



# 10 raisons de plus d'allaiter !

L'allaitement existe depuis aussi longtemps que l'humanité. Les procédés modernes de recherche nous permettent de mesurer l'impact que cette simple et tendre pratique peut avoir sur la santé de la mère et de l'enfant. Avez-vous lu ces récentes études ?

## Enfant

### L'allaitement réduit le risque d'obésité à

**1 l'âge adulte.** Une étude, portant sur des personnes âgées de Finlande, a montré que celles qui avaient été allaitées pendant 5 à 7 mois, avaient, à 60 ans, l'IMC le plus bas.

*O'Tierney PF, Barker DJ, Osmond C, et al. Duration of Breast-feeding and Adiposity in Adult Life. J Nutr. 2009;139(2):422S-5S.*

**2 Une tension artérielle plus basse.** Une étude européenne a montré, qu'en moyenne, les enfants qui avaient été allaités avaient une tension artérielle plus basse que ceux qui ne l'avaient pas été. La différence s'accroissait avec la durée de l'allaitement.

*Lawlor DA, Riddoch CJ, Page AS, et al. Infant Feeding and components of the metabolic syndrome: findings from European Youth Heart Study. Arch Dis Child. 2005;90(6):582-8.*

**3 Un risque plus faible d'ostéoporose.** Une étude australienne a montré un lien entre l'allaitement, durant les premières années de vie, en particulier lorsqu'il avait duré 3 mois ou plus, et la masse osseuse d'enfants de 8 ans, nés à terme.

*Jones G, Riley M, and Dwyer T. Breastfeeding in Early Life and Bone Mass in Prepubertal Children : a longitudinal study. Osteoporos Int. 2000;11(2):146-52.*

**4 Un meilleur fonctionnement du système pulmonaire.** L'allaitement pendant au moins quatre mois augmente la capacité pulmonaire des enfants. Cette modification de volume facilite la respiration de l'enfant.

*Ogbuanu IU, Karmaus W, Arshad SH, et al. Effect of breastfeeding duration on lung function at age 10 years. Thorax. 2009;64(1):62-6.*

**5 Un risque abaissé de MSN.** Une étude allemande, portant sur 333 nourrissons, décédés de Mort Subite du Nourrisson et sur un groupe contrôle de 998 bébés du même âge, a montré que l'allaitement réduisait le risque de MSN de 50 % quelque soit l'âge de l'enfant et ce, tout au long de l'enfance.

*Vennemann, MM, Bajanowski, T, Brinkmann B, et al. Does Breastfeeding Reduce the Risk of Sudden Infant Death Syndrome? Pediatrics. 2009;123(3):e406-10.*

## Mère

**6 Une tension artérielle plus basse.** Les pressions systolique et diastolique baissent toute deux lors d'une tétée et la tension artérielle relevée avant une tétée, faite dans un environnement agréable, est plus basse pendant les 6 premiers mois d'allaitement.

*Jonas W, Nissen E, et al. Breastfeed Med. 2008;3(2):103-9. As reported by liebertonline.com*

**7 Moins de stress.** L'allaitement est associé à une diminution de la réponse neuroendocrinienne à des facteurs de stress et à une humeur améliorée, ainsi qu'à une meilleure santé physique et mentale.

*Mezzacappa ES, Katlin ES. Breast-feeding is associated with reduced perceived stress and negative mood in mothers. Health Psychol. 2002;21(2):187-93.*

**8 Un risque abaissé de polyarthrite rhumatoïde.** Une étude suédoise a montré que les femmes, qui allaitaient pendant 13 mois et plus, étaient moitié moins à risque de polyarthrite rhumatoïde que celles qui n'avaient jamais allaité.

*Pikwer W, Bergstrom U, Nilsson J-A, et al. Breastfeeding but not use of oral contraceptives, is associated with a reduced risk of RA. Ann Rheum Dis. 2009;68(4):526-30.*

**9 Une diminution du risque de syndrome métabolique.** Un ensemble de facteurs de risques, qui favorisent les maladies cardiovasculaires et les diabètes, était plus rare chez les femmes qui indiquaient avoir allaité leurs enfants. Une étude portant sur 20 années a montré que plus elles avaient allaité durant les neuf premiers mois de vie de l'enfant et moins le syndrome métabolique était diagnostiqué.

*Gunderson EP, Lewis EC, Wei GS, et al. Lactation and Changes in Maternal Metabolic Risk Factors. Obstet Gynecol. 2007;109(3):729-38.*

**10 Un moins grand risque de maladies cardiovasculaires.** Chez les femmes ménopausées, une durée d'allaitement accrue était liée à une prévalence plus faible d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.

*Schwarz EB, Ray RM, Steube AM, et al. Duration of Lactation and Risk Factors for Maternal Cardiovascular Disease. Obstet Gynecol. 2009;113(5):974-82.*