

Allaiter un bambin : quelle drôle d'idée !

Comme les femmes sont de plus en plus nombreuses à allaiter leurs bébés, elles sont aussi nombreuses à constater que cela leur plaît assez pour prolonger l'allaitement au-delà des quelques premiers mois d'abord prévus. Depuis longtemps, l'UNICEF encourage l'allaitement jusqu'à deux ans et plus et l'American Academy of Pediatrics recommande l'allaitement pendant *au moins* un an, et ensuite aussi longtemps qu'il plaira à la mère et à l'enfant. *Même* la Société canadienne de pédiatrie, dans sa dernière déclaration sur le sujet, affirme que les femmes pourraient très bien souhaiter allaiter deux ans ou plus, et la position de Santé Canada est semblable à celle de l'UNICEF. Jusqu'à récemment, on allaitait souvent les enfants jusqu'à trois ou quatre ans, dans une bonne partie du monde, et l'allaitement des bambins est encore chose courante dans bien des sociétés.

Pourquoi poursuivre l'allaitement au-delà de six mois ?

Parce que souvent, les mères et les enfants adorent ça. Pourquoi mettre un terme à une relation agréable? De plus, la poursuite de l'allaitement est bénéfique pour la santé et le bien-être de la mère et de l'enfant.

Mais on dit que le lait maternel n'a plus d'avantage après six mois.

C'est peut-être ce qu'on dit, mais c'est faux. Le fait que quiconque (incluant les pédiatres) puisse dire une chose pareille ne fait que montrer l'étendue de l'ignorance de bien des gens sans notre société au sujet de l'allaitement maternel. Le lait maternel est, après tout, du lait. Même après six mois, il contient encore des protéines, des gras et d'autres éléments qui sont importants et *appropriés* pour la nutrition et qui *répondent* aux besoins des bébés et des enfants. Le lait maternel contient encore les facteurs immunologiques qui aident à protéger le bébé. En fait, certains facteurs immunologiques du lait maternel sont présents en plus grande quantité pendant la deuxième année que pendant la première. C'est précisément comme il se doit, étant donné que les enfants de plus d'un an sont en général exposés à plus de sources d'infection. Le lait maternel contient encore des facteurs de croissance qui contribuent à la maturation du système immunitaire, ainsi qu'à celle du cerveau, des intestins et d'autres organes.

On a prouvé que chez les enfants en milieu de garde, les infections sont moins nombreuses et moins graves chez les enfants qui sont encore allaités. Par conséquent, les mères qui continuent d'allaiter après leur retour au travail perdent moins de jours de travail.

Il est intéressant de constater que les fabricants de laits artificiels (une pâle copie « maternisée » du lait maternel) poussent l'utilisation de leur produit jusqu'à l'âge d'un an, tout en disant que le lait maternel (l'original) ne vaut la peine d'être donné que jusqu'à six mois ou même moins longtemps (« la meilleure nutrition pour les *nouveaux-nés* »). Malheureusement, c'est un refrain que de trop nombreux professionnels de la santé ont repris en chœur.

On m'a dit que si j'allait plus de six mois, les facteurs immunologiques du lait empêcheront mon bébé de développer son propre système immunitaire...

C'est faux, voire absurde. On a peine à croire que tant de gens dans notre société travestissent en inconvénients les bienfaits de l'allaitement maternel. On donne des vaccins aux bébés pour qu'ils puissent se protéger contre de vraies infections. Le lait maternel aide aussi l'enfant à se défendre contre des infections. Quand il les combat, il y devient résistant. Tout naturellement.

Mais je veux que mon bébé soit autonome...

Et l'allaitement maternel rendrait les bébés dépendants? N'en croyez pas un mot. L'enfant allaité jusqu'à ce qu'il se sevrer de lui-même (entre 2 ans et 4 ans, habituellement) est en général *plus autonome* et, plus important encore, peut-être, *plus sûr de lui* dans son indépendance. Il a reçu réconfort et sécurité au sein, jusqu'à ce qu'*il* soit prêt à se sevrer. Quand il franchit cette étape, il sait qu'il a réussi quelque chose, qu'il a fait un pas en avant. C'est un des jalons de sa vie.

Souvent, on pousse les enfants à devenir « indépendants » trop rapidement. À dormir seuls trop tôt, à être sevrés trop tôt, à se passer de leurs parents trop tôt, à tout faire trop tôt. Ne les poussons pas, ils deviendront autonomes

bien assez vite. Pourquoi se presser? Bientôt, ils quitteront leurs parents. Voulez-vous qu'ils quittent la maison à quatorze ans? Lorsqu'on satisfait un besoin, il passe. Lorsqu'on ne satisfait pas un besoin (comme celui d'être allaité et d'être près de maman), le besoin demeure tout au long de l'enfance et même l'adolescence.

Bien entendu, l'allaitement maternel peut, dans certains cas, servir à encourager une dépendance **excessive**. Mais on peut en dire autant de l'alimentation et de l'entraînement à la propreté. Le problème est ailleurs, pas dans l'allaitement.

Que dire d'autre ?

Malgré leur importance, les bienfaits nutritionnels et immunologiques de l'allaitement maternel d'un bambin n'en sont pas l'aspect le plus important. Je crois que ce qui compte le plus dans l'allaitement d'un bambin, c'est la relation spéciale entre la mère et l'enfant. L'allaitement maternel est un geste d'amour porteur de vie. Cela se poursuit lorsque le bébé devient bambin. Toute personne sans préjugés qui observe l'allaitement d'un bébé déjà grand ou d'un bambin peut témoigner de la magie de ce geste tout particulier, presque magique, qui transcende la simple alimentation. Un bambin qu'on allaite peut soudainement éclater de rire, sans raison apparente. Le plaisir que lui donne le sein n'est pas seulement alimentaire. Et si la mère se le permet, l'allaitement sera pour elle aussi une source de plaisir, et pas seulement parce qu'elle nourrit son enfant. Évidemment, ce n'est pas *toujours* facile, mais qu'est-ce qui l'est? Quand tout va bien, toutes les difficultés sont oubliées.

Et si l'enfant tombe malade ou s'il est blessé (ce qui arrive nécessairement quand il rencontre d'autres enfants et qu'il devient plus audacieux), quelle meilleure façon de le reconforter qu'en lui offrant le sein? Je me souviens de nuits à l'urgence de l'hôpital, où des mères qui n'allaitaient pas promenaient leur enfant de long en large, dans les couloirs, en essayant, souvent en vain, de les reconforter, tandis que les mères allaitantes étaient assises calmement, leur enfant au sein, apaisé, sinon soulagé. Par l'allaitement, la mère et l'enfant se reconfortent mutuellement.

Questions? (416) 813-5757 (option 3) ou drjacknewman@sympatico.ca ou mon livre *Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding*

Traduction de l'article n° 21, « Toddler Nursing – Why on Earth? ».

Révisé en janvier 2005

Dr Jack Newman, MD, FRCPC © 2005

Version française, mai 2005, par Stéphanie Dupras, IBCLC, RLC

**Peut être copié et diffusé sans autre autorisation,
à condition qu'il ne soit utilisé dans aucun contexte où le Code international de
commercialisation des substituts du lait maternel de l'OMS est violé.**