

Wavre, le 18 mai 2010

L'ALLAITEMENT MATERNEL ET L'ALIMENTATION DES FUTURES MAMANS

Institut S.I.I.N
Scientific Institute for Intelligent Nutrition
(Institut scientifique pour une nutrition raisonnée)

Au début du mois **d'août 2010 aura lieu la semaine mondiale de l'allaitement maternel.**
Un événement privilégié pour vous faire part de notre avis, de nos différentes recommandations et conseils pratiques pour les futures mamans et jeunes mamans.

En résumé :

L'institut S.I.I.N. se positionne de la manière suivante :

- ❁ **OUI à l'allaitement** : de multiples bénéfices pour la maman et l'enfant
- ❁ **Mais aussi OUI à la nutrition santé des mamans** : Mieux nourrir les mamans pour mieux nourrir les bébés.



Les bénéfices de l'allaitement pour la mère et pour l'enfant sont indéniables.

Il est recommandé d'allaiter son enfant pendant les six premiers mois puis de continuer l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans en plus d'une alimentation complémentaire appropriée.

L'institut S.I.I.N. souhaite aller encore plus loin pour une meilleure santé pour chacun.

Intéressons-nous à l'assiette de la maman qui allaite !

L'alimentation maternelle conditionne la qualité nutritionnelle du lait et donc optimise les bénéfices santé pour l'enfant mais aussi pour la maman.

L'adoption de nouvelles attitudes alimentaires pour la maman sensibilise inévitablement toute la famille pour adopter une nutrition plus raisonnée pour une meilleure santé.

Ainsi, le S.I.I.N. vous présente 3 (*Intelligent Nutrition*[®]-Attitudes), I.N.-Attitudes pour les jeunes mamans :

- ❁ MANGEZ MIEUX GRAS ET FAITES LE PLEIN D'OMEGA 3
- ❁ MANGEZ LE PLUS HYPO TOXIQUE POSSIBLE, LE PLUS TOT POSSIBLE AVANT LA GROSSESSE
- ❁ MANGEZ UNE ALIMENTATION LA PLUS RICHE POSSIBLE EN VITAMINES, FIBRES ET MINERAUX

ADOPTÉZ L'I.N ATTITUDE AVANT ET AU COURS DE L'ALLAITEMENT !

S.I.I.N. S.A.
Scientific Institute for
Intelligent Nutrition
Siège social
Rue des Canoniers 2
1400 Nivelles Belgique

Siège d'exploitation
Chaussées de Namur 86 bte 6
1300 Wavre Belgique
T +32 10 81 52 71
F +32 10 84 55 71
contact@siin-nutrition.com

S.I.I.N. France S.A.R.L.
Institut Scientifique pour une
Nutrition Raisonnée
Siège social
60 avenue d'Iena
75116 Paris France

COMMUNIQUE DE PRESSE (version complète)

L'ALLAITEMENT MATERNEL ET L'ALIMENTATION DES FUTURES MAMANS.

Etat des lieux :

1) [Quelques données chiffrées de l'allaitement en Europe...](#)

De grandes disparités existent suivant les pays.

Pays	Pourcentage des femmes allaitantes à la sortie de la maternité
France	53 %
Belgique	60 à 70 %
Pays Scandinaves	Près de 100 %

En France, l'allaitement dure **en moyenne 3 mois** et jusqu'à **près de 4 mois** en Belgique.
En Norvège, 80% des femmes continuent à allaiter à 6 mois contre seulement 10% en Belgique (8).

2) [Quelles sont les recommandations institutionnelles actuelles ?](#)

L'**Organisation Mondiale de la Santé (OMS)** et le Programme National Nutrition Santé (PNNS 2) recommandent d'allaiter, si possible de façon exclusive, **jusqu'à l'âge de six mois révolus** et au moins jusqu'à l'âge de quatre mois. Même de plus courte durée, l'allaitement reste toujours recommandé. L'allaitement peut se poursuivre en association à une alimentation solide jusqu'à l'âge de 2 ans et même au-delà (9, 10).

LES ARGUMENTS SCIENTIFIQUES DU S.I.I.N ET QUELQUES PRECISIONS :

Même si des précisions sont nécessaires pour compléter les recommandations institutionnelles (cfr [les 3 objectifs Intelligent Nutrition® ci-dessous](#)), l'allaitement maternel ne peut pas être remis en question.

Il apporte effectivement de nombreux avantages tant pour la maman que pour l'enfant.

Bénéfices santé de l'allaitement maternel

Pour la mère

L'allaitement présente des bénéfices importants pour la santé de la mère. En effet, plusieurs études ont montré une diminution du risque d'hypertension, de maladies cardio-vasculaires, de cancer du sein et de l'ovaire chez les femmes qui avaient allaité. Certaines études suggèrent même une diminution du risque de diabète de type 2 pour ces femmes. L'allaitement favorise également la perte de poids dans les six mois après l'accouchement et facilite les suites de couches (11, 12, 13, 14).

Pour l'enfant

Le lait maternel possède la composition la plus adaptée pour la croissance et la santé optimale du nourrisson (1, 2, 3). Les études menées sur les bienfaits de l'allaitement montrent effectivement des bénéfices très nets pour le nourrisson sur le plan cognitif ainsi qu'une diminution des infections digestives, ORL et respiratoires.

L'allaitement participe également à la prévention ultérieure de l'obésité pendant l'enfance et l'adolescence. Enfin, parvenus à l'âge adulte, les enfants allaités ont une tension artérielle et une cholestérolémie inférieures à celles des enfants nourris au lait maternisés industriels (15, 16, 17, 18).

Aussi, le lait maternel contribue à prévenir les allergies notamment chez les enfants qui ont une prédisposition familiale (père, mère, frère ou sœur allergique) (5), notamment si l'allaitement est exclusif pendant au moins 4 mois et idéalement 6 mois. Si le terrain familial est à tendance allergique il vaut mieux que la maman évite de consommer des arachides. De même, la diversification alimentaire de l'enfant pour les différents allergènes tels que l'arachide, le lait de vache, l'œuf, les crustacés, le céleri, kiwi et gluten doit être la plus tardive possible.

Une administration de probiotiques par le médecin peut s'avérer bénéfique pour les enfants allergiques. Une protection maximale contre les allergies infantiles semblent apparaître pour des mères ayant pris une association de pré et probiotiques (symbiotiques) durant leur grossesse.

Pour finir, allaiter c'est aussi éveiller l'enfant aux goûts des différents aliments et favoriser plus tard l'acceptation de certains aliments lors de la diversification alimentaire : ce que mange la maman influe sur la saveur du lait, qui évolue donc en fonction de la variété des repas maternels(19).

QUELLES RECOMMANDATIONS ET CONSEILS PRATIQUES DE L'INSTITUT S.I.I.N. POUR LES MAMANS PENDANT L'ALLAITEMENT ?

Les bénéfices de l'allaitement sont indéniables et l'institut S.I.I.N. souhaite aller encore plus loin pour une meilleure santé pour chacun. En effet, il est pertinent de s'intéresser à l'assiette de la maman qui allaite. L'alimentation maternelle conditionne la qualité nutritionnelle du lait et donc optimise les bénéfices santé pour l'enfant mais aussi pour la maman. Enfin, l'adoption de nouvelles attitudes alimentaires pour la maman sensibilise inévitablement toute la famille pour adopter une nutrition plus raisonnée pour une meilleure santé.

3 objectifs pour les jeunes mamans :

- 1 🌸 « Faites le plein de bons lipides »
- 2 🌸 « Diminuez au maximum les risques possibles de l'allaitement »
- 3 🌸 « Faites le plein de micronutriments »

1 🌸 Premier objectif de l'*Intelligent Nutrition*® dans l'allaitement maternel : « Jeune maman, faites le plein de bons lipides »

Le lait **reflète l'alimentation** de la mère, beaucoup de nutriments et de substances passent directement dans le lait maternel. L'équilibre physiologique de la mère va influencer l'équilibre physiologique du lait offert à son enfant.

Pour manger mieux gras et faire le plein de bons lipides :

**Augmenter votre consommation d'acides gras oméga3
Diminuer votre consommation d'acides gras oméga6**

En pratique, quelle *Intelligent Nutrition*® Attitude ou I.N.-Attitude pour vous jeunes mamans souhaitant allaiter ?

Pour vos courses :

Choisissez de préférence des produits animaux comme les oeufs, le beurre, les fromages, la crème mais aussi les viandes issus de la filière "oméga trois" : En Belgique chercher les mentions sur les produits animaux : « alimentation équilibrée des animaux », « naturellement riche en oméga trois », « issu d'une agriculture à vocation santé et durable », « issu de la filière du lin », « issu de la filière oméga 3 »...



Dans votre cuisine :

Eviter : les huiles de tournesol, de maïs, de soja, de pépins de raisins, d'arachide, de palme, de germe de blé, de carthame, de noisette, de sésame, de coprah et les produits alimentaires industriels comportant des graisses végétales non détaillées dans la liste d'ingrédients.

Utiliser comme huile en cuisson et en assaisonnement : l'huile de colza (cuire à moins de 180°C au four et pour les fritures). Remarque : la température pouvant être atteinte au sein d'une poêle non vide est en-deçà de cette température.



Pour vos assaisonnements, vous pouvez utiliser de l'huile de lin et de l'huile de cameline. De même que consommer régulièrement des noix de Grenoble qui sont également riches en oméga 3.

Consommer des poissons gras au moins une fois par semaine.

Les poissons gras sont riches en oméga 3 et en d'autres micronutriments excellents pour la santé mais attention, il est souhaitable de respecter les recommandations qui suivent, car une consommation excessive de certains poissons gras et notamment de prédateurs comme le thon ou l'espadon peuvent apporter des taux toxiques de métaux lourds (méthylmercure notamment) et autres substances néfastes (dioxines) qui seront véhiculés par le lait maternel.

Donc les poissons gras, oui mais pas n'importe lesquels :

« Limiter à 150 g par semaine la consommation de poissons prédateurs sauvages : thon, baudroies ou lottes, loup de l'Atlantique, bonite, anguille et civelle, empereur, hoplostète orange ou hoplostète de Méditerranée, grenadier, flétan de l'Atlantique, cardine, mullet, brochet, palomète, capelan de Méditerranée, pailona commun, raies, grande sébaste, voilier de l'Atlantique, sabre argent et sabre noir, dorade, pageot, escolier noir ou stromaté, rouvet, escolier serpent, esturgeon.

Supprimer la consommation de requins, lamproies, espadons, marlins et sikis en raison de leur teneur potentiellement élevée en méthylmercure

Supprimer la consommation de poissons crus, de coquillages et de crustacés »

Source : AFSSA

2. ❁ Deuxième objectif de l'Intelligent Nutrition® dans l'allaitement maternel :

« Jeune maman optez pour une alimentation hypotoxique »

En considérant les bénéfices et les risques de l'alimentation maternelle pour le nouveau-né, quelles recommandations doit-on également proposer en association avec le conseil de l'allaitement maternel ?

Pour l'institut S.I.I.N., les bénéfices de l'allaitement maternel sont bien supérieurs aux risques. Cependant en pratique, quelle I.N-Attitude ?

Nous conseillons aux mamans de ne pas chercher à maigrir à tout prix durant la période d'allaitement.

En effet, la plupart des toxiques notamment la dioxine est contenue dans le tissu gras, séquestrée dans les adipocytes. Elle serait libérée dans le sang et dans le lait maternel au cours d'un amaigrissement. Sans remettre en question les bénéfices d'un retour un poids normal pour la jeune maman, l'institut S.I.I.N. recommande de différer toute stratégie de perte de poids afin de protéger l'enfant lors de l'allaitement (4).

Et d'optez pour une alimentation hypotoxique :

Préférer une alimentation issue de l'agriculture biologique, préférer les modes de cuisson à basse température (moins de 100 °C), cuire vos fruits et légumes à la vapeur si ils ne sont pas pelés ou issus d'une agriculture biologique, préférer les produits de proximité, très souvent moins porteurs de pesticides. De même, éviter l'alcool, le tabac, les médicaments, la consommation de certains poissons prédateurs et crustacés ...

Cette dernière attitude doit être prise le plus tôt possible avant la grossesse.

3. ❁ Troisième objectif de l'Intelligent Nutrition® dans l'allaitement maternel :

« Jeunes mamans faites le plein de micronutriments »

Les mères qui allaitent doivent avoir une densité micronutritionnelle optimale au sein de leur alimentation, c'est à dire une grande richesse en fibres, en vitamines, en minéraux et micro-constituants (polyphénols, caroténoïdes) et notamment en vitamine D, en calcium, en magnésium, en iode et en fer.

Ainsi il peut être intéressant de consommer des aliments riches en ces différents micronutriments et de faire contrôler ces paramètres biologiques par des analyses sanguines. (cf : où trouver ces vitamines et minéraux dans notre alimentation ?)

En pratique, quelle I.N.-Attitude ?

Afin de booster son apport en micronutriments, l'I.N-Attitude consiste pour la maman allaitante à consommer des fruits et légumes de couleurs variées, de prendre des farines et céréales complètes ou à défaut semi-complètes à la place des farines blanches, du riz et des pâtes blanches raffinées... Au cours des quelques mois de l'allaitement, inviter à votre table et dans votre assiette les aliments les moins allergéniques. Sachez trouver des alternatives : par exemple, pour les apéros, tourner le dos aux arachides et orientez-vous davantage vers des apéros « Picasso » tout en couleurs avec des radis, des tomates, des morceaux de concombre...

Egalement, jeunes mamans, buvez des eaux minérales riches en calcium et magnésium, manger des graines germées, des noix, des fruits secs, du chocolat noir...

Ainsi pour une "densité micronutritionnelle" optimale favorisez les aliments riches en fibres, en calcium, en fer, en magnésium, en vitamine D et en iode.

N'hésitez pas à faire contrôler ces paramètres biologiques par votre médecin ou par un nutritionniste.

Où trouver ces vitamines et minéraux dans notre alimentation ?

-Les aliments riches en fibres prébiotiques :

Une grande variété de végétaux y compris les céréales, les légumes et les fruits comme le blé, l'oignon, l'ail, le poireau, l'asperge, la banane et l'artichaut.

-Les aliments riches en calcium :

Eaux minérales, sardines et autres poissons gras, fruits de mer, légumineuses, oléagineux, crucifères (brocoli, choux-fleurs, choux de Bruxelles...), produits laitiers, soja,...

-Les aliments riches en fer :

Boudin noir, viande rouge, foie, gibier, pois chiches, lentilles, soja, pistaches

Les fruits de mer sont également riches en fer mais il est déconseillé d'en consommer pour les femmes enceintes et allaitantes.

-Les aliments riches en magnésium :

Eaux minérales, céréales, sardines et autres poissons gras, crucifères, soja, légumineuses (lentille, haricots), oléagineux (amandes, noix, noisettes, noix de cajou), bananes, riz complet.

Les fruits de mer sont également riches en magnésium mais il est déconseillé d'en consommer pour les femmes enceintes et allaitantes.

-Les aliments riches en iode :

Les crustacés bien cuits, les moules cuites, les poissons de mer, les produits laitiers, les œufs. Les coquillages sont toutefois à éviter.

-Les aliments riches en vitamine D :

La vitamine D est essentiellement fabriquée par notre organisme grâce à l'action du soleil sur notre peau. Certains aliments en apportent aussi comme les poissons gras et notamment les sardines et les produits laitiers enrichis en vitamine D.

Remarque : les aliments riches en fibres prébiotiques augmentent la biodisponibilité des minéraux comme le fer, le calcium et le magnésium, favorisant ainsi une meilleure absorption.

En conclusion

Le lait maternel est la meilleure source nutritionnelle pour l'enfant. Il s'adapte en permanence aux besoins de l'enfant pendant sa croissance. L'allaitement présente de nombreux bénéfices pour le nouveau-né et lui offre entre autre une protection contre le développement de maladies chroniques durant son enfance, son adolescence mais aussi à l'âge adulte. L'allaitement présente aussi des bénéfices pour la santé de la mère. Enfin, l'allaitement serait la formule la plus économique pour nourrir son enfant.

Il est recommandé d'allaiter son enfant pendant les six premiers mois puis de continuer l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans en plus d'une alimentation complémentaire appropriée.

Pour finir, ne pas oublier les **3 IN-Attitudes du S.I.I.N. pour les futures mamans et les jeunes mamans** :

- 🌀 Mangez mieux gras et faites le plein d'oméga 3
- 🌀 Mangez le plus hypotoxique possible, le plus tôt possible avant la grossesse
- 🌀 Mangez une alimentation la plus riche possible en vitamines, fibres et minéraux

Ainsi l'institut S.I.I.N. se positionne de la manière suivante :

**Oui à l'allaitement : de multiples bénéfices pour la maman et l'enfant
Et aussi, oui à la nutrition santé des mamans !
Mieux nourrir les mamans pour mieux nourrir les bébés.
Adoptez l'I.N attitude avant et au cours de l'allaitement !**

Contact Presse :

Bénédicte Raemdonck

@ : benedicte@siin-nutrition.com

☎ 0495 38 09 35

Références bibliographiques :

1. Jensen rg. *The lipids of human milk*. Crc press, inc, 1989.
2. Guesnet p, alessandri jm. *Acides gras polyinsaturés du lait et développement du système nerveux central du nouveau-ne*. Cah nutr diét 1995 ; 30 : 109-16.
3. James dc, lessen r. *Position of the american dietetic association: promoting and supporting breastfeeding*. J am diet assoc. 2009 nov;109(11):1926-42.
4. *Exposition a la dioxine au cours de l'allaitement maternel : compte rendu de la commission environnement de l'institut de medecine preventive de la ssmg a concernant l'allaitement maternel*.
5. Huurre a et al., 2008. *Impact of maternal atopy and probiotic supplementation during pregnancy on infant sensitization: a double-blind placebo-controlled study*. Clin exp allergy. 2008 aug;38(8):1342-8. Epub 2008 may 8.
6. Schack-nielsen l, michaelson kf. *The effects of breastfeeding ii: effects on lifestyle illnesses, mother's health and negative effects*. Københavns universitet, det biovidenskabelige fakultet for Fødevarer, Veterinaermedicin.
7. Massart F et al., 2005. *Human breast milk and xenoestrogen exposure: a possible impact on human health*. J Perinatol. 2005 Apr;25(4):282-8.
8. DREES (Direction de la Recherche, des Etudes, de l'évaluation et des Statistiques, 2002) et Cattaneo A et al., 2005. *Protection, promotion and support of breast-feeding in Europe: current situation*. Public Health Nutr. 2005 Feb;8(1):39-46. Promotion of Breastfeeding in Europe project.
9. <http://www.who.int/inf-pr-2001/fr/notr2001-07.html>. *Durée optimale de l'alimentation au sein exclusive*. Résultat d'un examen systématique de l'OMS. 3 avril 2001.
10. http://www.who.int/child_adolescent_health/topics/prevention_care/child/nutrition/breastfeeding/fr/index.html.
11. Turck et al., *Allaitement maternel : les bénéfices pour la santé de l'enfant et de sa mère*. Arch Pédiatrie 2005, 12 : S145-S165.
12. Thirion M, 1999. *L'allaitement*. Paris : Albin Mihchel ; 1999.
13. Stuebe AM, Schwarz EB, 2010. *The risks and benefits of infant feeding practices for women and their children*. J Perinatol. 2010 Mar;30(3):155-62. Epub 2009 Jul 16.
14. Liu B et al., 2010. *Parity, breastfeeding and the subsequent risk of maternal type 2 diabetes*. Diabetes Care. 2010 Mar 23.
15. PNNS, 2005. *L'allaitement maternel. Les bénéfices pour la santé de l'enfant et de sa mère*. <http://www.sante.gouv.fr/html/pointsur/nutrition/allaitement.pdf>.
16. Turck et al., *Allaitement maternel : les bénéfices pour la santé de l'enfant et de sa mère*. Arch Pédiatrie 2005, 12 : S145-S165.
17. Twells L, Newhook LA, 2010. *Can exclusive breastfeeding reduce the likelihood of childhood obesity in some regions of Canada?* Can J Public Health. 2010 Jan-Feb;101(1):36-9.
18. Cité dans Koletzko B et al., 2009. *Infant feeding and later obesity risk*. Adv Exp Med Biol. 2009;646:15-29.
19. Hausner H, et al., 2010. *Breastfeeding facilitates acceptance of a novel dietary flavour compound*. Clin Nutr. 2010 Feb;29(1):141-8. Epub 2009 Dec 4.