

Les toxines et l'alimentation des bébés

La question des toxines dans le lait maternel fait l'objet d'un feuillet parce qu'elle refait surface dans les médias régulièrement, de façon presque prévisible, et apeure beaucoup de femmes enceintes qui abandonnent alors l'idée d'allaiter leurs bébés, ainsi que des mères qui allaitent déjà qui se précipitent à sevrer leurs bébés. Les journalistes ne semblent pas savoir comment traiter cette question de façon appropriée. Il est probable que certains ont un agenda caché (« mon bébé n'a pas été allaité et il va bien »), et ont un bagage personnel, trouvant ainsi une façon de rendre la pareille aux gens qui font la promotion de l'allaitement et justifier leur « choix d'alimentation » de leur bébé. Évidemment, cette conduite n'est pas professionnelle, mais cela ne les empêche pas de le faire. D'autres tentent simplement de diffuser les nouvelles, sans toutefois comprendre ce qu'ils font. Par exemple, ils ne comprennent pas qu'en parlant de toxines dans le lait maternel en considérant le lait de formule comme une alternative presque aussi bonne, ils assènent un coup contre l'allaitement maternel.

Pourquoi tant d'études se penchent-elles sur les toxines dans le lait maternel? On a l'impression qu'une panique s'est installée dans le monde moderne concernant le lait maternel, qu'il est si pollué que tout le monde essaie de l'étudier. Toutefois le lait maternel est facilement disponible et représente un échantillon de liquide humain facile à obtenir, c'est pourquoi il fait si souvent l'objet d'études. Voilà la raison, non pas parce que les scientifiques sont particulièrement inquiets au sujet du lait maternel

Les laits de formule sont-ils presque semblables au lait maternel ?

Non, et de loin. Le simple fait que toutes les quelques années on ajoute au lait de formule un ingrédient dont la présence dans le lait maternel était connue depuis longtemps (mais dont, jusque là, les fabricants de laits artificiels refusaient d'admettre l'importance) ne signifie pas que le lait de formule « nouveau et amélioré » est semblable au lait maternel. Dans certains cas, la formule *est* améliorée, mais n'oubliez pas que la formule qui a précédé la version « nouvelle et améliorée » était aussi « presque comme le lait maternel ». Cela est vrai, par exemple, des acides gras poly-insaturés à longues chaînes (DHA et ARA) qui sont censés rendre votre bébé plus intelligent (un fabricant a même nommé sa formule A+, mais elle mérite au plus C-). Nous connaissons l'importance de ces acides gras depuis longtemps, mais durant plusieurs années (avant qu'ils ne soient ajoutés au lait de formule, bien sûr), les fabricants, auxquels de nombreux professionnels de la santé faisaient écho, insistaient pour dire que c'était sans conséquence et qu'il n'existait aucune preuve que ces gras étaient importants (c'est d'ailleurs toujours ce que dit l'énoncé de 1995 de la Société canadienne de pédiatrie sur les besoins nutritionnels des bébés prématurés). Ce cycle de « notre lait est tout comme le lait maternel » suivi de « nous avons ajouté X à notre lait afin qu'il soit encore plus semblable au lait maternel » se poursuit depuis le 19^e siècle.

La vérité dans tout ceci:

1. Le simple ajout d'un ingrédient au lait de formule, même dans des proportions semblables que dans le lait maternel, ne signifie pas que le bébé recevra cette quantité ou la meilleure sorte de cet ingrédient. L'exemple du fer illustre bien ceci. Le lait maternel contient suffisamment de fer (avec les réserves que le bébé a accumulées durant la gestation), pour maintenir des niveaux adéquats chez le bébé pendant au moins 6 mois. Pour maintenir des niveaux de fer adéquats chez les bébés nourris au lait de formule, celui-ci doit contenir au moins 6 fois plus de fer que le lait maternel, simplement parce que le fer de la formule n'est pas aussi bien absorbé par les intestins du bébé que celui du lait maternel.
2. Il y a encore des centaines de composantes du lait maternel qui ne sont toujours pas ajoutées aux laits de formule.
3. La composition du lait maternel varie du matin au soir, de jour en jour, selon le moment de la tétée, du jour 1 au jour 4 au jour 10 au jour 100, donc il est impossible de savoir ce qu'il contient *vraiment*. Puisque le lait maternel *standard* n'existe pas, il n'y a aucune façon de reproduire le lait maternel. En effet, étant donné que chaque femme produit un lait maternel différent, le concept du lait maternel standardisé est absurde. Le lait maternel est une substance vivante et dynamique. Le lait de formule est une soupe chimique.

Qu'est-ce que cela signifie ?

cela signifie que le lait de formule devrait être considéré comme une drogue, puisque, si l'on y pense, c'est précisément ce qu'il est. Il remplace un liquide normal (le lait maternel). Il n'est que superficiellement semblable au liquide qu'il remplace. Le lait de formule a des effets secondaires connus à court terme, moyen terme et long terme, certains assez sérieux et irréversibles. Comme les drogues, le lait de formule peut, à l'occasion, être nécessaire. Comme certaines drogues, dans de rares situations, le lait de formule peut sauver la vie.

Comme le disait mon professeur de pharmacologie, une drogue est un poison ou une toxine qui a des effets secondaires bénéfiques. Il y a beaucoup de sagesse dans cette affirmation. Alors, lorsqu'une mère décide de nourrir son bébé au lait artificiel plutôt que de l'allaiter, elle n'évite pas le problème de donner des toxines à son bébé.

En fait, c'est incroyable à quel point on est indulgent envers les laits de formule. Aucun article ou reportage télévisé qui traite des toxines dans le lait maternel que j'ai lu ou vu n'a jamais fait mention des toxines dans le lait de formule. *Il y a* des toxines dans le lait de formule. Pourquoi la terre entière serait-elle polluée, jusqu'au plus profond de l'Arctique, mais pas le lait de formule? Le lait de formule est plein de métaux lourds, incluant, par exemple, le plomb, en quantités beaucoup plus grandes que dans le lait maternel. Et pourquoi les pesticides seraient-ils absents du lait de formule? Après tout, les vaches sont élevées dans la campagne où les champs sont épandus. Les fèves de soja poussent là aussi. C'est intéressant qu'on ne lit jamais rien à ce sujet dans les journaux.

Mais les toxines ne sont-elles pas néfastes ?

Oui, elles le sont, mais l'allaitement maternel aide à diminuer leurs effets néfastes. Voici quelques faits:

1. Les toxines augmentent le risque de développer certains cancers. Vrai, mais les recherches démontrent que les bébés allaités ont un risque de certains cancers moins élevé que les bébés nourris artificiellement.
2. Les toxines peuvent interférer avec la fonction neurologique et les habiletés d'apprentissage. Vrai, mais les recherches démontrent que les enfants qui ont été allaités réussissent mieux dans les tests neurologiques et d'intelligence que ceux nourris artificiellement. Plus ils ont été allaités longtemps, mieux ils réussissent.
3. Les toxines peuvent interférer avec l'immunité. Vrai, mais les recherches démontrent que les bébés qui sont allaités ont une immunité meilleure et plus mature que les bébés nourris artificiellement, et que cette meilleure immunité dure beaucoup plus longtemps que la durée de l'allaitement.

Que faire?

Si vous allaitez votre bébé, vous faites ce qu'il y a de mieux pour lui, et pour le monde, d'ailleurs. L'allaitement est très écologique. L'alimentation artificielle pollue l'environnement. Le fait qu'il y ait des polluants dans le lait maternel peut être comparé à la situation du canari dans la mine de charbon. On devrait s'inquiéter de ce que l'on fait à notre planète, mais cela ne devrait pas nous mener à encourager les mères à nourrir leurs bébés artificiellement.

Traduction du feuillet n° 28 *Toxins and Infant Feeding*. Janvier 2005

Par Jack Newman, MD, FRCPC ©2005

Version française, mai 2005, par Stéphanie Dupras, IBCLC, RLC

Peut être copié et diffusé sans autre autorisation,
à condition qu'il ne soit utilisé dans aucun contexte où le Code international de commercialisation des substituts du lait maternel de l'OMS est violé.