

Quel lait pour Bébé: artificiel ou naturel ?



Jusqu'il y a cinquante ans et en fait, depuis la nuit des temps, les bébés grandissaient grâce au lait de leur mère ou d'une nourrice et quelquefois grâce au lait animal – vache, chèvre, brebis et qui sait? louve, s'il faut en croire la légende.

L'invention du lait artificiel infantile a profondément bouleversé cette tradition alimentaire millénaire. Dans notre pays, l'allaitement maternel est devenu minoritaire après les deux premiers mois de vie du bébé, les nourrices ont disparu et le lait animal non modifié est banni par les experts pour les enfants de moins de 18 mois, voire 3 ans.

Avant de crier au progrès, regardons de plus près le lait artificiel, qui n'a plus rien d'une matière première. Fabriqué à partir d'éléments de lait de vache modifiés et d'une foule d'ingrédients chimiques, soumis à de nombreuses manipulations, c'est un produit industriel de haute technologie.

Collectif "Santé des enfants face aux pollutions", pl. Cardinal Mercier, 16 à 4102 Ougrée. Tél. 04/3366017 - 2014
Éd. asbl Vivre... S, Imprimerie Agora Media.

Le lait artificiel standard

Commençons par le lait de base.

Il ressemble, à peu de choses près, au lait standard examiné dans la "clé lait" sous différents aspects, dont la qualité nutritive médiocre, la présence de résidus nuisibles et leurs effets sur notre santé...

Les curieux y feront un détour utile avant d'aborder ici les caractéristiques spécifiques du lait artificiel.

Des résidus nuisibles

- pesticides

Selon la législation européenne de 2006, les seuils de résidus dans les laits artificiels pour bébés de 0 à 1 an doivent être fixés plus bas que ceux du lait ordinaire: *"il n'est actuellement pas certain que les doses admissibles de résidus de pesticides soient adéquates pour assurer la protection de la santé des nourrissons et des jeunes enfants. (...) Il y a donc lieu de convenir d'une concentration maximale très faible pour tous les pesticides."* Certains pesticides estimés plus dangereux ne devront plus être détectables du tout et seront interdits. *"Toutefois, certains pesticides se dégradent lentement et continuent de contaminer l'environnement. Ceux-ci pourraient être présents dans des préparations pour nourrissons et des préparations de suite, même sans avoir été utilisés dans la production de produits entrant dans la composition de ces préparations."*



Cette situation bizarre amène deux questions:

- comment est produit ce lait "spécial", avec très peu de résidus de pesticides, mais pas bio pour autant? Selon Danone et Nestlé, il s'agit de fermes spécifiques, travaillant sous des contrats très exigeants mais confidentiels; impossible aussi de savoir où se trouvent ces fermes et encore moins d'en visiter une. Il n'en existe pas en Belgique, d'après des syndicalistes agricoles.

En fait, 80% des laits infantiles vendus en Europe sont fabriqués en Irlande, par 5 grosses firmes, avec 60% de lait produit en Irlande et 40% d'ingrédients achetés partout dans le monde. La France et l'Allemagne fabriquent le reste; l'implantation en Asie se développe.

- s'il est possible de produire ce lait "spécial", pourquoi autoriser le lait courant, plus chargé en résidus de pesticides, et que boivent nombre de jeunes enfants? De même, pourquoi le lait de croissance, destiné aux bébés de plus d'un an, est-il exempté de ces directives?

En 2007, un organisme sanitaire européen a relevé de nombreuses failles dans le contrôle des laits infantiles, notamment sur les résidus de pesticides.

En 2008, les résidus de pesticides étaient non conformes dans 4% des échantillons européens et en 2011, dans 5,4% des échantillons de Belgique.

La question des résidus de pesticides dans le lait artificiel est un casse-tête: **la seule solution fiable est de ne pas introduire de pesticides dans la production du lait.**

- médicaments vétérinaires

Les vaches sont souvent malades. Des résidus de médicaments vétérinaires, antibiotiques et antiparasitaires, sont retrouvés dans les laits artificiels.

Les antibiotiques de la grande famille des pénicillines sont très largement utilisés en raison de leur persistance et leur diffusion dans la mamelle



PÉNICILLINE, STREPTOMYCINE, OXYTÉTRACYCLINE, CÉPHALOSPORINES...
Des antibiotiques polyvalents très sollicités

Page extraite d'une revue vétérinaire

- métaux lourds, toxines, PVC, dioxines, etc.

Les fameuses fermes "spéciales", s'il faut en croire Danone, ne peuvent se trouver à proximité d'une centrale nucléaire, d'un incinérateur (dioxines) ou d'une usine polluante, d'un axe routier important ou d'un aéroport (hydrocarbure et HAP); bien. Faut-il en conclure que ces endroits conviennent pour la production du lait courant?

Toutefois, les **résidus de plomb** ont diminué sensiblement depuis la suppression de celui-ci dans l'essence. Les boîtes de poudre soudées à l'étain contiennent encore trop de plomb.

Une étude suédoise a relevé dans 9 laits artificiels des contaminants comme **l'arsenic, le plomb, l'uranium**. Les **résidus d'aluminium** dans le lait artificiel sont détectés depuis des décennies; une étude récente ne constate pas d'amélioration; le taux est jusqu'à 4 fois plus élevé que celui admis pour l'eau du robinet. L'aluminium est un neurotoxique, il joue un rôle dans la maladie d'Alzheimer et cause des problèmes rénaux. Les firmes mises en cause parlent de "contamination accidentelle" et sans conséquences mais l'aluminium sert souvent d'additif "antiagglomérant", non indiqué sur l'étiquette.



Lait en poudre Nestlé avec du lait chinois contaminé à la mélamine

Les "pollutions accidentelles" qui amènent à retirer du commerce des lots contaminés (à la **mélamine**, aux **particules métalliques...**) ne sont que la pointe de l'iceberg. En Chine, la mélamine avait été utilisée pour augmenter la teneur en protéines; 300.000 bébés ont été intoxiqués et 6 sont morts. Nestlé, mis en cause, en a profité pour... revendiquer une faible teneur en mélamine plutôt qu'une tolérance zéro!

Des **mycotoxines** à effet hormonal ont été retrouvées dans du lait artificiel; la contamination vient de céréales ingérées par les vaches. Des médecins s'interrogent sur leurs effets immédiats et à terme, notamment à la puberté de ces petits consommateurs.

Des contaminations bactériennes de poudres infantiles, provoquant des infections chez les bébés, ont été constatées dans pas mal d'hôpitaux. Les bébés nourris au sein, dans le même environnement, ne sont pas sujets à ces infections.

Des salmonelles et des E. coli sont aussi retrouvées dans les poudres. En 2012, entre autres, la firme belge FASSKA a vendu en Russie du lait contaminé à la salmonelle, qui a infecté 16 bébés. L'AFSCA (agence belge de sécurité alimentaire) a infligé une amende dérisoire et la firme a réitéré peu de temps après.

Des traitements thermiques nocifs



Le séchage (la déshydratation) est le stade ultime de la trituration industrielle du lait qui est d'abord écrémé et homogénéisé, puis upérisé et concentré (voir pages 13 à 15 de la "clé lait"). Ces trois dernières opérations se passent à de hautes températures qui nuisent à la qualité du lait.

- parmi les nombreux nutriments contenus dans le lait cru et diminués ou détruits par la chaleur: la lysine, un acide aminé essentiel pour la croissance, la lactoferrine, essentielle à l'absorption du fer, ou la phosphatase, pour l'assimilation du calcium.

Comme le rappelle si justement le fascicule d'une firme bio, à propos d'une bouillie de céréales que les mères peuvent préparer avec leur propre lait, *"Pour ne pas perdre les substances nutritives essentielles, ne pas chauffer le lait à plus de 40° - 45°"*. L'ironie est que cette firme produit du lait en poudre bio!

- des molécules nocives apparaissent aussi à la chaleur, dans ce qu'on appelle la "réaction de Maillard".

- quels sont les effets de la chaleur sur les huiles végétales, les minéraux, les vitamines, etc. ajoutés au lait avant l'étape de la déshydratation?

Fabrication de lait en poudre

La réaction de Maillard

Les protéines de lait soumises à plusieurs agressions thermiques lors de la fabrication de la poudre se dégradent en molécules nocives (réaction de Maillard); on en retrouve beaucoup dans les laits artificiels, deux à trois fois plus que dans le lait courant UHT et jusqu'à 70 fois plus que dans le lait maternel. Risques: inflammations chroniques, diabète, allergies, maladies rénales et cardiovasculaires, cancers.

En 2003, des experts européens avouaient: *"Même si les résultats semblent indiquer que les nourrissons tolèrent les produits de la réaction de Maillard mieux que ne le font les rats (dans les expériences de laboratoire), leurs teneurs dans les formules lactées devraient être réduites au maximum de ce qui est technologiquement possible"*.

En 2014, toujours aucun contrôle sur leurs teneurs. Si le critère n'est pas la sécurité des bébés, mais le *"technologiquement possible"*...

La réaction de Maillard se poursuit au cours du stockage, particulièrement long (jusque 3 ans) pour les laits infantiles en poudre.

Une avalanche d'ingrédients

De 30 à 50 ingrédients aux noms obscurs!

Ce serait pour "adapter" le lait de vache au lait maternel, qui ne contient pas les mêmes proportions de matières grasses, protéines, minéraux. Mais qui contient aussi une centaine de substances bénéfiques, absentes du lait artificiel. Pense-t-on sérieusement qu'il est possible de "recréer" du lait maternel, par la technique et la chimie? En réalité, on obtient ainsi un ersatz de lait maternel, tout en perdant la plupart des vertus du lait de vache utilisé au départ.

Huiles végétales, lactosérum déminéralisé*, maltodextrine, lait écrémé, lactose*, galactooligosaccharides*, concentré de protéines de lactosérum*, fructo-oligosaccharides, carbonate de calcium, huile de poisson, phosphate tricalcique, chlorure de potassium, citrate tripotassique, chlorure de magnésium, acide L-ascorbique, chlorure de choline, lécithine de soja, taurine, L-ascorbate de sodium, sulfate ferreux, inositol, acétate de DL- α -tocophérol, uridine-5'-monophosphate de sel de sodium, sulfate de zinc, cytidine-5'-monophosphate, L-tryptophane, adénosine-5'-monophosphate, inosine-5'-monophosphate de sel de sodium, nicotinamide, guanosine-5'-monophosphate de sel de sodium, D-pantothénate de calcium, acide pteroylmonoglutamique, sulfate de cuivre, palmitate de rétinol, DL- α -tocophérol, D-biotine, hydrochlorure de thiamine, cholécalférol, cyanocobalamine, hydrochlorure de pyridoxine, sulfate de manganèse, iodure de potassium, phytoménadione, sélénite de sodium

* (de lait)

Ingrédients de Nutrilon 2

Dans le lait artificiel infantile, le lait n'est pas toujours l'ingrédient principal (indiqué en premier lieu dans la liste). Il est accompagné de différents "éléments lactés", comme du lactose, du petit lait ou lactosérum, des protéines de lactosérum,... issus de manipulations industrielles que nous ignorons, notre recherche n'a pas été jusque là. Nous ignorons aussi comment sont "ajustées" les protéines du lait entrant dans la mixture et comment s'opère la "déminéralisation" du lactosérum. Ces "éléments lactés" sont achetés dans différentes usines, de différents pays. D'autres ingrédients sont là pour "réparer" la casse due aux traitements industriels sur le lait de vache: des vitamines disparaissent à l'écémage et à la chaleur – on en rajoute des synthétiques; les graisses du lait sont écémées – on rajoute des huiles végétales et de poisson; les enzymes et les bactéries disparaissent itou – on rajoute des probiotiques, qui disparaissent eux-mêmes au cours du stockage... Ainsi les apprentis sorciers déstructurent et recomposent le lait de vache comme un jeu de Lego, sans souci des délicates connexions de ce tout infiniment complexe.

Une avalanche de questions

Les vitamines et les minéraux synthétisés en laboratoire ont-ils **le même effet** que ceux contenus naturellement dans les aliments? Qu'en est-il de leur **dosage** (des analyses révèlent de fréquents surdosages), et de leur **synergie** ? Par exemple, celle entre la vitamine C et le fer (voir page 7). Comment évoluent tous les ingrédients au cours des deux à trois ans de **stockage**? La profusion d'ingrédients ne **surcharge-t-elle pas le métabolisme** du bébé, obligé d'excréter tous ceux qu'il n'assimile pas ou ne stocke pas? L'EFSA (Agence européenne de sécurité des aliments) commence à pointer des ingrédients jugés inutiles, comme les 5 soulignés en rouge dans la formule Nutrilon ci-dessus.

Les laits "spéciaux"

L'imagination commerciale est féconde. Bébé réclame "trop souvent" à boire? Voici **le lait "satiété"**. Il tarde à faire son rot? **Le lait anti-régurgitation**. Il a des coliques? **Le lait anti-colique**. Ses parents sont allergiques? **Le lait hypoallergique**, dont l'effet préventif est controversé et qui ne convient pas en cas d'allergie déclarée.

Chaque innovation se solde par quelques ingrédients supplémentaires, au profit du confort des parents bien plus que de celui du bébé.

Les laits hydrolysés destinés aux enfants les plus fragiles (prématurés, intolérants aux protéines de lait de vache, mucoviscidose) répondent, eux, à un problème médical, mais risquent d'en créer d'autres car ils contiennent le plus de molécules de dégradation de la réaction de Maillard.

Les ingrédients santé-bidon

Les prébiotiques (fibres FOS et GOS) et les probiotiques (bifidus et compagnie) sont inefficaces.

Les probiotiques pourraient en outre favoriser l'obésité. Certains probiotiques sont d'ailleurs utilisés pour faire grossir les porcs de boucherie. Depuis 2009, toute allégation de santé est interdite sur les produits lactés enrichis en probiotiques.



1. avant l'interdiction de 2010



2. après l'interdiction

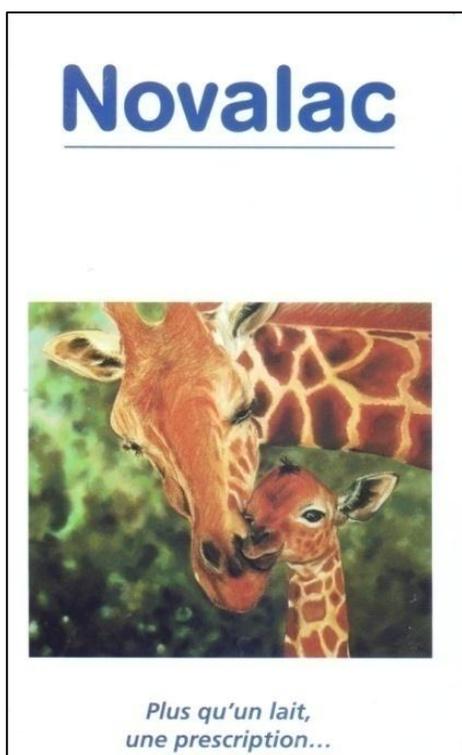


3. 2013, la parade

Un prébiotique, mélange de fibres breveté par Danone, appelé "Immunofortis", (photo 1), était censé "renforcer l'immunité de votre bébé", 22 études sur des sujets humains à l'appui. Cet ingrédient miracle des produits Nutrilon a été critiqué par les autorités européennes, fin 2010. Danone ne pourra plus affirmer qu'il "renforce l'immunité".

Pendant quelques temps, le logo a supprimé cette mention (photo 2) puis, il est réapparu, cette fois en faveur d'un nouvel ingrédient miracle, le Pronutra + (photo 3). Astuce: un astérisque à côté de "renforcer" renvoie en bas de la boîte à la notice microscopique "contient des vitamines A, C et D qui contribuent au fonctionnement du système immunitaire" – déclaration autorisée par la loi depuis peu.

Les experts juridiques ne sont pas faits pour les chiens. Ni les loupes.



"Plus qu'un lait, une prescription" clame la pub Novalac.

Sidérant de justesse.

Domage que les boîtes de lait ne comportent pas la liste des effets secondaires.

Nos bébés sont traités comme des malades; leurs laits s'achètent en pharmacie et se choisissent sur l'avis de pédiatres. La médicalisation de l'alimentation des bébés complète l'hypermédicalisation de la grossesse et de l'accouchement.

Le business du lait a convaincu corps médical et parents de remettre entre ses mains la santé des petits humains. Et ce n'est qu'un début, les laits de croissance "adaptés aux besoins spécifiques des jeunes enfants" s'emparent du marché des 1 à 3 ans; dans la foulée, les fromages blancs et boissons lactées au "lait adapté", visent les enfants jusque 6 ans.

D'autres infos sur les barons du lait dans la "clé lait", notamment, les "biberons qui tuent" de Nestlé, (page 22).

Le lait de croissance

C'est la nouvelle "vache à lait" de l'industrie d'aliments pour enfants. Il est destiné aux enfants de plus d'un an, qui auparavant buvaient le même lait que les adultes.

"Si vous arrêtez le "lait de suite" (lait artificiel pour bébé de plus de 6 mois) trop tôt pour le remplacer par du lait de vache habituel, votre enfant risque notamment une anémie par manque de fer. Il est bon de poursuivre un lait adapté aux besoins de l'enfant jusqu'à l'âge de 18 mois". (ONE)

Jusqu'à 3 ans, renchérit la Société Belge de Pédiatrie. 3 ans et plus, clame Nestlé. Qui dit mieux?

Pour l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), le lait de croissance n'a pas de place dans l'alimentation de l'enfant. Pour l'EFSA (Agence européenne de sécurité des aliments), il n'apporte rien de plus qu'une alimentation équilibrée.

Dois-je boire 15 litres* de lait de vache par jour pour satisfaire 75% de mes besoins en fer?

Bambix
Donnez-moi plutôt 2 gobelets de Lait de Croissance Bambix.

- ✓ Fer et vitamine C nécessaires pour le soutien de mes défenses naturelles
- ✓ Omega 3 pour un meilleur développement de mes fonctions cérébrales
- ✓ Vitamine D et calcium pour le bon développement de mes os

Parce que des bébés en bonne santé sont des bébés heureux. Plus d'info: 0800 16 685 www.bambix.be

Pub pour lait de croissance enrichi en fer



Répondons au petit otage de Bambix: mange plutôt de la soupe aux orties, du boudin noir et du foie de porc; pour le reste, envoie maman page 14.

La carence en fer, détectée chez des jeunes enfants, est devenue un argument publicitaire relayé par les "experts de la petite enfance".

Le lait de croissance est inutile, cher et suspect. C'est un pur produit de marketing.

Sa composition et sa fabrication sont fort proches de celles du lait infantile (pour bébés de 0 à 12 mois).

Il souffre donc logiquement des mêmes défauts, **mais en pire**.

Les résidus nocifs: il n'est pas soumis aux arrêtés européens de 2006 sur les laits infantiles, plus sévères pour les résidus chimiques, dont les **pesticides** (voir page 2).

Les ingrédients: on retrouve les 30 à 45 ingrédients habituels. Par rapport au lait de vache, il contient trop de sucre (risque d'obésité, de diabète et de caries), trop de fer (impact sur l'absorption du zinc et du cuivre, donc sur la croissance et l'immunité), moins de calcium. Le fer et la vitamine C ajoutés à tour de bras

inquiètent des chercheurs (risques de vieillissement des cellules). Si le bébé consomme également des céréales et du fromage au "lait adapté" enrichis en fer et en vitamines, qui maîtrise le dosage total?

La réaction de Maillard: est plus intense en présence de fer et de vitamine C. Par ailleurs, beaucoup de laits de croissance sont sous forme liquide. Or les tests sur les composés nuisibles de la "réaction de Maillard" relèvent des taux encore plus élevés dans les laits artificiels liquides que dans ceux en poudre, déjà plus chargés que le lait UHT ordinaire.

Le Conseil Supérieur d'Hygiène, à propos de l'alimentation des bébés hospitalisés de longue durée, met en garde contre "*l'effet à long terme d'une consommation prolongée de produits de la réaction de Maillard chez le nourrisson. Il y a en effet, de plus en plus d'évidences que ceux-ci favoriseraient le développement du diabète (van den Hazel et al., 2006) et seraient impliqués dans la pathogénie de maladie chronique plus tard dans la vie (Zhang et al., 2009)*". (2009) On peut s'interroger sur les résultats d'une consommation de laits artificiels, allant de la naissance jusqu'à trois ans.

Le lait artificiel bio

Le lait de base utilisé ici est du lait bio, dont les curieux trouveront l'analyse dans la "clé lait" sous différents aspects, entre autres, **la meilleure qualité nutritive, l'absence de résidus de pesticides.**

La poudre de lait bio subit **les mêmes traitements thermiques** que la poudre standard.

Elle contient souvent **la même avalanche d'ingrédients chimiques.**

La poudre de lait infantile bio de Holle contient "seulement" 18 à 22 ingrédients; 25 chez Evernat, 31 chez Baby bio croissance, 35 chez Hipp bio. La plupart des firmes, sauf Holle, sacrifient à la mode des pré et probiotiques et des oméga-3 et oméga-6.

Les vitamines sont parfois naturelles, ce qui n'est pas le cas dans les laits artificiels standard et les huiles ne sont pas hydrogénées.

De toutes façons, un grand nombre d'ingrédients sont imposés par la loi, mais les firmes soutiennent cette législation, *Car les aliments seuls ne suffisent pas à couvrir les besoins de l'enfant* (fascicule Holle). Une alimentation naturelle et variée, la moins modifiée possible, ne conviendrait-elle pas mieux que des ersatz? A moins que le bio business ne doive couvrir ses propres besoins ?

Le bio s'est introduit dans le créneau des laits de croissance et des "laits spéciaux": la malbouffe bio.

La santé des enfants se dégrade

Les données pour l'Europe sont convergentes: allergies (un enfant sur trois), asthme (un sur huit), atteintes au système nerveux (cerveau...), malformations des organes sexuels, cancers (+ 1% par an), diabète, maladies auto-immunes... Toutes ces maladies sont en hausse constante.

La pollution, y compris celle transmise par l'alimentation standard, porte une lourde responsabilité dans cette évolution.

L'alerte a été lancée par un cancérologue, le professeur Belpomme; son "Appel de Paris" a été signé par de nombreuses personnalités médicales et scientifiques, dont Albert Jacquard et deux Prix Nobel de médecine. Le Goliath de la chimie doit ainsi faire face à quelques David en blouse blanche.

APPEL DE PARIS

Déclaration internationale sur les dangers sanitaires de la pollution chimique



Sur la photo des initiateurs de l'Appel de Paris, on distingue, de gauche à droite, le Belge Paul Lannoy (ex-député européen vert), Nicolas Hulot, Lucien Israël (cancérologue), le professeur Belpomme, S. Epstein (prix Nobel alternatif), Corinne Lepage (ex-ministre française), Luc Montagnier (prix Nobel de médecine).

Le lait maternel

Une merveille...

"Il contient les vitamines, sels minéraux, oligoéléments, sucres, graisses et protéines indispensables à bébé et ce, en justes quantités. Ce lait évolue avec le temps et avec la croissance de votre enfant. Il aura par exemple tendance à s'enrichir en graisse au fur et à mesure des tétées et des mois. Il en est de même pour les protéines, les acides gras et les minéraux." (ONE)

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) conseille aux mamans de nourrir leur bébé exclusivement au sein jusqu'à six mois, puis d'associer la diversification alimentaire à l'allaitement le plus longtemps possible, jusque deux ans au moins.



Quelques avantages pour le bébé d'un allaitement prolongé

"L'allaitement diminue les risques:

- *d'infections : digestive, de la sphère ORL, pulmonaire, urinaire et même méningée,*
- *de troubles digestifs,*
- *d'allergies (eczéma, asthme...),*
- *d'anémie par manque de fer,*
- *d'obésité et de diabète, de certains cancers de l'enfant et de maladies inflammatoires,*
- *de problèmes orthodontiques,*
- *et l'allaitement est associé à un risque moindre de mort subite."* (ONE)

Le lait maternel résiste beaucoup mieux que le lait en poudre à la contamination microbienne si dangereuse dans le milieu hospitalier.



Quelques avantages pour la maman d'un allaitement prolongé

"Au-delà de trois mois, il diminue les risques de cancer du sein, de l'ovaire ainsi que les risques d'ostéoporose à la ménopause." (ONE)

Question pratique, le lait maternel est toujours prêt, à bonne température, sans ustensiles, sans déchets... et ne coûte rien.

Avantage de l'allaitement pour la mère et l'enfant.

L'allaitement renforce leurs liens.

La loi impose, sur tous les emballages de lait artificiel infantile, la notice *"le lait maternel est l'aliment idéal pour bébé"*. La mention *"le lait artificiel nuit à la santé"* serait peut-être plus adéquate. Les autorités européennes interdisent les termes *"lait maternisé, adapté, humanisé"*. La documentation sur le lait en poudre *"ne doit pas laisser entendre ou accréditer l'idée que l'utilisation du biberon est égale ou supérieure à l'allaitement au sein; elle doit faire état des incidences sociales et financières de cette utilisation"*.

La maman qui travaille a droit à deux pauses d'une demi-heure par jour et à un local pour tirer son lait.

... En péril !

Plus de 350 produits chimiques ont été retrouvés dans le lait maternel, beaucoup de pesticides, y compris certains interdits depuis 30 ans (DDT, dieldrine...), mais très persistants; les phtalates (présents dans les emballages plastiques alimentaires, la surface intérieure des boîtes de conserve et jusqu'il y a peu, dans les biberons en plastique); parmi les nouveaux polluants, les retardateurs de flamme au brome ont vu leur présence doubler tous les 5 ans dans le lait maternel.

Comme les résidus s'accumulent dans les tissus gras de la maman (donc, dans son lait), des médecins conseillent d'avoir les enfants avant 30 ans; à l'inverse de la tendance actuelle.

Une alimentation sans résidus chimiques, depuis l'enfance, permet aussi de limiter la pollution du lait maternel.

Les conseillères en allaitement évitent d'aborder cette réalité, de peur de décourager les mamans.

La politique de l'autruche n'amène rien de bon; comment réagiront ces femmes quand elles apprendront un jour la vérité?

Malgré les résidus chimiques présents dans le lait maternel, il reste de très loin le meilleur aliment pour le bébé. Défendre cette merveille contre tous les périls de la pollution est notre responsabilité envers les enfants à venir.

Un goût de trop peu

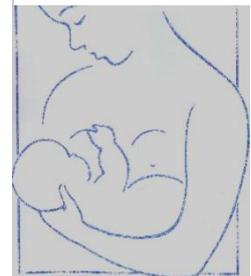
En pratique, ce n'est pas rose pour nos bébés.

En Belgique francophone, 77% des bébés sont allaités à la sortie de la maternité; trois mois plus tard, l'allaitement exclusif ne concerne plus que 40% et six mois plus tard, 15%. (En Suède, 90%)

Pourtant, seulement 2 à 5% des mères ne peuvent allaiter pour raisons médicales.

Les "échecs" de l'allaitement sont liés à la disparition du savoir-faire traditionnel des femmes et du milieu médical, depuis une quarantaine d'années; au point qu'il a été nécessaire de créer en 1991 le label européen "hôpital ami des bébés". Il s'agit de former le personnel aux bonnes pratiques d'allaitement, d'informer les mamans, de les suivre, d'expulser la pub et les cadeaux (entre autres, dans la "boîte rose") des firmes de lait artificiel. En 2004, 19.000 hôpitaux en Europe avaient ce label; la Belgique n'en avait aucun, de même que le Portugal et la Grèce. En 2011, elle en avait 22 sur 117 maternités. Pas brillant. Mais les difficultés sont de taille; *c'est un gros investissement en temps et en argent*, selon une infirmière de la maternité de l'Hôpital du Bois de l'Abbaye à Seraing, seule maternité à détenir le label IHAB dans la région liégeoise.

Logo de l'hôpital "ami des bébés"



Le retour de la mère au travail, 3 mois après la naissance, signifie trop souvent l'arrêt de l'allaitement. Que donne en pratique le droit aux pauses d'allaitement et au local adéquat? La crèche ou la garderie encouragent-elles concrètement la poursuite de l'allaitement? Le mari, de son côté, apporte-t-il son soutien en prenant sur lui assez de tâches ménagères?

Malgré tout, ces dernières années, le pourcentage d'allaitement a progressé lentement, résultat du travail des associations et des institutions en faveur de l'allaitement, ainsi que de la méfiance croissante envers la "malbouffe".

Des petits favorisés

La croisade du biberon

C'est une autre cause du bilan médiocre de l'allaitement. Pédiatres, ONE, Ligue des familles et certaines tendances féministes se rangent sous la bannière du biberon brandie par les barons du lait.

Leur coalition livre un message à la langue fourchue: d'un côté, on défend le lait maternel, de l'autre, on banalise le lait artificiel.

Les firmes

"Nan, la meilleure protection après le lait maternel". Une fois cette référence légale honorée, les firmes développent à l'envi les effets miraculeux de leur produit sur la santé des bambins, pédiatre de service à l'appui. Même la firme bio Holle parle de *"parfait substitut au lait maternel"*. Je parlerais plutôt de "faux lait, lait ersatz, lait chimique, ou momifié".

Les infractions des firmes à la réglementation européenne de 2006 interdisant de présenter le lait artificiel comme équivalent au lait maternel sont légion; Nestlé en détient le pompon.

L'OMS recommandait en 1991 d'interdire dans les maternités les échantillons gratuits de lait artificiel; la Belgique a attendu 2007 pour introduire cette mesure, mais les autres gadgets promotionnels des firmes se maintiennent.

Les pédiatres

Le professeur Goyens, responsable de l'Unité de nutrition de l'Hôpital universitaire des enfants Reine Fabiola, interrogé en 2010 sur le choix du biberon ou du sein, commence par le mantra de rigueur sur la supériorité de l'allaitement maternel avant d'affirmer: *"Avoir recours à un lait maternisé est donc parfaitement possible. La qualité des laits artificiels est incroyable face à ce qui existait il y a 30 ans"*. Au fait, le terme lait "maternisé" n'est-il pas interdit depuis des années?

Au mieux, la poudre est présentée par les pédiatres comme un mal nécessaire: *"si la mère ne peut ou ne veut pas allaiter, on n'a pas le choix"*. Aucune investigation indépendante sur la valeur réelle de cette poudre, aucun projet de lutte contre ce "mal nécessaire" et vogue la galère sur la mer du lait artificiel.

On ne s'étonnera pas d'apprendre que Nutrilon (Danone) et Candia (avec Planta et deux firmes productrices de vaccins) sont les partenaires de la Société belge de Pédiatrie.



Les partenaires de la Société belge de pédiatrie

Quelques rares pédiatres osent sortir de la pensée unique et font espérer le développement d'alternatives aux laits artificiels, lorsque le bébé de moins de six mois n'est pas ou plus allaité.

L'ONE

L'ONE mène campagne pour "éradiquer" le lait ordinaire dans les milieux d'accueil, en faveur du "lait de suite" jusque 18 mois, en dépit de l'avis opposé de l'OMS et de bien d'autres références médicales. Nos demandes d'explication auprès de la pédiatre responsable à l'ONE n'ont récolté qu'une dérobade polie.

Toutefois, une évolution pourrait se dessiner, comme l'indique le rapport de 2010 *"[La] peur de culpabiliser les nombreuses femmes qui n'allaitaient plus, d'une part, et la croyance un peu excessive aux progrès, indéniables, des laits de substitution, d'autre part, ont à un certain moment laissé la promotion de l'allaitement en jachère"*. Depuis, une équipe en province de Liège motive et forme le personnel des lieux d'accueil pour soutenir concrètement les mamans qui désirent poursuivre l'allaitement après la reprise du travail. Dans le même temps, Myriam Sommer, directrice du Service de recherche et stratégie de l'ONE, déclare *"Elisabeth Badinter a raison de mettre en cause une offensive un peu talibane qui culpabilise les mères. Il n'est pas sain que des hôpitaux, en Belgique, se voient attribuer des subsides supplémentaires s'ils*

s'inscrivent dans une politique d' "éradication des biberons". Cela revient à exercer une pression morale intolérable sur ces femmes, qui ne sont pas toujours maîtresses de leur choix".

Est-il sain que les firmes soient incrustées dans le paysage de la petite enfance (maternités, salles d'attente des pédiatres, crèches, ONE)? A propos de subsides, rappelons que le budget des frais de publicité de Nestlé dépasse de loin celui de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) et à propos de culpabiliser, il est grand temps de culpabiliser les barons du lait et de respecter en premier lieu le droit du bébé à un bon départ dans l'existence.

Le respect des mères, lui, passe par une information critique sur les défauts du lait artificiel, préliminaire indispensable à l'exercice de leur liberté de choix; on en est loin, y compris dans les maternités IHAB.

Si l'ONE et le monde médical se libéraient des pressions intolérables – morales et financières – du lobby des laits artificiels, donner le sein deviendrait le premier choix de la plupart des femmes.

La Ligue des Familles

"Décider d'un mode d'alimentation pour son bébé, c'est bien plus que comparer les avantages et les inconvénients de chaque système" annonce l'article "Sein ou biberon", après l'inévitable mantra sur la supériorité de l'allaitement. On cherchera en vain une étude critique du lait artificiel dans ce dossier du Ligeur. Entre une pleine page 2 achetée par Nutrilon et une page de dos achetée par Nan, la photo du bébé au sein n'a droit qu'à une demi-page à l'intérieur du dossier, compensée par une autre demi-page d'un papa donnant le biberon. Faites le compte, ou les comptes...

Des féministes

Pour certaines, E. Badinter en tête, le biberon libère la femme, l'allaitement l'aliène. Le lait artificiel est accepté les yeux fermés, comme un des bienfaits de la société de consommation.

Les "écoféministes", au contraire, se méfient des produits industriels et préfèrent fabriquer leur lait elles-mêmes. Le lait maternel n'est-il pas le premier des aliments-maison?



Les plaisirs de la nature

Frères et sœurs de lait

Autrefois, les nourrices employées dans les milieux aisés allaitaient souvent en même temps leur propre bébé; dans les milieux populaires, en cas de décès, de maladie grave ou d'éloignement de la mère, une autre femme pouvait prendre le relais, par solidarité. Cette pratique était tellement entrée dans la culture qu'une situation aussi étonnante que celle rapportée par Michelle a pu exister: *"Mon grand-père m'a raconté qu'après son sevrage, jusqu'à ses 5 ans, il allait quémander un petit "rab" auprès des mères allaitantes du quartier; et elles acceptaient, comme s'il venait demander un bonbon! C'était un milieu très pauvre de Sclessin, dans les années 1890".*

Jusqu'il y a une trentaine d'années, les maternités récoltaient à domicile les dons de lait, au bénéfice de bébés en difficulté. Aujourd'hui, les mamans désireuses d'offrir leur surplus de lait au lieu de le jeter doivent l'apporter elles-mêmes au seul lactarium habilité de la région liégeoise, au CHR de la Citadelle. Fin 2013, le lactarium a frôlé la pénurie. Dommage que le lait donné soit pasteurisé. Quoi qu'il en soit, parlons-en autour de nous!

Quant aux dons par internet, nous ne savons rien de précis; une renaissance de la fraternité de lait?

Quelques pistes pour échapper à l'artificiel

* Se libérer de la soumission aux "experts" industriels et médicaux; reprendre confiance en soi, c'est la maman la mieux qualifiée, la mieux équipée pour nourrir le bébé.

* Renouer avec la "culture de l'allaitement", c'est-à-dire, le savoir-faire traditionnel de nos grands-mères, de nos mères et de femmes venant de pays où l'allaitement est encore largement pratiqué.

Le jeu fait partie de la culture de l'allaitement



Mexique, 200-700 ap. J.C.



* S'adresser à un hôpital labellisé "ami des bébés", aux associations en faveur de l'allaitement, à un médecin conscient des défauts du lait artificiel.

* Se grouper pour partager ses informations et ses expériences, pour revendiquer des conditions pratiques convenables aux pauses d'allaitement sur le lieu de travail.

* Rendre vie à la belle "fraternité du lait" qui a sauvé tant de bébés, avant l'ère du lait artificiel.

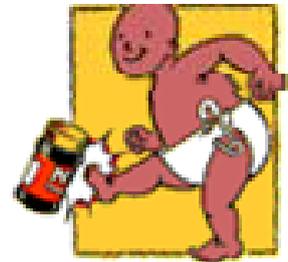
Le tout, en couple et en famille.



Au Nord...

Que choisir?

... comme au Sud



Logo de la campagne de boycott de Nestlé

Le mieux: allaiter si possible jusque 2 ans; à partir de 6 mois, combiner avec une alimentation bio et variée, y compris du lait entier cru, d'animal nourri à l'herbe (voir la "clé lait") - à défaut, du lait bio pasteurisé.

Au pis aller: Trop tard, bébé n'est plus allaité !

- jusque 6 mois: se renseigner, auprès de médecins conscients des défauts du lait artificiel, sur des formules maison au lait animal coupé d'eau (voir "le mieux"); si cette alternative vous est fermée, utiliser du lait en poudre bio, avec le moins d'ingrédients, comme le lait Holle, sans pré ni probiotiques, ni oméga-3 ou oméga-6 (ARA et DHA).

- après 6 mois : même option que "le mieux"; bannir lait de suite et de croissance.

Le pire: le lait artificiel standard

Le pire du pire: le lait de croissance, bio ou non

Mes trucs et astuces



- pour les préparations à base de lait (bouillies aux céréales...), utilisez du lait maternel ou, si vous n'allaitez pas, du lait de vache entier cru, paysan, bio ou non, chauffé en-dessous de 50°, et pas du lait artificiel. Avant 6 mois, diluer le lait avec le tiers d'eau (le lait de vache est trop riche en protéines) Les infos sur le lait de vache sont dans la "clé lait".
- recette riche en probiotiques naturels: du yaourt maison (voir "Mes trucs et astuces" dans la "clé lait", page 19) à la banane, riche en prébiotiques naturels.
- pour le plein de vitamine D, vive le lait entier cru... et les galipettes en short au soleil, du printemps à l'automne, sans crème solaire, pour autant que vous évitiez les heures les plus chaudes. La mode des pantalons longs ou des pantacourts prive la peau des enfants de l'ensoleillement indispensable à la formation de la vitamine D par le corps.
- pour snober les laits de croissance dopés au fer, misez sur le boudin noir (30 mg de fer pour 100 gr) et le foie de porc (22 mg) – de porc bien élevé s'entend; l'ortie en contient plus (41 mg), mais le fer des légumes est beaucoup moins assimilable que celui des viandes et poissons. L'épinard vient loin derrière (2,7 mg). La soupe verte aux orties plaît aux petits comme aux grands. Il suffit de couper régulièrement les sommités de la plante pour qu'elle repousse jusqu'aux gelées. Le fromage aux orties est aussi un choix intéressant. Pour les bonnes graisses, choisissez des produits laitiers au lait cru entier (voir la "clé lait", page 8 à 10), des poissons gras comme la sardine et le hareng. Les fruits non traités regorgent de vitamines.

Le prix

Le capital santé offert à bébé par l'allaitement n'a pas de prix.

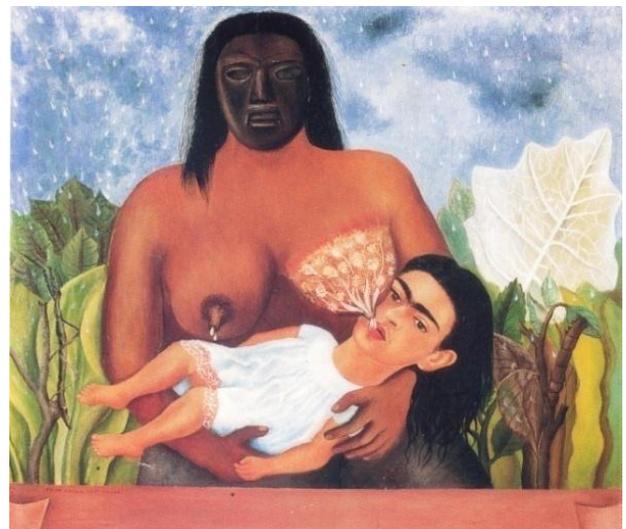
Le lait artificiel en a un: entre 50 et 80 € par mois. Evidemment, en cas d'allaitement, il est plus sûr pour la maman de se nourrir en bio pendant la grossesse et l'allaitement; mais cela sera-t-il tellement plus cher, l'un dans l'autre?

Plusieurs laits artificiels bio ont des prix comparables au standard. Le lait artificiel bio Holle coûte 20 €/kg.

Le lait de croissance liquide vend de l'eau – premier ou second ingrédient – au prix du lait. Le standard est plus cher que le lait de vache bio, cru ou pasteurisé.

La symbolique du lait

"Ma nourrice et moi". Dans cette peinture de l'artiste mexicaine Frida Kahlo, le masque de la nourrice indienne symbolise l'héritage culturel précolombien, sucé avec le lait. Frida Kahlo s'est beaucoup inspirée de cet héritage.



Quiz du lait artificiel infantile

Ce lait a-t-il des secrets pour moi?

- 1) il est fabriqué à partir du même lait que le lait ordinaire
- 2) sa teneur en résidus de pesticides doit être plus faible que dans le lait ordinaire
- 3) il ne contient pas de résidus de médicaments vétérinaires
- 4) les contrôles officiels sur les résidus sont fiables
- 5) les petites doses de résidus de pesticides ne jouent pas de rôle dans l'apparition des allergies et des cancers
- 6) la température élevée pour sa fabrication a des effets nuisibles
- 7) le lait en poudre est le résultat de 5 opérations industrielles
- 8) les firmes rajoutent du calcium parce que l'écémage et la stérilisation empêchent l'absorption correcte du calcium contenu dans le lait
- 9) les bébés allaités n'ont pas moins d'infections, d'allergies, de diabète et de mort subite que les bébés nourris au biberon
- 10) le lait de croissance, bio ou non, est inutile
- 11) on trouve jusqu'à 350 résidus chimiques dans le lait maternel
- 12) mieux vaut du lait artificiel bio que du lait maternel pollué

Réponses

1) vrai pour le lait de croissance; probablement, pour les laits de 0 à 1 an; mais les firmes interrogées (Danone, Nestlé, FASSKA) considèrent ce sujet "top secret". 2) vrai pour les laits standard de 0 à 1 an; faux pour le lait de croissance standard; les laits bio n'en contiennent pas du tout; 3) faux; 4) faux; 5) faux; 6) vrai; 7) vrai; 8) vrai; 9) faux; 10) vrai; 11) vrai; 12) tout dépend de la pollution en cause; si c'est une maman irradiée à Fukushima... Mais le lait maternel ayant des atouts essentiels que n'aura jamais le meilleur des laits artificiels, mieux vaut tabler sur une action collective de longue haleine contre la pollution de la planète.

Total

- si vous avez moins de 5 réponses correctes, il est urgent pour la santé de votre bébé de vous armer de la "clé lait artificiel ou naturel".
- si vous avez entre 6 et 7 réponses correctes, vous êtes sur la bonne piste mais il vous manque encore quelques indices pour percer les secrets du lait.
- si vous avez plus de 8 réponses correctes, venez vite nous aider à forger les nouvelles clés en chantier, celles du poulet et des céréales.



Lait vérité

Sommaire

Le lait artificiel standard	2
(résidus nuisibles - traitements thermiques nocifs – ingrédients - laits spéciaux)	
Le lait de croissance	7
Le lait artificiel bio	8
Le lait maternel	9
(une merveille – en péril – un goût de trop peu – la croisade du biberon)	
Quelques pistes pour échapper à l'artificiel – que choisir ?	13
Mes trucs et astuces	14
Photos devinette – infos.	15
Quiz du lait artificiel infantile – sommaire.	16

Photos devinette

Photo 1: Qui diffuse ce topo?

Photo 2: que pense ce gamin?

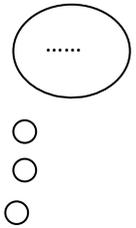
Risques de l'alimentation artificielle

Pour le bébé:

- Augmente les risques de décès
- Davantage de diarrhées et d'infections respiratoires
- Augmente les infections auriculaires, les désordres gastro-intestinaux, les problèmes de peau et le syndrome de mort subite du nourrisson.
- Nuit à l'attachement
- Nuit à la croissance et au statut nutritionnel
- Augmente le risque de maladies chroniques (diabète, maladie cardiaque, asthme, certains cancers)
- Favorise le surpoids et l'obésité à l'âge adulte
- Moins bon résultats aux tests d'intelligence
- Rétablissement de la mère moins rapide et perte de poids post partum plus limitée

POUR LA MERE:

- Les mères peuvent retomber enceintes dans les premiers mois
- Augmente le risque de cancers (des ovaires et du sein)
- Davantage de dépression post partum

Réponse: 1) document de l'UNICEF (2012), pour la formation des auxiliaires de terrain chargés de la promotion de l'allaitement maternel dans les pays du Sud. Chez nous, les mères n'ont jamais droit à un message aussi clair. 2) "Les filles ont trop de chance...."

A méditer: en début de vie, le bébé nourri au lait artificiel reçoit exclusivement un aliment cuit et recuit, fabriqué en laboratoire. Le bébé allaité reçoit un aliment cru, fabriqué par le corps de sa mère.

Plus d'infos: tél. 04 366 60 17; les clés sont téléchargeables gratuitement sur les sites: www.lmn-alter.domainepublic.net; www.cercle-horticole-herstal.be; www.taty.be.

Complétez votre trousseau



La clé carotte

La clé pomme

La clé pomme de terre

La clé porc