

NOTICE

LE LAIT MATERNEL, NOTICE D'UTILISATION

© Violaine Bideaux, diffusion autorisée, merci de citer la source !

(date de révision : juin 2013)

Alors, le lait maternel, à quoi ça sert ? À défaut de notice du Vidal, voici la mienne. Les usages mentionnés ci-dessous ont été dûment testés in vivo et approuvés par un panel d'experts indépendants de tout laboratoire pharmaceutique et de tout lobby commercial, panel composé de ma fille, de mon fils, de leur père, de notre chat et de moi-même.

D'autres usages sont peut-être encore à découvrir, et la présente notice ne prétend pas à l'exhaustivité.

PROPRIÉTÉS

Le lait maternel est calmant, cicatrisant, hydratant, antiseptique, antiviral, anti-infectieux, et antifongique.

INDICATIONS

Si j'en crois mon expérience avec mon panel d'experts volontaires (sauf le chat) et bénévoles, le lait maternel est indiqué :

USAGE EXTERNE : en application locale

*dans les yeux, en cas de conjonctivite purulente, d'orgelet ou de simple irritation (après une poussière dans l'œil) ;

*dans les oreilles, en cas d'otite ;

*dans les narines, en cas de rhinite ;

*sur la peau, et plus précisément :

– sur le nombril des nouveau-nés, pour les soins du cordon ;

– sur les fesses, le sexe : en cas d'érythème, de rougeur, d'irritation, de très légère jusqu'aux fesses à vif ;

– sur les mamelons abîmés (crevasses, morsures ou simplement mamelons endoloris) ;

– sur les lèvres gercées ;

– sur les irritations, la peau desséchée, par exemple sur les ailes du nez lorsqu'on s'est trop mouché (rhinite allergique, rhume) ;

– sur les coups de soleil ;

– sur les bobos variés, aussi bien sur la peau que sur les muqueuses (brûlures légères, coupures superficielles, égratignures, écorchures, griffures de chat, de rosier ou autre, ampoules, irritations, aphtes, etc.) ;

– sur les boutons de tout, notamment acné et varicelle.

USAGE INTERNE : par voie orale

Le lait maternel pris à la source est aussi doté de propriétés calmantes, notamment du fait de son contenu en endorphines, et a donc un puissant effet apaisant après une chute, un gnon, une peur ou un chagrin quelconques, un coup de fatigue, et aussi pendant des soins douloureux (vaccins) ou énervants (coupe des ongles, coiffage « afro »...). Il a aussi raison sans difficulté des petits creux comme des grosses fringales.

POSOLOGIE

La posologie varie selon les indications, l'application sera selon les cas unique ou répétée, toutes les heures ou plus au besoin. La quantité utilisée à chaque application variera également selon l'ampleur de la lésion ou du chagrin traités. Dans tous les cas, conformez-vous strictement à l'ordonnance de votre bébé, ou du patient quel qu'il soit (à part le chat, qui y met vraiment de la mauvaise volonté, mais, après tout, il n'avait qu'à ne pas se battre avec celui du voisin).

MODE D'ADMINISTRATION

Le lait maternel peut être appliqué soit directement « au goulot » (voie orale), soit après expression. On peut l'exprimer à la main ou à l'aide d'un tire-lait. Il sera utilisé de préférence sitôt prélevé, mais peut être conservé pour un usage ultérieur (voir « Conditions de conservation »).

Dans le cas de l'expression manuelle, on peut viser directement la zone à traiter si ce n'est pas trop sportif (par exemple, pour les soins du cordon ou les fesses rouges), ou exprimer au creux de la main pour une application immédiate (sur les mamelons ou un bouton d'acné au front, par exemple).

Nettoyer ensuite soigneusement et délicatement avec une compresse si nécessaire (par exemple dans les soins du cordon, ou en présence de terre sur une écorchure) avant d'en remettre une giclée « pour la route ». Puis laisser sécher à l'air au maximum (mamelons crevassés, fesses irritées, ampoules...), la cicatrisation ne s'en fera que mieux. Ne protéger par un pansement que pour éviter d'éventuels frottements, selon la situation.

Dans certains cas, l'utilisation d'un récipient intermédiaire peut s'avérer nécessaire, en particulier pour instillation auriculaire (otite), nasale (rhinite) ou oculaire (conjonctivite, etc., même si là, ça se fait encore assez facilement « en direct »). Dans ce cas, exprimer une quantité suffisante de lait maternel dans un récipient (verre propre, biberon du tire-lait) et remplir une pipette de sérum physiologique vide, un compte-gouttes, une pipette graduée pour sirop, ou une

NOTICE

seringue sans aiguille), puis faire gicler le lait maternel dans l'orifice concerné.

On peut aussi imbiber une compresse de lait maternel et la laisser en place sur la lésion à traiter. C'est notamment indiqué pour les aphtes : comme c'est dans la bouche, si on se contente d'appliquer du lait sur la muqueuse, il est vite emporté par la salive.

Lorsque le traitement exige des quantités importantes de lait maternel, tirer à l'avance est judicieux. Pensez dans ce cas à laisser au lait le temps de tiédir en le sortant du réfrigérateur : à température du corps, c'est quand même plus agréable.

Dans le cas du traitement de la varicelle, par exemple, vous pouvez mouiller des compresses et tamponner délicatement les boutons un par un (prévoyez une compresse par bouton), en prenant garde à ne pas arracher les croûtes pour éviter les vilaines cicatrices. Pour la même raison, évitez les bains, préférez les douches rapides ou la « toilette de chat ». Pensez à traiter les démangeaisons en parallèle (à l'aide de Polaramine, par exemple, demandez conseil à votre médecin). Répétez l'application plusieurs fois par jour. (Ma fille, alors âgée de 9 mois, adorait ça : Cléopâtre soignait sa peau au lait d'ânesse, ma puce au lait de bourrique...).

CONDUITE À TENIR EN CAS DE SURDOSAGE

En cas de surdosage, une sieste digestive s'impose.

EFFETS SECONDAIRES INDÉSIRABLES

Les seuls effets secondaires indésirables répertoriés à ce jour sont la mauvaise humeur et le poil collé. L'un comme l'autre n'ont été signalés que chez le chat.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Le lait maternel est parfaitement compatible avec l'allaitement et la grossesse, qui ne justifient aucune précaution d'emploi particulière.

USAGES ANNEXES RECONNUS

Il est également admis que le lait maternel peut couvrir à lui seul tous les besoins nutritionnels de l'enfant jusqu'à 6 mois, et reste un aliment extrêmement riche et précieux bien au-delà de cette limite.

CONDITIONS DE CONSERVATION

Dans son récipient d'origine, le lait maternel se conserve pratiquement sans limite de durée, sous réserve d'une stimulation adéquate.

Après transvasement, il se conserve (durées non cumulables) :

- à température ambiante (19 à 22°), pendant 4 à 6 heures (maximum 8 heures) ;
- à 15°, pendant 24 heures ;
- au réfrigérateur (0 à 4°), jusqu'à 8 jours ;
- dans le compartiment pour surgelés d'un réfrigérateur, pendant deux semaines ;
- dans le compartiment 3 étoiles d'un combiné réfrigérateur-congélateur, pendant trois à quatre mois ;
- dans un congélateur séparé (-18°), pendant plus de six mois.

L'AVIS DES EXPERTS

(publicité)

En tant que directrice d'équipe du panel d'experts testeurs indépendants dont j'ai la charge depuis bientôt sept ans, je suis en mesure d'affirmer que le lait maternel présente, par rapport aux autres substances généralement préconisées pour des usages similaires, des avantages indéniables. Le lait maternel, disponible, efficace, peu onéreux, pratique, facile à transporter et à appliquer (même en promenade, sur un genou écorché, une simple giclée, hop !), est très bien toléré (et même réclamé) par les patients (sauf le chat), et très valorisant pour le soignant ! En bref, ce serait bête de s'en priver ! Et c'est sûr que le jour où je n'aurai plus cette ressource, ça me manquera !