
L'ALLAITEMENT : LES RECOMMANDATIONS DE L'OMS

Dans le présent article, nous allons parler d'allaitement maternel. Il nous semble important de préciser d'emblée que nous défendons le droit de chaque femme de choisir la solution qui lui convient le mieux pour nourrir son enfant. Nous nous refusons donc à toute injonction à l'allaitement maternel à tout prix. En revanche, nous pensons que, pour faire un choix éclairé, il faut disposer de toutes les informations pertinentes. C'est dans ce cadre que nous vous proposons de faire le point sur les recommandations en la matière.

1 La définition de l'allaitement

L'allaitement¹ désigne le mode d'alimentation au sein des nouveaux-nés et nouvelles-nées et des bébés chez les mammifères.

La lactation, c'est-à-dire la production de lait, se déclenche grâce à la tétée à la mamelle de la mère. Une femme produit ainsi en moyenne entre 750 et 800 ml de lait par jour. Cette quantité est suffisante pour nourrir son bébé. Elle peut même allaiter plusieurs enfants en même temps. Le corps s'adapte à la demande de l'enfant ainsi qu'à ses besoins selon son âge par exemple. La lactation continue tant que la mère allaite.

2 Plusieurs formes d'allaitement

Il existe plusieurs formes d'allaitement.

On parle d'allaitement exclusif quand le bébé est nourri uniquement au lait maternel. Cet allaitement exclusif peut se faire directement au sein. Mais, certaines femmes tirent plutôt leur lait et le donnent au biberon. On parle alors de « tire-allaitement ». Les femmes peuvent aussi choisir de ne pas donner leur lait à leur enfant. Elles recourent alors à des laits infantiles, spécialement adaptés. On parle, dans ce cas, parfois, de lait artificiel. Et l'allaitement est parfois dit, également, artificiel. Enfin, certaines femmes font un mélange des

¹ M. BEN JATTOU, *Allaitement*, Abécédaire, Namur, Femmes de Droit, 2022, disponible sur <http://femmesdedroit.be/informations-juridiques/abecedaire/allaitement/>.

deux : leur bébé reçoit à la fois du lait maternel et du lait artificiel. On parle alors d'allaitement mixte.

Dans cet article, j'utiliserai le mot « allaitement » pour parler d'allaitement exclusif. Cela signifie donc un allaitement au sein exclusivement. Dans le cas où je désigne un autre mode d'allaitement, je le préciserai.

3 Les recommandations de l'OMS et des organisations internationales

Plusieurs organisations internationales ont publié des recommandations sur l'allaitement. C'est le cas de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), de l'UNICEF (Fonds des Nations Unies pour l'Enfance) et de la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture). Ces trois organisations sont des agences spécialisées des Nations Unies (ONU).

L'ONU a créé la décennie d'action pour la nutrition entre 2016 et 2025. Cela a permis de se pencher notamment sur le sujet de l'allaitement. De cette façon, les organisations ont mis en place des stratégies sur la nutrition chez la mère, le nourrisson et le/la jeune enfant.

3.1 Dès les premiers instants de vie

Ainsi, l'OMS et l'UNICEF recommandent que l'allaitement commence dans l'heure qui suit la naissance de l'enfant.

3.2 Un allaitement exclusif les 6 premiers mois

De plus, l'allaitement devrait idéalement être la seule source d'alimentation durant les six premiers mois de vie. Cela signifie que l'enfant ne devrait pas absorber d'autre aliment ou liquide, pas même de l'eau.

3.3 La diversification alimentaire

A l'âge de six mois, on peut commencer à varier l'alimentation avec des aliments complémentaires « sûrs et adéquats ». On appelle cela la diversification alimentaire. Leurs recommandations précisent aussi que l'allaitement devrait continuer au moins jusqu'à l'âge de deux ans. Cependant, on peut tout-à-fait choisir de continuer plus tard jusqu'aux 7 ou 10 ans de l'enfant selon la norme biologique humaine.

3.4 Un allaitement à la demande

Pour le bien de l'enfant et de sa mère, l'allaitement doit respecter le cycle de l'enfant. Il faut donc le/la nourrir à la demande. C'est-à-dire aussi souvent qu'il/elle le réclame, de jour comme de nuit. De la même manière, il ne faut pas forcer un.e nourrisson à manger quand il/elle ne le réclame pas.

Cependant, il est intéressant de savoir qu'un.e bébé peut téter en dormant. Cette faculté disparaît dès que l'enfant devient un.e bambin.e. De plus, certain.e.s bébés manifestent des signes de faim dans leur sommeil. Leur mère peut alors lui proposer le sein. Connaître ces signes de faim permet aux mères d'éviter à leur bébé de devoir manifester leur besoin en pleurant. En effet, la plupart des bébés montrent de nombreux signes bien avant de se mettre à pleurer. Par exemples, ils/elles se frottent le visage avec leur poing serré.

4 Les avantages de l'allaitement

L'OMS et la FAO ont publié de nombreux rapports pour décrire les avantages de l'allaitement. De manière générale, l'OMS décrit l'allaitement comme :

*« déterminant pour la survie, la nutrition et le développement
chez l'enfant, et pour la santé maternelle ».*

Je vous propose d'étudier certains de ces avantages, autant pour le bébé que pour la mère.

4.1 Pour le bébé

Le lait maternel constitue l'aliment idéal pour le/la nourrisson. Il est équilibré nutritionnellement et contient tout ce dont le/la bébé a besoin. Il apporte par exemple des agents anti-infectieux qui protègent le nouveau-né/la nouvelle-née. En comparaison, la liste des « ingrédients » contenus dans le lait maternel est deux à trois fois plus longue que celle des laits artificiels. Sans oublier que le lait maternel s'adapte directement aux besoins du/de la bébé. En effet, les glandes de Montgomery, sur l'aréole du sein, permettent au corps de la mère d'identifier ses besoins et de s'adapter. Ainsi, une mère peut allaiter simultanément deux enfants d'âge différent sans carence ni surplus. On peut alors distinguer deux « types de lait » si elle tire son lait. L'un sera plus consistant, pour le plus jeune des enfants, et l'autre aura l'air légèrement plus dilué. La composition précise du lait variera également.

Femmes de Droit, asbl

Siège social : 62 Rue Walter Sœur – 5590 Ciney
Bureau : 82B Avenue Cardinal Mercier – 5000 Namur
Tel : 0494/24.95.38

Site : www.femmesdedroit.be
Compte : BE50 7320 4704 1718
Mail : info@femmesdedroit.be



De plus, l'allaitement comporte beaucoup moins de risques que l'allaitement artificiel. En effet, le risque de contamination avec des organismes pathogènes est quasiment nul. Ces organismes peuvent se trouver sur le biberon, la tétine, les ustensiles de nettoyage ou l'eau utilisée pour préparer le lait artificiel. Selon la FAO, suivre les recommandations de l'OMS permet de réduire de 40% le nombre d'enfants de moins de cinq ans présentant un retard de croissance.

Enfin, l'allaitement permet de suivre le rythme des besoins du/de la nourrisson et de l'enfant. En effet, le lait maternel est disponible immédiatement et ne nécessite pas de préparation particulière, ni d'équipement.

4.2 Pour la mère

Il existe plusieurs avantages pour la mère, que ce soit au niveau de la santé ou au niveau économique.

Tout d'abord, l'allaitement prolonge le repos ovarien post-partum de la mère. En effet, l'allaitement est rendu possible notamment par des changements hormonaux comme l'augmentation de la production de prolactine. Cette hormone influence le cycle menstruel lorsqu'elle est produite à des niveaux élevés. Ainsi, les menstruations d'une femme qui allaite peuvent mettre 9 à 18 mois à revenir² contre environ 6 semaines pour une femme qui n'allait pas. Le corps de la mère peut ainsi récupérer plus longtemps. Tant que ses menstruations et donc son ovulation ne reprennent pas, elle ne peut pas tomber enceinte à nouveau. Chaque corps étant différent, les durées varient d'une femme à l'autre. En cas de doute, il vaut mieux consulter son/sa gynécologue ou sa sage-femme.

De plus, l'allaitement a un véritable avantage économique. Le lait est disponible gratuitement et il ne faut aucun équipement complémentaire.

5 Le cadre légal autour de l'allaitement

Au niveau international, l'ONU et ses membres dont la Belgique ont adopté la déclaration de Rome sur la nutrition en 2014. Parmi les recommandations, on y

² K. COUILLARD, « Fertilité et allaitement : réponses à 3 questions courantes », *Naître et grandir*, 26 janvier 2016, disponible sur <https://naîtreetgrandir.com/fr/chroniques/fertilite-allaitement-reponses-questions-courantes/>.

reprend celles sur l'allaitement. Les Etats membres de l'ONU s'engagent à suivre ces recommandations.

En Belgique, la loi du 29 avril 1999 a créé le Comité fédéral de l'allaitement maternel³. Il sert à encourager les femmes à allaiter et à les informer sur le sujet. Le droit à l'allaitement est donc reconnu. En effet, deux droits principaux encadrent la période après l'accouchement (post-partum). Il s'agit du congé de maternité et des pauses d'allaitement. Ces droits s'accompagnent de l'interdiction de la discrimination contre les mères allaitantes.

5.1 Le congé de maternité

Le congé de maternité⁴ s'étend de 9 semaines obligatoires à 15 semaines après l'accouchement. Après, la mère doit reprendre le travail.

5.2 Les pauses d'allaitement

Sur son lieu de travail, elle a le droit à des pauses d'allaitement. La convention collective de travail n°80⁵ protège ce droit. Ainsi, elle prévoit que la mère peut avoir une à deux pauses de 30 minutes par jour. Son employeur/employeuse doit mettre à sa disposition un local adapté. Elle a le droit de prendre ces pauses jusqu'à neuf mois après la naissance de l'enfant. Cela montre donc que la reconnaissance du droit à l'allaitement reste limitée. La loi garantit ce droit au début de la vie de l'enfant mais ne respecte pas les recommandations de l'OMS. En effet, la mère aura beaucoup de difficultés à continuer à allaiter au-delà de neuf mois car son droit n'est plus encadré par la loi.

De plus, l'accès à ces droits dépend de la situation salariale de la mère. Par exemple, une femme chômeuse ou travailleuse indépendante ne pourra accéder qu'à un congé de maternité mais pas à des pauses d'allaitement. Les indemnités reçues pendant le congé ou les pauses d'allaitement dépendent également des cas individuels.

³ « Comité fédéral de l'allaitement maternel (CFAM) », *SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement*, 29 janvier 2016, disponible sur <https://www.health.belgium.be/fr/CFAM>.

⁴ E. BENDIB et M. BEN JATTOU, *Congé de maternité*, Abécédaire, Namur, Femmes de Droit, 19 juillet 2021, disponible sur <http://femmesdedroit.be/informations-juridiques/abecedaire/conge-de-maternite/>.

⁵ https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/cct-080_et_80b_instaurant_un_droit_aux_pauses_d_allaitement.pdf

5.3 L'interdiction de la discrimination contre les mères allaitantes

Les mères allaitantes, et la maternité en général, sont protégées par la loi du 4 février 2020. Ainsi, en principe, elles ne doivent pas subir de discrimination. Cela s'applique par exemple à l'allaitement en public. Les mères ont le droit d'allaiter sans entrave. Et les bébés ont le droit d'être nourris. A partir de cette loi, le Comité fédéral de l'allaitement maternel a créé une charte pour soutenir et protéger l'allaitement. Ainsi, le comité veut protéger le choix des mères à allaiter ou non. Il veut également protéger les droits mentionnés plus haut.

6 Les statistiques sur l'application réelle de l'allaitement

Selon l'OMS, seulement 1/3 des nourrissons de moins de six mois sont nourri.e.s exclusivement au sein. Moins de 20% des bébés continuent à être allaité.e.s à leurs douze mois.

La même tendance peut s'observer en Belgique et en Wallonie. La FWB a fait plusieurs enquêtes sur l'allaitement, dont la dernière date de 2022. Elle présente donc les chiffres suivants, qui varient selon les provinces. Entre 65 et 80% des femmes allaitent leur bébé exclusivement au sein entre la première et la troisième semaine de vie. Ce chiffre chute très rapidement, jusqu'à passer sous la barre des 5% après 6 mois (26 semaines). Il n'y a quasiment plus aucune femme qui allaite après les 36 semaines, ou 8 mois. Ces statistiques montrent bien que dans la pratique, beaucoup de parents ne suivent pas les recommandations de l'OMS.

7 Les obstacles à l'allaitement

Un des premiers obstacles à l'allaitement est le manque d'informations données aux mères. En effet, en Wallonie, seulement 53% des mères déclarent avoir été informées sur les avantages de l'allaitement pour leur bébé et 42% sur les avantages pour elles. Ce manque d'informations vient aussi de la formation insuffisante des professionnel.les de santé sur le sujet.

En Belgique comme en France, la « culture de l'allaitement » n'est pas très répandue. Cela peut s'expliquer notamment par la place du lait artificiel. Avant 1991, il n'y avait pas de réglementation sur sa publicité. Ces campagnes

publicitaires ont convaincu beaucoup de mères de choisir le lait artificiel plutôt que le lait maternel. La conséquence actuelle de cette publicité est que peu de femmes peuvent recevoir des conseils de la part de leur mère sur l'allaitement.

L'arrêté royal du 18 février 1991 dit que si une documentation sur l'alimentation artificielle est partagée aux parents, elle doit bien préciser les avantages et la supériorité de l'allaitement au sein. Il est donc interdit de présenter l'utilisation du lait artificiel comme une solution idéale.

Un autre obstacle à l'allaitement est le décès de la mère. Ou son incapacité physique en cas de complications graves après l'accouchement. Une mère peut aussi avoir du mal à lancer sa lactation. Les hôpitaux ou les parents peuvent alors faire appel à des banques de dons de lait maternel.

Il existe 4 banques de dons de lait maternel officielles en Belgique. Vous pouvez consulter la liste en cliquant [ici](#)⁶. Le SPF Santé recommande ces banques, car elles appliquent des normes strictes de contrôle et de conservation du lait. Si vous avez des questions ou un besoin particulier, nous vous conseillons de contacter la Leche League⁷, ou de visiter leur site internet.

Lili Baccou

Le présent article a été rédigé avec le soutien de :

Safe.Brussels



La Région wallonne



L'Institut pour l'égalité entre les femmes et les hommes



Avec le soutien financier de l'Etat fédéral et de l'Etat de la Région wallonne
Institut pour l'égalité des femmes et des hommes
Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen



⁶ <https://www.passionsante.be/article/lait/banques-de-lait-maternel-la-securite-avant-tout-15036>

⁷ <https://lillbelgique.org/>

Femmes de Droit, asbl

Siège social : 62 Rue Walter Sœur – 5590 Ciney
Bureau : 82B Avenue Cardinal Mercier – 5000 Namur
Tel : 0494/24.95.38

Site : www.femmesdedroit.be
Compte : BE50 7320 4704 1718
Mail : info@femmesdedroit.be

