

Tout bénéf!

Par **Sophie Schneider**. Photos **Tanguy Cortier**.

Illustrations **Aurore de Boncourt**.

Allaiter serait aussi bénéfique pour les mères que pour les enfants! Petit tour des avantages.



Retrouvez **air** de familles
une coproduction **ONE** / **rtbf**



Rencontre avec

Docteur Liliane Gilbert,
conseillère pédiatre à l'ONE.

- ★ À la télé: tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Bruxelles**
- ★ En radio sur **VivaCité**, en direct, le mercredi 20 avril, de 14 h à 15 h 30, dans l'émission «La Vie du Bon Côté» de Sylvie Honoré
- ★ Sur internet: www.one.be toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

On parle de «bénéfices à long terme» pour l'allaitement, c'est-à-dire?

Ce sont des bénéfices qui se manifestent plus tard. L'allaitement, même court, est bénéfique mais plus il sera long, plus les avantages seront importants, pour la mère et pour l'enfant. Un allaitement de longue durée est quasi exclusif jusqu'à 6 mois et, selon le désir et les possibilités de la mère, il peut se prolonger jusqu'à 2 ou 3 ans. À chacune sa décision. J'en profite pour dire qu'allaiter, au début, ça ne va pas toujours de soi! C'est fatigant, l'enfant peut rechigner, cela peut être douloureux, angoissant... Les mères ont besoin d'être soutenues, rassurées: oui, elles auront assez de lait et oui, ce lait sera de bonne qualité! Il faut juste apprendre à se connaître et trouver le rythme qui colle à l'appétit de l'enfant et aux capacités de lactation de la maman.

Quels sont les bénéfices pour la mère?

L'allaitement nécessite deux hormones, la prolactine qui permet la sécrétion de lait et l'ocytocine qui contracte les petits muscles lisses et permet l'éjection du lait, mais aussi fait se contracter l'utérus: il se remet plus vite en place. Il y a moins de pertes de sang, ce qui diminue les risques d'anémie, de fatigue et d'infection. L'allaitement exclusif retarde aussi le retour des règles, ce qui amoindrit encore les risques d'anémie.

L'ocytocine a-t-elle d'autres vertus?

C'est l'hormone de l'attachement. Or, la création du lien mère-enfant n'est pas toujours facile après la coupure de l'accouchement. Allaiter favorise aussi la sécrétion des endorphines, les hormones du plaisir, qui font baisser le stress et donnent un sentiment de bien-être facilitant à son tour la création du lien.

L'allaitement joue-t-il d'autres rôles?

Oui, il permet une meilleure tolérance au glucose. On conseille d'ailleurs aux mères qui présentent un diabète gestationnel ou de type 1 d'allaiter. Cela régularise la glycémie, diminue les besoins en insuline et les risques de diabète de type 2 à plus long terme.

D'autres bénéfices?

Les risques de cancers du sein et des ovaires sont nettement diminués. Il y a aussi un risque moindre d'ostéoporose à la ménopause et de fractures.

Et la perte de poids, c'est un mythe?

Non, allaiter demande environ 600 calories par jour, que le corps va puiser dans ses réserves: cette graisse «brune» sur le ventre, les hanches, si difficile à déloger. La perte de poids varie de 0,2 kg à 0,8 kg par mois, avec une perte plus intense entre 3 et 6 mois. Ce n'est pas énorme, mais c'est de la graisse et cela a donc aussi un effet contre l'hypertension. ★

Soin

Des explications claires sur ce que nous mangeons et les transformations que subissent les aliments. Il faudra assumer qu'après, ils ne veulent plus jamais de pizza surgelée.



Sais-tu vraiment ce que tu manges?, **Nadia Benlakhel**, éd. Milan jeunesse, collection C ton monde, 10€ €. Dès 11 ans.

Gastronome

Des recettes du monde entier, faciles à réaliser et expliquées pas à pas, plus de l'info sur les pays et les aliments: de quoi combler la tête et le ventre. Pour lecteurs gastronomes curieux.



La cuisine autour du monde, **Angela Wilkes et Sarah Khan**, éd. Usborne, 13,95 €. Dès 8 à 9 ans.

Végétarien

Pipioli le souriceau n'aime pas les noix et ça lui sauve la vie! Mais, il se prend pour un oiseau; ne serait-il pas tombé sur la tête?



Zigomar n'aime pas les légumes, **Philippe Corentin**, éd. Lutin Poche de l'École des loisirs, 5,50 €. De 4 à 5 ans.