'asthme et les allergies
- les infections respiratoires
- l'eczéma
- le diabète de type I et II

2-L'allaitement améliore la fonction cérébrale du bébé : Les propriétés nutritionnelles du lait maternel ne sont pas seulement bénéfiques pour le système immunitaire du nouveau-né, elles sont aussi fantastiques pour le cerveau.

Les enfants allaités ont tendance à avoir un quotient intellectuel supérieur que ceux nourris aux formules. Ceci peut être dû à certaines composantes du lait maternel, incluant des acides gras oméga-3.

Entre autre, une étude a démontré que le QI verbal des enfants de 7 et 8 ans qui avaient été allaités était d'environ 10 points supérieurs par rapport à ceux qui ne l'avaient pas été. Une autre étude faite sur une période de 18 ans sur plus de 1 000 enfants a

également démontré que les enfants nourris au lait maternel étaient doués d'une intelligence supérieure et réussissaient mieux académiquement que les enfants nourris aux formules.

Il est intéressant de noter de plus que les bébés allaités passent plus de temps en « état d'éveil ou d'alerte », ce qui est non seulement réconfortant pour les parents, mais il représente également l'état qui facilite l'apprentissage chez le poupon.

3- L'allaitement réduit l'obésité : Le lait maternel contient une protéine qui pourrait réduire le risque d'obésité plus tard dans la vie. En fait, plus l'enfant est nourri au sein longtemps, plus le risque d'obésité sera bas, selon une étude américaine. La protéine en question influence la transformation des gras et des lipides.

4- L'allaitement aide les bébés émotionnellement : Les bébés ont un besoin important d'être touchés et une des choses les plus réconfortantes pour un nouveau-né est l'acte physique de l'allaitement. Laisser un bébé seul avec sa bouteille n'est pas satisfaisant émotionnellement pour l'enfant et ne le fait pas sentir autant en sécurité et protégé.

L'allaitement favorise également un lien unissant la mère à son enfant que le biberon ne peut égaler. Plusieurs femmes naturellement ressentent un fort désir de prendre leur enfant et il y a des raisons physiques et émotionnelles reliées à ce désir. L'allaitement assure à la mère et à l'enfant un temps privilégié et en réalité, il stimule le relâchement d'ocytocine, une hormone connue qui favorise le comportement maternel.



5- Réduction pour la mère du risque de cancer et d'autres conditions de santé : L'allaitement constitue une expérience bénéfique venant en aide autant pour la mère que pour l'enfant. Les femmes qui allaitent diminuent leur risque de cancer du sein et des ovaires, de même que d'ostéoporose plus tard dans leur vie.

6- Les mères retournent plus rapidement à leur poids d'avant la grossesse : Les femmes qui allaitent perdent plus rapidement du poids que celles qui ne le font pas. En partie parce que la production de lait et l'allaitement brûlent environ 500 calories par jour. C'est l'équivalent de faire du jogging pendant 9 km !!! L'allaitement stimule également les contractions de l'utérus, aidant celui-ci à revenir à sa dimension normale d'avant la

grossesse plus rapidement. Et finalement, il aide également à éliminer et réduire le gras corporel.

7- Économise temps et argent : Bien entendu, la raison première de vouloir allaiter son enfant devrait être les bénéfices pour la santé physique et émotionnelle de celui-ci, mais les avantages matériels de l'allaitement sont difficiles à ignorer. Si vous allaitez, vous n'avez pas à préparer les biberons et les formules. Le lait maternel est toujours frais et prêt au bon moment ! Ceci permet d'économiser du temps de façon substantielle à une période de la vie où les parents en auront de besoin !

L'allaitement prévient également de devoir acheter les formules, ce qui représente une économie moyenne de 800\$ par année. Les économies continuent à s'accumuler lorsque l'enfant grandit alors que les enfants allaités auront tendance à avoir moins de consultations médicales, ce qui amène aussi des économies pour le système de santé. Une étude américaine a même démontré qu'un groupe d'enfants non allaités avait coûté 68 000\$ en soins de santé sur une période de 6 mois, comparativement à 4000\$ pour le groupe allaité.

Les raisons invoquées pour ne pas allaiter

En 2003, 15% des mères québécoises n'allaitaient pas du tout. Les principales raisons furent les suivantes :

- 23% : trouvent l'allaitement dégoûtant ou peu attrayant
- 22% : l'allaitement au biberon plus facile
- 20% : mauvais état de santé de la mère
- 5% : retour au travail ou à l'école
- 4% : mère fumeuse (en passant, même le lait maternel d'une mère fumeuse est supérieur aux formules, surtout à cause des anticorps)



Et les raisons pour cesser l'allaitement :

- 23% : pas assez de lait maternel
- 17% : bébé s'est sevré lui-même
- 14% : retour au travail ou aux études
- 12% : mère incommodée ou fatiguée
- 11% : prévu d'arrêter à ce moment
- 8% : difficultés lors de l'allaitement

Parmi cette dernière catégorie, il est important de mentionner qu'il est d'abord primordial que la mère qui allaite soit supportée, d'abord par son entourage immédiat (conjoint et famille), ou alors par un groupe de soutien (centre périnatal, ligue la Lèche, etc). Ce simple fait pourrait prévenir bon nombre d'arrêt, souvent dû au stress relié à certaines difficultés.

« Mon lait n'est pas assez bon » ou « je n'ai pas assez de lait »

Comme vous avez pu le lire, ces phrases constituent la principale raison pour cesser l'allaitement. D'abord, il faut se rappeler que le moins bon lait maternel est encore de loin supérieur à la meilleure des formules. Cependant, pour avoir un lait de meilleure qualité et en quantité suffisante, quelques points sont importants à privilégier avant la grossesse, pendant la grossesse et pendant l'allaitement:

- 1- Une supplémentation adéquate en vitamines, minéraux et en oméga-3 de qualité. Parce qu'il sont souvent en trop faible quantité dans notre alimentation de nos jours, il est essentiel des les inclure afin de fournir à la mère et l'enfant tout ce dont ils ont besoin, à tous les jours.
- 2- Un programme de gestion de stress, incluant des ajustements chiropratiques réguliers, une attitude positive, de l'exercice physique et une alimentation variée et équilibrée.

Quoi faire si vous ne pouvez pas allaiter

Si vous pensez encore que les formules sont une alternative équivalente au lait maternel, considérez qu'il y a plus de 400 nutriments contenus dans le lait de la mère qui ne sont pas retrouvés dans les formules. Ceci dit, je comprends qu'en certaines circonstances, il est très difficile d'allaiter. Si c'est le cas, vous pouvez fabriquer une formule saine pour les nourrissons que l'on peut retrouver sur le site www.mercola.com

Le lait maternel représentera toujours le meilleur choix, alors si au moins il est possible de le faire, je vous encourage à allaiter vos enfants. Les recommandations sont de 6 mois à un an au lait maternel exclusif, mais même une plus petite période de temps est mieux que rien du tout !

Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : www.auprintempsdelavie.com

Merci de partager cette chronique à votre entourage.