Bienfaits de l?allaitement : apaiser le débat !

Par ***mogirard***
Créé le ***28/10/2016 - 00:00***

Edito : Bienfaits de l?allaitement : apaiser le débat !

Jeudi, 27/10/2016 - 23:00 0 commentaire

- Diminuer la police
- Augmenter la police
- Imprimer
- Version PDF

-
- Tweeter
-
-

1 avis :

zoom

Alors que la semaine mondiale de l?allaitement maternel a eu lieu du 1er au 7 octobre dernier, une vaste étude internationale d?une ampleur sans précédent, financée par la fondation Bill et Melinda Gates ainsi que par le Wellcome Trust, a montré début 2016, à partir de l?analyse des données recueillies dans 164 pays, que le fait de généraliser l?allaitement maternel pourrait éviter, chaque année, la mort de 823 000 enfants de moins de cinq ans dans le monde et prévenir en outre plusieurs pathologies infantiles. Cette pratique réduirait aussi de 20 000 le nombre annuel de décès par cancer du sein.

Cette étude publiée dans le Lancet (Voir The Lancet) conforte les recommandations de l?Organisation mondiale de la santé (OMS), qui préconise un allaitement maternel exclusif jusqu?à l?âge de six mois, puis un allaitement partiel jusqu?à deux ans. Elle confirme l?estimation, déjà avancée dans de précédents travaux et retenue par l?OMS, de 800 000 décès d?enfants évitables.

Cette étude bouscule les idées reçues en montrant clairement que cette question de l'allaitement maternel ne concerne pas seulement les pays en développement. « Il existe une idée fausse très répandue selon laquelle les bénéfices de l?allaitement maternel ne concernent que les pays pauvres, ce qui est faux », souligne Cesar Victora (Université fédérale de Pelotas au Brésil), qui a dirigé l?équipe scientifique. Celle-ci ajoute « Notre travail montre clairement que l?allaitement maternel sauve des vies et de l?argent dans tous les pays, riches aussi bien que pauvres ». Ces recherches montrent en effet que seulement un

enfant sur cinq est allaité au sein ? au moins partiellement ? jusqu?à douze mois dans les pays à revenus élevés, alors que la quasi-totalité le sont dans les pays à faibles ou moyens revenus. Reste que, dans ces pays en voie de développement, seul un enfant sur trois est nourri exclusivement au sein jusqu?à six mois. Au-delà de vingt mois, quatre enfants sur dix ne reçoivent plus de lait maternel dans les pays à bas revenus, et plus de huit sur dix dans ceux à hauts revenus.

Autre enseignement de cette étude : dans les pays pauvres, le risque de mortalité, dans les six premiers mois, est huit fois moindre lorsque les nourrissons bénéficient d?un allaitement maternel complet, par rapport à ceux qui en sont totalement privés. Selon ces travaux, cette pratique permet d?éviter la moitié des épisodes de diarrhée et un tiers des infections respiratoires. Mais dans nos sociétés aisées, même si elles connaissent une mortalité infantile bien plus faible, cette étude montre que l?allaitement permet de diminuer de 36 % le risque de mort subite du nourrisson, et de 58 % celui d?entérocolite nécrosante, une perte de tissus de la muqueuse intestinale surtout observée chez les prématurés et parfois mortelle.

Cette étude est à mettre en relation avec d'autres recherches récentes qui tendent à montrer que l?allaitement diminue sensiblement les risques de surpoids et de diabète. En juin 2014, une nouvelle recherche, publiée dans la revue The Journal of Pediatrics, par une équipe de l?Inserm (Voir The Journal of Pediatrics), et intitulée "Allaitement, alimentation du bébé et surpoids à l'âge adulte" a étudié les relations entre l?allaitement et le risque de surpoids à l?âge adulte en tenant compte de l?alimentation d?enfants inclus dans la cohorte Elance qui regroupe des personnes en bonne santé nées entre 1984 et 1985. Les informations sur l?allaitement ont été recueillies et les apports nutritionnels ont été évalués aux âges de dix mois et deux ans, puis tous les deux ans jusqu?à 20 ans. À cet âge, plusieurs mesures ont ét effectuées dont la taille, le poids et la composition corporelle.

Les résultats montrent que l?effet bénéfique de l?allaitement apparaît nettement lorsqu?on prend en compte les apports nutritionnels jusqu?à deux ans et que cette pratique permet une réduction sensible du risque d?obésité à l?âge adulte. « Notre étude est la première à montrer que si l?on prend en compte l?alimentation après la période d?allaitement, le rôle protecteur du lait maternel sur le risque de surpoids existe clairement », explique Marie-Françoise Rolland-Cachera, ancienne chercheuse à l?Inserm.

L?alimentation des jeunes enfants est souvent caractérisée par des apports élevés en protéines et faibles en lipides. En revanche, le lait maternel est riche en graisse et contient une faible proportion de protéines. D?après les recommandations officielles, les lipides ne doivent pas être restreints chez les jeunes enfants afin de répondre à leurs besoins élevés en énergie pour la croissance et pour le développement rapide de leur système nerveux. En particulier, les laitages allégés qui comportent peu de lipides et une proportion élevée de protéines ne sont pas indiqués avant l?âge de deux ou trois ans. Selon ces recherches, une restriction des lipides va avoir des effets durables sur le métabolisme de l?enfant et augmenter ses risques de présenter un surpoids lorsque les apports lipidiques augmenteront plus tard. « L?effet bénéfique du lait maternel peut être masqué par une alimentation restreinte en lipides après l?allaitement, tandis qu?une alimentation conforme aux recommandations officielles, c?est-à-dire sans restriction de lipides avant l?âge de deux ou trois ans, laisse apparaître son effet bénéfique », souligne Sandrine Péneau, coauteur de ces travaux.

Une autre étude américaine publiée en novembre 2015 dans le "Journal de l'Association Médicale américaine" a montré que les femmes qui allaitent leur enfant plus longtemps présentent un moindre risque de diabète de type 2. Dans ces travaux, l'équipe du Docteur Alison M. Stuebe, du Brigham and Women's Hospital et de l'école de médecine de Harvard à Boston, a étudié le lien entre la durée de la lactation et le risque de développer un diabète de type 2. Les chercheurs ont analysé les données concernant 83.585 femmes participant à une étude américaine nommée Nurses' Health Study et 73.418

femmes, plus jeunes, participant à l'étude Nurses' Health Study II (VoirAmerican Academy of Pediatrics).

Leurs résultats montrent que dans les 15 premières années suivant la première grossesse d'une femme, chaque année d'allaitement est associée à une diminution d'environ 15 % du risque de diabète, même en prenant en compte les différents facteurs d?ajustement, comme l'alimentation, le tabagisme ou encore l'exercice physique. Selon ces recherches, les femmes enceintes présentent une résistance plus forte à l'insuline, qui est le mécanisme à l'origine de l'excès de sucre dans le sang caractérisant le diabète de type 2. C?est cette résistance de l'organisme maternel à l'insuline qui permettrait de garantir au f?tus un apport suffisant en sucre. A contrario, la lactation s?apparenterait à un état "anti-diabétique", ce qui expliquerait qu'un allaitement prolongé diminue sensiblement pour l'enfant le risque de diabète à l'âge adulte.

En novembre 2015, une autre étude publiée dans les "Annales de Médecine" (Voir NCBI) a porté sur plus de 1.000 femmes enceintes, primipares (premier enfant), atteintes d?un diabète gestationnel, suivies durant 2 ans après l?accouchement. Elles ont été réparties en différents groupes en fonction de l?alimentation des nourrissons : allaitement ou lait artificiel exclusif ou majoritaire, alimentation mixte jusqu?à 9 semaines ou allaitement exclusif pendant moins de 3 semaines. Résultat, les femmes qui allaitent leur enfant ont 7 fois moins de risque de développer un diabète de type 2 dans les deux ans suivant l?accouchement. L?étude précise que l?ampleur de cette réduction du risque de diabète est déterminée à la fois par l?importance de l?allaitement et sa durée. Ainsi, avec un allaitement exclusif jusqu?à la 6e semaine, poursuivi sur plus de 10 mois, le risque de développer un diabète de type 2 dans les deux ans est réduit de 36 à 57 %, et ce, indépendamment des autres facteurs de risque, comme le poids de la mère après l?accouchement. Selon ces travaux, l?allaitement semblerait donc indiqué pour les femmes ayant développé un diabète gestationnel, un trouble du métabolisme des glucides qui concerne au moins une femme enceinte sur vingt en France.

Ces recherches montrent par ailleurs que les bénéfices de l'allaitement ne se limitent pas à l'enfant mais s'étendent également à la mère. Il permettrait d?éviter non seulement 20 000 décès annuels par cancer du sein ? le plus fréquent chez la femme ?, mais encore de les protéger contre le cancer de l?ovaire. Une étude norvégienne portant sur 5 000 femmes a également montré que celles qui avaient allaité ont eu deux fois moins de fractures du col du fémur. Comme le souligne Sandra Wagner, épidémiologiste à l?Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) « Cette vaste étude mondiale a le mérite de rappeler aux mères, ainsi qu?aux responsables politiques, les bénéfices incontestables de l?allaitement, tant pour le bébé que pour elles-mêmes. Mais cela n?enlève rien au libre-arbitre des femmes devant le choix de l?allaitement. »

Il y a quelques jours, une autre équipe anglaise du Centre international pour la Santé de l?enfant de l?Imperial Collège de Londres a pour sa part montré qu?un type de sucre qui se trouve naturellement dans le lait maternel de certaines femmes protège le nouveau-né d?une infection mortelle, précisément par le streptocoque du groupe B (voir Nature). Le lait maternel de chaque femme se compose de différents types de sucres dont certains qui ne sont pas digérés dans le ventre du bébé et permettent le développement de certaines bactéries bénéfiques dans l?intestin du bébé. Ces recherches ont notamment montré que, parmi ces oligosaccharides, un type de sucre s?avère capable de protéger le nouveau-né d?une infection par le streptocoque du groupe B. Ces bactéries sont en effet une cause fréquente de méningite chez les nouveau-nés et l?une des principales causes d?infection du nourrisson au cours des 3 premiers mois de vie. La bactérie infecte la mère via le tractus génital et les intestins et peut être transmise à l?enfant lors de l?accouchement ou via le lait maternel.

Ces recherches, qui ont analysé le lait maternel de 183 femmes de Gambie, ont montré que les types de sucres présents dans le lait maternel dépendent du système génétique de Lewis qui joue un rôle

important dans la détermination de ces sucres du lait maternel. Les chercheurs ont donc recherché également les sucres contrôlés par ce système. Ils ont également testé les femmes et leurs bébés pour les streptocoques du groupe B à la naissance, puis 6 jours plus tard, puis entre 60 et 89 jours après la naissance. L?analyse montre que les sucres liés au système génétique de Lewis, dans le lait maternel, limitent le risque de présence de streptocoques du groupe B dans le microbiote intestinal des mères. Ils réduisent également le risque de de transmission de la bactérie de la mère à l?enfant.

Ces travaux ont également montré qu?un sucre particulier, le « lacto-n-difucohexaose I » s?avère capable d?éliminer à 60 à 89 jours après la naissance les bactéries présentes dans le microbiote de certains nourrissons à la naissance. Il semblerait donc, selon ces travaux, que les oligosaccharides de lait humain soient en mesure de protéger contre les infections du nouveau-né, comme les rotavirus et les streptocoques du groupe B, et de favoriser également la présence des bactéries intestinales bénéfiques. Ce système contribuerait donc à protéger le bébé contre l?infection jusqu?à ce que son système immunitaire soit suffisamment mature, à l?âge de 6 mois environ, pour combattre par lui-même les mauvaises bactéries.

Soulignons également une autre étude présentée il y a quelques semaines à l'occasion du Congrès international 2016 de l?European Respiratory Society?s International. Ces recherches conduites par le Docteur Olga Gorlanova, de l?Hôpital universitaire pédiatrique et de l?Université de Bâle, montrent pour la première fois que l?allaitement peut, durant la première année de vie, modifier l?effet de profils génétiques liés à l?asthme et conditionner finalement le développement de symptômes respiratoires. La découverte de ce nouveau mécanisme contribue à expliquer le rôle de l?allaitement maternel sur le développement du système immunitaire de l?enfant et sa susceptibilité à l?allergie. Selon ces travaux menés sur chez 368 nourrissons, l?allaitement maternel réduirait de 27 % le risque génétique en exerçant un effet épigénétique sur l?expression de ces gènes spécifiques liés à l?asthme (Voir Eurekalert).

Mais il semble que les bénéfices de l?allaitement ne se limitent pas à la santé physique de la mère et du bébé mais concernent également le futur développement intellectuel de l?enfant. Une étude américaine, publiée en juillet dernier dans le réputé « Journal de Pédiatrie » (Voir The Journal of Pediatrics) montre en effet que les bébés allaités au cours des 28 premiers jours de vie enregistrent un meilleur développement cérébral et un meilleur fonctionnement plus tard dans la vie.

Cette étude menée au Brigham and Women's Hospital de Boston, aux Etats-Unis, a pris en compte 180 enfants nés avant terme (avant 30 semaines de grossesse) dans le cadre de l'étude de cohorte (étude statistique fondée sur deux groupes de sujets) Victorian Infant Brain Studies, de 2001 à 2003. Les chercheurs ont noté le nombre de jours au cours desquels les nouveau-nés ont reçu plus de la moitié de leur alimentation sous forme de lait maternel pendant leur premier mois de vie, dans le cadre de leur hospitalisation.

Le développement des enfants a aussi été observé depuis la naissance jusqu'à leurs sept ans. Pour évaluer leur développement cérébral, on a mesuré les volumes des différentes zones du cerveau des enfants au moyen d'IRM. Les chercheurs ont aussi fait passer des tests de QI, de lecture, de mathématiques, d'attention, de mémoire, d'expression, de perception visuelle et de capacités motrices aux enfants une fois âgés de 7 ans, afin de mesurer le développement de leurs fonctions cérébrales. Les résultats montrent que les bébés qui ont reçu en majorité du lait maternel au cours de leur premier mois d'hospitalisation en couveuse enregistrent un volume plus important de matière grise profonde, une zone du cerveau qui joue un rôle important dans l'analyse et la transmission neurale de signaux vers d'autres parties du cerveau. À l'âge de sept ans, ces enfants obtiennent aussi de meilleurs résultats aux tests de QI, de mathématiques, de mémoire de travail et de capacités motrices. Ces travaux confirment les

recommandations actuelles qui encouragent le recours au lait maternel pour les bébés prématurés hospitalisés en couveuse.

Mais, comme le souligne à juste titre l?Unicef, en s?appuyant sur la série d?articles publiés sur le sujet en début d?année dans le Lancet, la question de l?allaitement n?est pas seulement un enjeu majeur de santé publique mais constitue également un problème économique et politique très important. Ces études récentes montrent en effet que les pertes de facultés cognitives, liées au non-allaitement, correspondent à un manque à gagner d?au moins 300 milliards de dollars par an au niveau mondial. L?Unicef demande donc aux gouvernements d?instaurer des politiques et des programmes visant à protéger, à promouvoir et à soutenir l?allaitement maternel.

A la lumière de ces récentes études qui montrent toutes, de manière cohérente, que l'allaitement maternel produit de nombreux effets bénéfiques, tant pour la santé physique et psychique de l'enfant que pour celle de la mère, on ne peut que s'étonner sur la nature quelque peu surréaliste de la polémique sur une prétendue "culpabilisation" des mères qui s?est développée dans les médias après la publication de ces recommandations de l'OMS en faveur de l'allaitement maternel.

On voit en effet mal en quoi le fait d'informer de manière objective et honnête les mères du monde entier des bienfaits incontestables et nombreux de l'allaitement maternel - démontrés par des études scientifiques solides et concordantes -, tant pour la santé de l'enfant que pour celle de la mère, relèverait d'une tentative de « culpabilisation » des mères, volontairement orchestrée par l'OMS, avec la complicité des états-membres. Cette organisation s'est d'ailleurs empressée de préciser qu'elle n?avait fait que constater le fait que beaucoup de femmes dans le monde ignoraient encore l'ampleur des bienfaits sanitaires de l'allaitement maternel et qu'elle souhaitait simplement leur délivrer une information complète et rigoureuse sur le sujet, étant bien entendu que ce sont les mères qui décident, in fine, d'allaiter ou pas. Les recommandations de l'OMS me semblent donc à la fois utiles et tout à fait conformes à la mission de cet organisme international, dont le rôle est de promouvoir la santé et le bien-être...

Si le simple fait d'affirmer ou de rappeler certaines vérités solidement établies par la science - même si celles-ci ne sont pas des dogmes et restent toujours incomplètes et bien entendu discutables - provoque immédiatement et systématiquement des procès d'intention en culpabilisation ou conspiration, il va devenir très difficile de faire avancer la connaissance éclairée et reposant sur la raison et la vérification expérimentale.

De la même manière qu'il est indispensable et pleinement justifié, d'informer de manière régulière et suffisante nos concitoyens sur les méfaits du tabac ou de l'alcool, ou sur les bienfaits de l'exercice physique et d'une alimentation équilibrée, pour que chacun puisse décider, en toute connaissance de cause de son mode de vie, il me semble tout aussi important, compte tenu des enjeux humains, médicaux et sanitaires considérables au niveau mondial, que nos sociétés connaissent mieux les bénéfices considérables liés à l?allaitement maternel et que les mères puissent décider de manière éclairée, dans le cadre bien entendu du contexte socio-culturel et économique dans lequel elles vivent, d'allaiter ou non leurs enfants, en disposant plus facilement d'une information complète sur cette question essentielle.

René TRÉGOUËT

Sénateur honoraire

Fondateur du Groupe de Prospective du Sénat

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 583
- **Publié dans :** Médecine
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Médecine allaitement allergie asthme bactéries bébés cellules cérébral cerveau diabète enfance enfant femmes graisse infections lait Lewis maladies maternel maternité mères métabolisme obésité oligosaccharides OMS pathologies pays polémique prématurés prévention rotavirus santé SCIENCE sein streptocoques sucre UNICEF

URL source: https://www.rtflash.fr/bienfaits-l-allaitement-apaiser-debat/article