

Rejoignez La Leche League International (LLLI) et l'Alliance Mondiale pour
l'Allaitement (WABA) pour fêter
*la Journée Mondiale de la Santé, le 7 avril 2013, dont le
thème est : l'Hypertension*

Cette année, le thème de la Journée Mondiale de la Santé est « l'Hypertension ». Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) :

La tension artérielle élevée – également connue sous le nom d'hypertension – augmente le risque de crise cardiaque, d'attaque cérébrale, et d'insuffisance rénale. Si on ne la contrôle pas, l'hypertension peut également causer la cécité, des irrégularités du rythme cardiaque, voire une insuffisance cardiaque. Le risque de développer ce type de complications est plus élevé en présence d'autres facteurs de risques cardio-vasculaires, comme le diabète. Plus d'un adulte sur trois présente une tension élevée dans le monde. Cette proportion augmente avec l'âge, d'une personne sur 10 chez les gens âgés de 20 à 40 ans, à cinq personnes sur 10 chez les plus de 50 ans. La prévalence de l'hypertension est plus élevée dans certains pays défavorisés d'Afrique, avec plus de 40% des adultes touchés dans certains pays.¹

Les Causes de l'hypertension :

Le mode de vie moderne de beaucoup de gens aujourd'hui inclut un régime alimentaire riche en graisses et en sel, ce qui induit obésité, taux de cholestérol élevé, et hypertension. Si un tiers de la population mondiale souffre d'hypertension, une approche pluridisciplinaire est visiblement nécessaire pour prévenir cette situation.

Est-il envisageable que l'allaitement maternel puisse jouer un rôle dans la diminution du risque d'hypertension chez la mère, ou chez l'enfant, voire les deux ? Quels peuvent être les mécanismes à l'oeuvre pour une tel résultat positif ?

Allaitement Maternel et Diminution du risque d'Hypertension chez l'enfant :

Il est couramment reconnu que l'allaitement maternel contribue au développement normal et sain chez l'enfant. L'allaitement peut-il aussi avoir une action sur la santé plus tard ? Des études qui mettent en relation le mode d'alimentation infantile et l'état de santé chez l'adulte sont difficiles à mener, car elles impliquent une longue période d'observation, et de multiples facteurs qui peuvent entre en jeu et affecter les résultats entre-temps. Pourtant, un certain nombre d'études ont cherché à observer cette possibilité, et

MOHD SHAREEF©WABA 2012



trois mécanismes au moins ont été mis en évidence:^{2,3,4}

1. Le taux de sodium moins élevé du lait humain, comparé à celui des laits industriels, permettrait de réduire la tension artérielle.
2. Les acides gras polyinsaturés à longue chaîne du lait humain (AGPLC). Les acides gras sont importants pour la santé cardio-vasculaire des adultes. Ces dernières années, les industriels ont ajouté des acides gras polyinsaturés à longue chaîne au lait en poudre, avec des résultats positifs, mais il n'est pas certain que ces acides gras soient utilisés par le corps humain de la même manière que ceux du lait humain, ni qu'ils soient aussi efficaces.
3. L'obésité à l'âge adulte est un facteur de risque d'hypertension. De nombreuses études indiquent que l'allaitement maternel protège de la prise de poids trop importante chez l'enfant, ce qui peut aussi contribuer à une tension artérielle saine.

Les données disponibles suggèrent que l'allaitement maternel peut être bénéfique à long terme. Les sujets allaités ont montré une tension artérielle et un taux de cholestérol moins élevés, ainsi que de meilleures performances aux tests de QI. En outre, la prévalence surpoids/obésité et diabète de type II était également moindre chez ces sujets. Tous ces effets apparaissaient de manière significative au niveau statistique...

OMS, 2007²

Allaitement Maternel et réduction des risques chez la Mère :

L'allaitement peut-il protéger les femmes de l'hypertension ? Une étude de Stuebe, en 2011, a conclu :

...le fait de n'avoir jamais allaité, ou d'avoir stoppé précocement l'allaitement, a été associé à un risque accru d'incidence d'hypertension maternelle, si l'on compare les résultats avec la recommandation d'un allaitement exclusif de 6 mois au moins, ou d'une période de lactation d'au moins 12 mois par enfant, au sein d'une large cohorte de femmes ayant eu des enfants.⁵

Un mécanisme possible en jeu dans ce constat pourrait être le fait que l'allaitement maternel a un effet positif sur la perte de poids des mères après l'accouchement. Non seulement les mères qui allaitent brûlent jusqu'à 500 kcal de plus par jour que les mères qui donnent le biberon, mais elles ont également un métabolisme plus efficace. Dans la mesure où les mères allaitantes font un meilleur usage de la nourriture qu'elles consomment, elles sont capables de manger moins que ce qui est suggéré pour produire suffisamment de lait pour le bébé.⁶

Traitement :

L'hypertension et les médicaments utilisés pour la traiter peuvent avoir un impact négatif sur la lactation de la mère, c'est pourquoi même les plus modestes mesures de protection sont importantes.

L'hypertension ne requiert pas toujours un traitement médicamenteux – des changements dans le mode de vie peuvent réduire la tension artérielle.

Un contrôle du poids et une alimentation saine sont les clés pour une bonne tension artérielle. L'allaitement peut aider grâce à l'effet perte de poids, et chez le bébé, le lait de la mère est la nourriture la plus saine qui soit ! De nombreuses mères allaitantes s'intéressent également de manière plus marquée à leur alimentation ainsi qu'à celle de leur famille.

Et le Stress ?

Il est communément admis que le stress peut faire monter la tension. Bien que les professionnels de santé et les médias

recommandent de réduire les sources de stress, cela n'est pas toujours si facile à faire. Une vie active et des emplois du temps compliqués ne sont pas simples à changer. Là encore, l'allaitement maternel peut jouer un rôle naturel dans la diminution du stress, à la fois chez la mère et chez l'enfant. Les hormones de l'allaitement, la prolactine et l'ocytocine, aident à apaiser la mère qui allaite. L'allaitement semble également aider le bébé. Une étude de 2006 a montré que les enfants nourris au biberon réagissaient de manière plus négative au stress.⁷



Mieux vaut Prévenir que Guérir :

Comprendrons-nous un jour vraiment tous les effets de l'allaitement maternel tout au long de la vie ? Cela prendra peut-être encore de nombreuses années, mais nous en savons suffisamment aujourd'hui pour réaliser l'importance de l'allaitement au sein durant le cycle de la vie, et la nécessité de protéger, de promouvoir, et de SOUTENIR l'allaitement avec les services de santé dans leur ensemble. Mieux vaut prévenir que guérir !

Agissez pour promouvoir l'allaitement maternel !

Afin de jeter les fondations pour une vie en pleine santé, les politiques suivantes doivent être appliquées :

- Renforcement et développement de l'Initiative Hôpital Ami des Bébé (IHAB)
- Accès au conseil et au soutien à l'allaitement pour toutes les mères dans les services de santé et dans la communauté
- Adoption et Application du Code de Commercialisation des Substituts au Lait Maternel dans tous les pays, afin de protéger l'allaitement maternel.

Auteure: Melissa Clark Vickers, IBCLC, Animatrice LLLI.

Traductrice: Stéphanie Fischer

Références:

1. www.who.int/campaigns/world-health-day/2013/event/en/index.html
2. Horta BL et al. Evidence on the Long-Term Effects of Breast-feeding: Systematic Reviews and Meta-Analyses. OMS, 2007.
3. Scott J et al. The relationship between breastfeeding and weight status in a national sample of Australian children and adolescents. *BMC Public Health* 2012, 12:107.
4. Stolzer JM. Breastfeeding and obesity: a meta-analysis. *Open Journal of Preventive Medicine*, 2011 Vol. 1, No. 3, 88-93.
5. Stuebe AM et al. Duration of lactation and incidence of maternal hypertension: A longitudinal cohort study. *American Journal of Epidemiology*, 2011, 174(10): 1147-1158.
6. Vickers MC. Breastfeeding and Obesity. La Leche League International, 2006.
7. Montgomery SM et al. Breastfeeding and resilience against psychological stress. *Arch Dis Child*, 2006, 91(12):990-994.

Pour plus d'informations :

La Leche League International (LLLI) est une organisation à but non-lucratif, fondée en 1956 par sept femmes qui souhaitaient aider les autres mères à allaiter leurs enfants. LLLI est la plus importante ressource mondiale d'informations sur l'allaitement maternel, elle encourage les mères partout dans le monde grâce au soutien de mère-à-mère et aux groupes de soutien aux mères dans 70 pays.

• Adresse: 957 N. Plum Grove Road, Schaumburg, Illinois 60173 Etats-Unis • Tel: 1+847-519-7730 • Fax: 1+847-969-0460 • site: www.llli.org ♦



L'Alliance Mondiale pour l'Allaitement (WABA) est un réseau mondial d'individus et d'organisations qui se préoccupent de la protection, de la promotion et du soutien à l'allaitement maternel dans le monde entier, réseau fondé sur la Déclaration Innocenti, les 10 Liens pour Nourrir le Futur, et la Stratégie Mondiale de l'UNICEF/OMS pour la Nutrition Infantile. Les organismes associés sont : International Baby Food Action Network (IBFAN), La Leche League International (LLLI), International Lactation Consultant Association (ILCA), Wellstart International, and Academy of Breastfeeding Medicine (ABM). Le WABA est une instance de consultation auprès de l'UNICEF, c'est une organisation non-gouvernementale (ONG) consultative pour l'ECOSOC.

• Adresse: P.O. Box 1200, 10850, Penang, Malaisie • Tel: 604-6584816 • Fax: 604-657 2655 • courriel: waba@waba.org.my • site: www.waba.org.my ♦