

L'allaitement maternel : généralement préférable pour la santé des enfants



Pour la santé de l'enfant, sauf rares exceptions, l'allaitement maternel est préférable, à poursuivre au moins jusqu'à l'âge de 6 mois.

Moins de maladies infectieuses

● Dans les pays riches, l'allaitement maternel semble diminuer de plus de moitié le risque de diarrhées par rapport à une alimentation au lait artificiel. Chez les enfants prématurés ou de très petit poids de naissance, le risque d'entérococolite nécrosante (une maladie grave de l'intestin) est diminué de moitié aussi.

● Le risque d'infection respiratoire et d'hospitalisation pour infection respiratoire est diminué en cas d'allaitement maternel, ainsi que le risque d'otite.

● Dans les pays pauvres, des études ont permis d'estimer que l'allaitement maternel systématique permettrait d'éviter plus de 60 % des décès par diarrhée et plus de 50 % des décès par infection respiratoire.

Moins de maladies allergiques

● L'allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois a été associé à un moindre risque d'asthme chez les enfants avant l'âge de 10 ans, dans les familles à risque allergique.

● Les nourrissons allaités exclusivement au sein ont moins de rhinites allergiques et moins d'allergies aux protéines du lait de vache. Ils semblent aussi avoir moins d'eczémas atopiques.

Diabète, obésité et mort subite

● Diverses études ont semblé en faveur d'un effet protecteur de l'allaitement maternel vis-à-vis du diabète de type 1 et peut-être aussi du diabète de type 2, de l'obésité, de certaines maladies inflammatoires de l'intestin (maladie de Crohn et rectocolite hémorragique) et de la maladie cœliaque (intolérance au gluten).

● Le risque de mort subite du nourrisson semble plus faible en cas d'allaitement au sein. Les raisons en sont mal comprises, et un lien de cause à effet n'est pas démontré.

● Il n'a pas été trouvé d'association entre le mode d'allaitement et la plupart des cancers de l'adulte, le risque cardiovasculaire, ou les performances intellectuelles futures de l'enfant allaité.

En pratique

● Pour la santé des enfants, l'allaitement maternel est préférable à l'allaitement artificiel (sauf rares contre-indications). Il diminue en particulier le risque d'infection grave pendant l'enfance. Les bénéfices de l'allaitement maternel augmentent lorsqu'on peut le poursuivre jusqu'à l'âge de 6 mois ou plus.

©Prescrire - février 2015

Sources :

- "Promouvoir un allaitement maternel. Moins d'infections avec le lait maternel qu'avec le lait artificiel" *Rev Prescrire* 2008 ; **28** (297) : 510-515.