

Quelques faits à savoir sur l'allaitement long

Claude Didierjean-Jouveau, animatrice LLL France et auteure, Seine-Saint-Denis

Le lait maternel après 6 mois, 12 mois... ne se transforme pas en eau !

Une étude récente a étudié la composition du lait de femme après 1 an. Faite au départ pour savoir si les banques de lait pouvaient accepter le lait de femmes allaitant « au long cours », elle a montré que du lait recueilli par des mères allaitant des enfants entre 11 et 17 mois avait, par rapport à du lait de moins de 12 mois, des taux significativement plus élevés de protéines, lactoferrine, lysozyme, immunoglobulines A, oligosaccharides ; des taux à peu près inchangés de lactose, graisses, fer et potassium ; seuls les taux de zinc et de calcium étaient nettement plus bas.

Composition du lait de femme après 12 mois

	Lait de mères allaitant un bébé de plus de 11 mois	Lait de lactarium (avant 12 mois)
Protéines (g/dl)	1,7	1,5
Lactose (g/dl)	5,7	5,6
Graisses (%)	4,1	3,5
Lactoferrine (mg/dl)	210	140
Lysozyme (unités/ml)	68 000	21 000
IgA (mg/dl)	23	17
Oligosaccharides (mg/ml)	8,2	9,3
Potassium (µg/ml)	370	390
Sodium (µg/ml)	76	83
Calcium (µg/ml)	190	220
Fer (ng/ml)	190	230
Zinc (ng/ml)	540	1 200
NaK	0,21	0,21

Perrin MT et al, « A longitudinal study of human milk composition in the second year postpartum : implications for human milk banking », *Matern Child Nutr*, 2017 ; 13(1).



Les bénéfices de l'allaitement pour la santé de l'enfant sont dose-dépendants

Un exemple : une étude faite sur 1 400 enfants brésiliens âgés de 3 à 6 ans a montré que la prévalence de l'articulé croisé postérieur au niveau des dents de lait (qui entraîne un risque de croissance asymétrique des mâchoires et d'usure asymétrique des dents) était inversement corrélée à la durée de l'allaitement : 31,1 % chez ceux qui n'avaient pas été allaités, 22,4 % chez ceux qui avaient été allaités moins de six mois, 8,3 % chez ceux qui l'avaient été entre six et douze mois, et seulement 2,2 % pour ceux qui avaient tété plus de douze mois.

Kobayashi HM et al., « Relationship between breastfeeding duration and prevalence of posterior crossbite in the deciduous dentition », *Am J Orthod dentofacial Orthop*, 2010 ; 137 : 54-8.

Un autre exemple : une étude faite sur plus de 17 000 enfants biélorusses a montré que ceux qui avaient bénéficié d'un allaitement exclusif les premiers mois et d'un allaitement plus long étaient beaucoup moins susceptibles d'avoir des troubles alimentaires quand ils étaient testés (ChEAT, Children's Eating Attitude Test) à 11 ans ½.

Skugarevsky O et al, « Effects of promoting longer-term and exclusive breastfeeding on childhood eating attitudes : a cluster-randomized trial », *Int J Epidemiol*, 2014 ; 43(4) : 1263-71.

Et aussi pour la santé de la mère

Un exemple : une nouvelle étude vient confirmer l'intérêt d'avoir allaité pour la santé cardiovasculaire des femmes. Faite sur plus de 3 000

femmes faisant partie de l'Enquête coréenne nationale sur la Santé et la Nutrition, ménopausées et non-fumeuses, elle a constaté qu'un plus grand nombre d'enfants allaités et une plus longue durée d'allaitement étaient associés à un risque d'hypertension plus faible.

Sangshin Park, Nam-Kyong Choi, « Breastfeeding and Maternal Hypertension », *American Journal of Hypertension*, 2018, en ligne le 30 janvier.

Réconfort, plaisir, détente... ce qu'en disent les enfants

Dans une étude sur des mères australiennes allaitant des enfants de 2 ans et plus, on a interrogé les enfants, qui ont presque tous dit qu'ils étaient parce qu'ils aimaient le lait de leur mère, que ça les rendait heureux et leur faisait du bien. Certains ont dit que c'était « aussi bon que le chocolat », voire « meilleur que la crème glacée » !

Gribble KD, « "As good as chocolate" and "better than ice cream": how toddler, and older, breastfeeders experience breastfeeding », *Early Child Dev Care*, 2009 ; 179(8) : 1067-82.

Vous avez dit « sevrage naturel » ?

On a pu décrire le sevrage naturel comme une danse complexe entre mère et enfant. Parfois l'enfant mène la danse, parfois c'est la mère, et parfois ils bougent en parfaite harmonie. Souvent, le sevrage naturel combine les suggestions de la mère pour des étapes dans le sevrage et le fait que l'enfant soit prêt à les accepter.