

# Editorial

## L'allaitement : il faut aussi en parler aux jeunes !

Odile Lemaire. Infirmière puéricultrice PMI Somme. DU Allaitement maternel.  
Consultante en lactation IBCLC.

Depuis 3 ans, dans le cadre de la SMAM, nous intervenons dans les lycées pour donner une information sur l'allaitement maternel aux jeunes. Nous avons constaté, lors de précédentes interventions auprès du public, sur les marchés, pendant la SMAM, que les jeunes n'avaient que très peu de connaissances sur le sujet, et qu'ils avaient beaucoup de préjugés... Ces jeunes font partie de la génération qui n'a pas été allaitée, beaucoup n'ont jamais vu de femmes allaiter. L'allaitement maternel ne fait pas partie de leur culture.



Il faut qu'on leur dise que les préparations pour nourrissons ne sont pas l'équivalent du lait maternel, et ce malgré tout ce qu'on essaie de leur faire croire. Ensuite, il convient de démonter l'un après l'autre les préjugés : l'allaitement fatigue, certaines femmes n'ont pas de lait, allaiter fait mal, on ne peut pas manger ce qu'on veut quand on allaite... Le programme d'éducation à la santé et à la citoyenneté, c'est ainsi qu'il est nommé dans les

établissements scolaires, doit passer par l'information sur l'allaitement maternel.

Les personnes convaincues des bienfaits de l'allaitement et de la nécessité de le promouvoir, s'accordent à affirmer qu'il est indispensable que les femmes enceintes reçoivent une information sur l'allaitement pour qu'elles puissent faire un choix éclairé. Les femmes qui souhaitent allaiter doivent y être préparées, puis accompagnées. Cet accompagnement va aussi dans le sens des nouvelles dispositions en matière de prévention précoce.

Pourtant, il me paraît primordial de commencer ce travail à la base. Notre objectif devrait être de remettre l'allaitement maternel à l'ordre du jour, de « redorer » en quelque sorte l'image de l'allaitement, bien avant que ces jeunes ne soient réellement concernés par la maternité. Plusieurs études ont montré que le choix de l'allaitement est le plus souvent fait avant la grossesse, et que toutes les informations reçues pendant cette période ne modifient qu'assez peu la décision. C'est donc bien l'état d'esprit des jeunes avant qu'ils aient atteint l'âge d'être parents qu'il faut préparer. Quel message pouvons-nous transmettre à ce public, alors qu'il n'est en demande de rien, et qu'il ne se sent pas concerné ?

Il est nécessaire d'expliquer que la lactation est une fonction comme les autres, et qu'il est naturel de la connaître, comme on apprend la fonction cardiaque ou de reproduction. Puisqu'il n'est pas prévu dans les manuels scolaires d'aborder ce sujet, il semble nécessaire que l'information soit donnée d'une autre façon. Que les jeunes filles connaissent leur anatomie, et la physiologie de leurs seins, me semble aussi fondamental que de comprendre le fonctionnement de leur cycle menstruel.

Il est aussi nécessaire que les jeunes apprennent à apprécier le lait maternel à sa juste valeur, c'est-à-dire comme une norme biologique, comme un élément « de vie », sans égal.

La première démarche écologique (de développement durable – équilibre entre le respect de la nature, l'humain et l'économique), le premier geste pour l'environnement devrait être de promouvoir l'allaitement maternel : ni boîtes de lait ni bouteilles d'eau, ni frais de transport, moins d'utilisation des vaches, toujours prêt et à la bonne température. Parallèlement à la démarche de mettre en place des chauffages solaires ou des systèmes coûteux de récupération de l'eau de pluie, on pourrait peut-être commencer par simplement... le commencement ! Donner aux bébés ce que la nature a prévu pour eux : le lait de leur mère.

Dans un contexte économique difficile, l'achat de lait représente un coût important pour les familles, d'autres auteurs l'ont démontré. Et l'assurance maladie serait sans doute bien aise de voir fondre les dépenses liées au non allaitement : maladies infectieuses et allergiques, hospitalisations, traitements, régimes...

Voici donc déjà trois bonnes raisons réalistes de montrer aux jeunes combien notre société a besoin de l'allaitement maternel. Trois raisons qui font appel à la responsabilité de chacun, et qui prennent un sens politique aujourd'hui. J'appellerai cela simplement : de l'éducation.

L'objectif de telles actions n'est pas de donner forcément « envie » d'allaiter, ce n'est sans doute pas encore le moment pour eux. L'envie est un sentiment que la jeune femme pourra ressentir lorsqu'elle portera en elle un enfant ; il pourra être suscité par des échanges avec d'autres femmes, qu'elle trouvera dans son tissu social ou dans son entourage familial. Le but de cette action auprès des jeunes est de donner une image objective de l'allaitement maternel, de dire la vérité, et de couper court aux idées reçues.

Enfin, cette intervention auprès des jeunes, filles et garçons, permet de valoriser le rôle maternel, l'image de la Femme, avec un grand F, et de mettre à sa place le rôle du père, bienveillant, encourageant et soutenant la mère, protégeant la mère et l'enfant. Il faut démontrer qu'aujourd'hui, être une femme, c'est surtout montrer sa différence, et assumer aussi, dans son identité, son rôle de mère, au sens le plus noble qui soit. Nous pouvons donner aux jeunes filles l'idée qu'allaiter permet à la femme de s'épanouir, de s'accomplir en tant que mère, de donner à son enfant ce qu'elle a de plus précieux pour lui, alors que l'allaitement n'a pas de coût. Parce que, bien au-delà du don de lait, elle fera, par l'allaitement, un geste de transmission des valeurs d'une culture qui respecte profondément la nature de la femme et de l'enfant.

Permettre à la femme de s'identifier totalement dans son rôle de mère, notamment en allaitant au sein, c'est à mon avis, le combat le plus féministe qu'il soit aujourd'hui.

A l'issue de nos interventions, nous distribuons aux jeunes un document dont la réalisation était l'objet de mon mémoire de consultante en lactation (voir encadré).

## L'allaitement maternel, si on en parlait ?

- Le lait maternel est l'aliment le mieux adapté au nouveau-né et au nourrisson. Il suffit à le nourrir entièrement jusque l'âge de 6 mois. Le lait maternel est la norme biologique : c'est un lait humain, pour un petit humain, un lait de mère pour son enfant...
- Le lait maternel contient de nombreux éléments qui protègent l'enfant contre les infections et les allergies, et l'aident à fabriquer ses propres moyens de défense. Aucun autre lait ne possède ces qualités inimitables.
- Il n'y a pas de « mauvais lait » : le lait maternel est toujours bon. Il se modifie au cours de la tétée pour répondre aux besoins du bébé.
- Le lait maternel n'a pas de prix... et il protège l'environnement.
- Le lait maternel prend le goût de ce que mange la mère : c'est un avantage pour le bébé qui s'habitue ainsi aux goûts de la nourriture familiale.
- Ainsi, pendant l'allaitement au sein, les stimulations sensorielles sont multiples et nombreuses : goût, odeur, toucher, vue, ouïe ; tout cela contribue au bon développement du bébé.
- C'est le bébé qui fait venir le lait, selon ses besoins. Plus le bébé tète efficacement, plus la mère fabrique de lait. L'immense majorité des femmes produit du lait.
- Certaines mères ne peuvent ou ne veulent pas donner le sein, elles peuvent néanmoins nourrir leur bébé avec leur lait, en le tirant et en le donnant au biberon. Pour la santé du bébé, le lait maternel est essentiel...
- C'est aussi la proximité de la mère et de l'enfant, et les nombreux contacts peau à peau, qui favorisent l'allaitement maternel. Cette proximité assure le bien-être et la sécurité du bébé pendant les premières semaines.
- Ainsi, par les multiples contacts qu'il occasionne, et grâce aux hormones qui commandent la lactation, le geste d'allaitement au sein favorise l'établissement du lien mère-enfant qui sécurise le bébé.
- Allaiter et travailler, c'est possible : sevrer n'est pas obligatoire pour reprendre le travail : différentes solutions existent.
- Bon nombre de médicaments sont compatibles avec l'allaitement maternel.
- Le papa trouve naturellement sa place dans l'allaitement maternel, s'il soutient la maman, et participe aux soins du bébé.
- Être père, c'est beaucoup plus que donner des biberons : c'est encourager et soutenir la mère et tout ce qui pourra contribuer à offrir les meilleures conditions de vie au bébé.

Des professionnels spécialement formés et des associations peuvent vous aider à allaiter ou à donner votre lait. N'hésitez pas à les contacter.

**Le lait maternel est excellent pour la santé...**

**Il est à consommer SANS modération !**

## Programme Relais Allaitement de La Leche League

**Un programme de soutien à l'allaitement et de renforcement des compétences parentales spécifiquement adapté aux milieux défavorisés.**



Ce programme est conçu pour permettre à des professionnels (de santé, de la petite enfance et opérateurs sociaux) de **créer et d'animer des réseaux d'Accompagnantes à l'allaitement**.

Nous assurons la **formation** de ces professionnels (Responsables de réseaux) et le **suivi** du programme. Supports pédagogiques, documentations et journées de suivi sont fournis et assurés pendant 3 ans.

**Nos formatrices** : Elles sont actives dans le domaine de la formation, ont une expérience approfondie du soutien de mère à mère et sont consultantes en lactation IBCLC.

Nous sommes à la disposition des professionnels, institutions ou associations pour une étude de faisabilité.

**PraLLL**

87, rue de Paris - 92110 Clichy  
PRALLL@llfrance.org

☎ 01 47 37 41 46

Organisme de formation Continue  
déclaré sous le n° 11 78 011 46 78