



DOCUMENT DE PLAIDOYER

L'ALLAITEMENT ET LA PRÉVENTION DU SURPOIDS CHEZ LES ENFANTS

L'allaitement donne aux enfants le meilleur départ possible dans la vie. Le lait maternel fournit toute l'énergie et tous les nutriments nécessaires pendant les six premiers mois de la vie et continue à couvrir partiellement les besoins nutritionnels des enfants jusqu'à l'âge de deux ans et au-delà, en association avec des aliments de complément nutritifs. Les avantages de l'allaitement pour les mères et les bébés sont universels et s'appliquent aussi bien aux sociétés industrialisées qu'aux pays à faible et moyen revenu.

Les avantages à court terme de l'allaitement sont bien connus : les bébés allaités ont plus de chances de survivre, et l'allaitement offre aux enfants une protection essentielle contre les maladies infectieuses, telles que la diarrhée, les infections respiratoires et les maladies gastro-intestinales et allergiques.¹

L'allaitement présente également des avantages à long terme pour la santé des enfants, notamment en réduisant leur risque actuel et futur de surpoids et d'obésité.²

Au regard des taux de surpoids au niveau mondial qui continuent d'augmenter, le rôle de l'allaitement dans la prévention est primordial. Quelque 40 millions d'enfants de moins de cinq ans sont déjà touchés par le surpoids dans le monde. Entre 2000 et 2016, le nombre d'enfants d'âge scolaire souffrant de surpoids et d'obésité a presque doublé et augmente rapidement sur tous les continents.³ Dans ce contexte, la prévention est une grande priorité pour de nombreux pays.

La prévention du surpoids doit commencer le plus tôt possible — et l'amélioration des pratiques d'allaitement dès les premières années de la vie peut aider à mettre les enfants sur la voie d'une alimentation saine et d'un avenir meilleur.

COLLECTIF MONDIAL POUR L'ALLAITEMENT

L'UNICEF et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) dirigent un Collectif mondial pour l'allaitement afin de renforcer l'engagement politique en faveur de l'allaitement — l'un des investissements les plus judicieux qu'un pays puisse faire.

Nous cherchons à unir nos forces avec des partenaires qui travaillent également à la réalisation de la vision d'un monde meilleur prônée par les Objectifs de développement durable. Notre objectif est de fusionner les programmes, les messages et les actions de sensibilisation afin de maximiser notre impact collectif.

Ensemble, nous irons plus loin.

L'allaitement présente d'importants avantages tout au long de la vie d'un enfant. Il réduit le risque de surpoids et d'obésité et préserve les enfants des problèmes de santé tout au long de leur vie.

GLOBAL BREASTFEEDING
COLLECTIVE

unicef 

 World Health Organization

MESSAGES CLÉS

L'allaitement réduit le risque de surpoids et d'obésité chez les enfants.

Selon une étude récente basée sur des données représentatives au niveau national provenant de 22 pays, les enfants qui n'ont jamais été allaités ou qui l'ont été pendant une courte période ont un risque plus élevé d'obésité infanto-juvénile que ceux qui ont été allaités pendant six mois.⁴ Le surpoids et l'obésité chez les enfants ont des effets immédiats sur leur santé et leur bien-être, mais ils augmentent également de manière significative le risque d'obésité à l'âge adulte, car il est difficile d'inverser une trajectoire de prise de poids excessive.

L'allaitement protège contre le surpoids en régulant l'apport alimentaire et en améliorant la santé intestinale.

L'allaitement exclusif empêche l'introduction précoce d'aliments de complément, ce qui peut entraîner une prise de poids malsaine. L'allaitement protège également contre le risque d'un apport excessif en protéines et en énergie, qui est plus élevé chez les nourrissons nourris au lait artificiel et augmente le risque de surpoids chez l'enfant. L'effet préventif de l'allaitement est également lié à la santé intestinale : l'allaitement contribue à remplir le corps de l'enfant de "bonnes" bactéries provenant de sa mère, qui le protègent contre une prise de poids excessive. Le lait maternel contient des hormones et d'autres facteurs biologiques impliqués dans la régulation de l'apport alimentaire qui peuvent aider à influencer les processus physiologiques à long terme favorisant le maintien de l'équilibre énergétique.⁵ L'alimentation au biberon peut empêcher l'enfant de reconnaître la satiété et entraîner ainsi une alimentation excessive.⁶

L'effet protecteur de l'allaitement se poursuit à l'âge adulte.

Une méta-analyse des études disponibles publiée en 2015 a trouvé une réduction de 26 % du risque de surpoids et d'obésité chez les personnes qui ont été allaitées.² Bien que l'effet protecteur de l'allaitement sur le surpoids soit plus marqué chez les enfants et les adolescents, la méta-analyse a montré que même les adultes ont un risque réduit de surpoids d'obésité s'ils ont été allaités.² L'allaitement a également des effets positifs sur le risque d'autres maladies non transmissibles, telles que le diabète de type 2, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires à l'âge adulte, indépendamment du statut pondéral.²

L'amélioration des taux d'allaitement et la prévention du surpoids et de l'obésité réduisent les dépenses pour les systèmes de santé nationaux et la société.

Le surpoids et l'obésité sont de plus en plus fréquents dans les pays à faible et moyen revenu. Outre les conséquences sur la santé des individus et des familles, ces conditions ont un impact économique direct et indirect par l'augmentation des dépenses des soins de santé et les pertes de productivité. Les coûts économiques au niveau mondial liés à l'obésité sont estimés à 2 000 milliards de dollars, soit 2,8 % du produit intérieur brut (PIB) mondial.⁷ La prévention du surpoids et de l'obésité chez les enfants est donc bénéfique, et les investissements dans des pratiques optimales d'allaitement sont un choix judicieux pour réduire les dépenses des soins de santé et soutenir la croissance et le développement des enfants et des pays.⁸

Une mère, Uyalkan Abibila kzy, dans la yurta (tente) familiale, allaitant sa petite fille Tolgonay, qui a survécu à un accouchement difficile grâce à l'intervention de qualité d'un obstétricien et d'une sage-femme formés par l'UNICEF.

© UNICEF/UN0151405/Voronin



Clara, 8 mois, est allaitée par sa mère, Rosina, à leur domicile dans une zone rurale du département de San José, en Uruguay.

Rosina allaite Clara "à la demande" (quand elle a faim).

Même si Clara mange déjà d'autres aliments, Rosina pense que l'allaitement est une façon particulière de créer des liens affectifs.

© UNICEF/UN0343154/Pazos



FAITS ESSENTIELS

- Près de **100 000 cas d'obésité infantile-juvénile** pourraient être évités chaque année grâce à l'allaitement, conformément aux recommandations mondiales.⁹ L'effet protecteur de l'allaitement sur le surpoids et le diabète de type 2 est particulièrement renforcé chez les enfants et les adolescents. Une récente étude multinationale menée en Europe a montré que les enfants allaités présentaient un risque d'obésité nettement plus faible que les enfants qui n'ont jamais été allaités ou qui l'ont été pendant une période plus courte.⁴
- Une revue de plus de cent études menées dans des pays à revenu élevé et à revenu faible ou moyen a révélé que l'allaitement était associé à une **réduction de 26 % du surpoids et de l'obésité chez les adultes**.²
- En 2018, l'industrie des substituts du lait maternel a atteint un niveau record de 61 milliards de dollars US de ventes mondiales (contre 45 milliards de dollars US en 2014) et devrait atteindre 119 milliards de dollars US d'ici 2025. Les pressions commerciales de cette industrie influencent les décisions des familles en matière d'alimentation, avec des conséquences négatives durables sur la santé des enfants tout au long de leur vie.
- L'allaitement, conformément aux recommandations mondiales, permettrait d'économiser **302 milliards de dollars US par an en dépenses de santé**.⁹ L'adoption de pratiques recommandées d'allaitement est l'une des interventions les plus rentables pour réduire les dépenses des systèmes de santé.

APPEL À L'ACTION

Il existe des évidences irréfutables que l'allaitement a un impact durable sur la santé des enfants qui se poursuit tout au long de leur vie, les protégeant contre le risque d'obésité infantile-juvénile et de maladies non transmissibles à l'âge adulte. Cela est avéré aussi bien dans les pays à faible et moyen revenu que ceux à revenu élevé.

Les politiques et programmes qui permettent effectivement

d'augmenter la prévalence des pratiques d'allaitement amélioreraient la santé et le bien-être et réduiraient les dépenses des soins de santé dues à l'obésité et aux maladies non transmissibles liées à l'alimentation.

Nous invitons les partenaires à se joindre à nous pour plaider auprès des gouvernements et des donateurs en faveur de la mise en œuvre et du suivi des politiques et des programmes qui soutiennent l'allaitement optimal pour les mères et les bébés. Nous devons travailler ensemble pour :

- **Diffuser des informations précises** sur l'importance de l'allaitement en tant qu'intervention efficace pour prévenir le surpoids et l'obésité tout au long de la vie.
- **Plaider en faveur d'une réglementation de l'industrie des substituts du lait maternel** par la mise en œuvre, le suivi et l'application du Code international de commercialisation des substituts du lait maternel et des résolutions ultérieures de l'Assemblée Mondiale de la Santé — en particulier la résolution 69.9 visant à mettre un terme à la promotion inappropriée des aliments pour les nourrissons et les jeunes enfants.
- **Accroître les investissements dans l'allaitement** afin de mettre à l'échelle les interventions basées sur des évidences qui aident les mères et les bébés à atteindre une nutrition optimale.
- **Plaider pour un congé de maternité payé** — une mesure essentielle pour favoriser l'allaitement exclusif et continu — conformément à la convention 183 et à la recommandation 191 de l'Organisation Internationale du Travail ; et plaider pour un congé de paternité et d'autres politiques favorables à la famille sur le lieu de travail.
- **Renforcer les systèmes de santé** en fournissant des services de santé et de maternité favorables à l'allaitement, notamment des conseils et un soutien qualifiés en matière d'allaitement.
- **Encourager la formation de groupes de soutien communautaires et de pairs** qui sont associés aux centres de santé pour permettre un soutien continu aux mères qui allaitent.

RÉFÉRENCES

- ¹ Horta, BL., Victora, CG. Short-term effects of breastfeeding: a systematic review of the benefits of breastfeeding on diarrhea and pneumonia mortality. Geneva: WHO, 2013.
- ² Horta, BL., Loret de Mola, C., Victora, CG. Long-term consequences of breastfeeding on cholesterol, obesity, systolic blood pressure and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis, *Acta Paediatrica*, 2015.
- ³ UNICEF, The State of the World's Children 2019. Children, Food and Nutrition — Growing Well in a Changing World, 2019.
- ⁴ Rito, AI, Buoncristiano, M., Spinelli, A, Association between Characteristics at Birth, Breastfeeding and Obesity in 22 Countries: The WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative — COSI 2015/2017, Obesity Facts, doi. org/10.1159/000500425, 2019.
- ⁵ World Health Organization, Exclusive breastfeeding to reduce the risk of childhood overweight and obesity — Biological, behavioural and contextual rationale, 2014. https://www.who.int/elena/titles/bbc/breastfeeding_childhood_obesity/en/
- ⁶ Lumeng JC, et al, Prevention of Obesity in Infancy and Early Childhood: A National Institutes of Health Workshop — *JAMA Pediatr.* 2015 May; 169(5): 484–490.
- ⁷ McKinsey Global Institute. Overcoming obesity: An initial economic analysis. London, San Francisco, Shanghai: McKinsey Global Institute, 2014.
- ⁸ World Health Organization, Nurturing the Health and Wealth of Nations: The Investment Case for Breastfeeding, 2017.
- ⁹ Walters, D., et al., The cost of not breastfeeding: global results from a new tool, *Health Policy and Planning*, 24 June 2019.



*Une mère allaite son bébé lors de la réunion
du groupe de soutien à l'allaitement dans le
centre de santé de Bjelovar, en Croatie.*

© UNICEF/UN046138/Kljajo

**POUR PLUS D'INFORMATIONS
ET POUR REJOINDRE LE COLLECTIF :**
breastfeeding@unicef.org
unicef.org/breastfeeding

Partenaires du Collectif mondial pour l'allaitement :
1000 Days | Academy of Breastfeeding Medicine |
Action contre la faim | Alive and Thrive | Banque
mondiale | CARE | Carolina Global Breastfeeding
Institute | Center for Women's Health and Wellness |
Centers for Disease Control and Prevention | Concern
Worldwide | Fondation Bill et Melinda Gates | Helen
Keller International | International Baby Food Action
Network | International Lactation Consultant
Association | La Leche League International |
New Partnership for Africa's Development | Nutrition
International | OMS | PATH | Réseau de l'initiative
Hôpitaux amis des bébés | Save the Children |
UNICEF | United States Agency for International
Development | USAID Advancing Nutrition | World
Alliance for Breastfeeding Action | World Vision
International

Organisation mondiale de la santé (OMS)
Avenue Appia 20
1202 Geneva, Suisse
www.who.int/fr

Fonds des Nations unies pour l'enfance (UNICEF) unicef.org/breastfeeding
3 United Nations Plaza
New York, NY 10017, Etats-Unis
www.unicef.org