



Allaitement maternel exclusif : la seule source d'eau dont les nourrissons ont besoin

FICHE 5

Questions posées fréquemment

octobre 2002

Un nourrisson en bonne santé naît bien hydraté et le restera s'il est allaité exclusivement jour et nuit, même dans les climats les plus chauds et les plus secs. Et pourtant, la pratique qui consiste à donner aux nourrissons de l'eau pendant les six premiers mois—période recommandée pour l'allaitement maternel exclusif—persiste dans de nombreuses parties du monde, avec de terribles conséquences nutritionnelles et sanitaires. La présente fiche de questions posées fréquemment discute des conséquences et du rôle de l'allaitement maternel pour répondre aux besoins en eau du bébé.

Q Pourquoi l'allaitement maternel exclusif est-il recommandé pendant les six premiers mois ?

Les directives internationales recommandent un allaitement maternel pendant les six premiers mois en fonction de faits scientifiques prouvant les avantages pour la survie, la croissance et le développement du nourrisson. En effet, le lait maternel apporte toute l'énergie et tous les nutriments dont l'enfant a besoin pendant les six premiers mois. En outre, l'allaitement maternel exclusif diminue les décès des nourrissons imputables à des maladies infantiles courantes telles que la diarrhée et la pneumonie, permet à l'enfant de se rétablir plus rapidement de la maladie et aide à espacer les naissances.

Q Est-ce qu'une supplémentation précoce avec de l'eau est une pratique courante ? Et, dans l'affirmative, pourquoi ?

La pratique qui consiste à donner de l'eau et d'autres liquides, tels que des tisanes, de l'eau sucrée et des jus de fruits aux enfants allaités pendant les premiers mois est très répandue dans le monde entier, tel que le montre la Figure 1. Cette pratique commence souvent le premier mois de la vie. La recherche réalisée dans la banlieue de Lima, au Pérou, montre que 83% des nourrissons avaient reçu de l'eau et des tisanes pendant le premier mois. Les études faites dans plusieurs communautés de la Gambie, des Philippines, de l'Égypte et du Guatemala indiquent que plus de 60% des nourrissons avaient reçu de l'eau sucrée et/ou des tisanes.

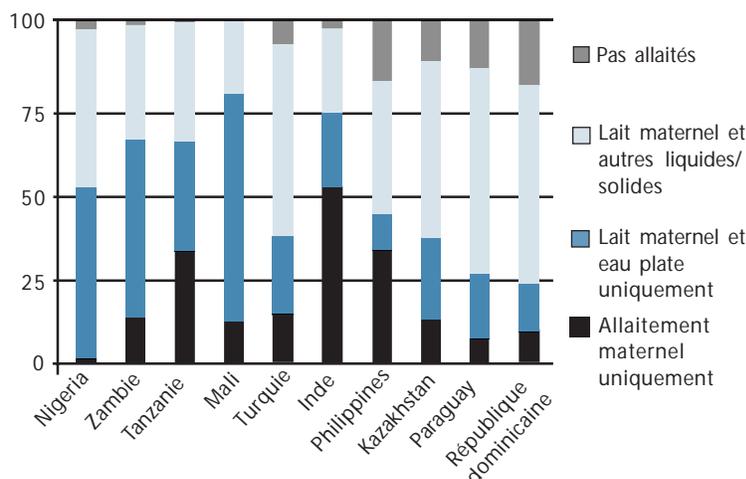
Les raisons poussant à donner de l'eau aux nourrissons varient d'une culture à l'autre. Voici certaines des raisons les plus courantes :

- ♦ nécessaire pour la vie,
- ♦ étanche la soif,
- ♦ soulage la douleur (des coliques ou des otites),
- ♦ prévient et traite le refroidissement et la constipation,
- ♦ calme quand le bébé est agité.

Les croyances culturelles et religieuses influencent également la supplémentation en eau lors des premiers mois. Des proverbes transmis de génération en génération conseillent aux mères de donner de l'eau aux bébés. L'eau peut être vue comme la source de la vie – une nécessité spirituelle et physiologique. Pour certaines cultures, offrir de l'eau au bébé est une manière de lui souhaiter la bienvenue dans ce monde.

Les conseils donnés par les prestataires de soins de santé influencent également l'utilisation de l'eau dans un grand nombre de communautés et d'hôpitaux. Par exemple, une étude faite dans une ville ghanéenne constate que 93% des sages-femmes pensaient qu'il fallait donner de l'eau à tous les bébés dès le premier jour de la vie. En Égypte, un grand nombre des infirmières conseillaient aux mères de donner de l'eau sucrée après l'accouchement.

Figure 1. Pratiques d'alimentation des nourrissons



Source : Enquêtes démographiques et de santé, 1990-1995. En fonction d'un rappel de 24 heures chez des répondantes avec des enfants de moins de quatre mois au moment de l'enquête

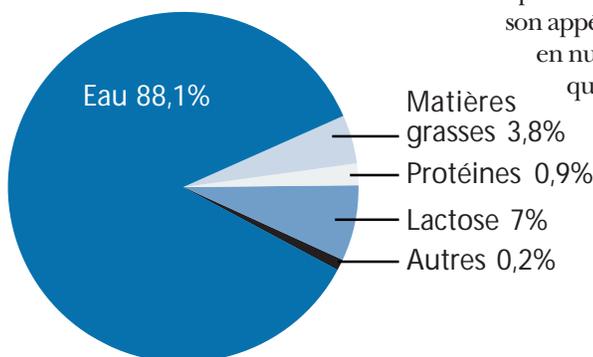
Q *Est-ce que les bébés nourris au sein reçoivent suffisamment d'eau ?*

Suivant la température, l'humidité, ainsi que le poids et le niveau d'activité du nourrisson, la recommandation moyenne de liquides par jour pour un bébé en bonne santé s'élève dans une fourchette allant de 80-100 ml/kg pendant la première semaine de la vie à 140-160 ml/kg entre 3 et 6 mois. Le lait maternel fournit à lui seul ces quantités si l'allaitement est exclusif et non limité (sur demande jour et nuit) pour deux raisons :

Le lait maternel est composé de 88% d'eau. Le contenu en eau du lait maternel consommé par un bébé qui est allaité exclusivement répond aux besoins d'eau des bébés et fournit une marge de sécurité considérable. Même si un bébé reçoit peu d'eau dans le premier lait épais et jaunâtre (colostrum), aucune eau additionnelle n'est nécessaire car le bébé est né avec de l'eau supplémentaire. Le lait avec un contenu plus élevé en eau « arrive » généralement le troisième ou le quatrième jour. La Figure 2 montre les principales composantes du lait maternel.

Le lait maternel a une faible teneur en solutés. Une des grandes fonctions de l'eau est d'éliminer, par le biais de l'urine, les solutés excédentaires. Les substances dissoutes (par exemple, sodium, potassium, azote et chlorure) sont appelées des solutés. Les reins – bien qu'ils soient immatures jusqu'à l'âge de trois mois environ – peuvent concentrer des solutés excédentaires dans l'urine pour maintenir une chimie organique saine et équilibrée.

Figure 2. Composition du lait maternel



Source : Lawrence R. *Breastfeeding: A guide for the medical profession*. 4^e éd. St. Louis : Mosby-Year Book, Inc. 1994

Etant donné que le lait maternel a une faible teneur en solutés, le nourrisson n'a pas besoin d'autant d'eau qu'un enfant plus âgé ou un adulte.

Q *Et que passe-t-il pour les nourrissons dans des climats chauds et secs ?*

L'eau dans le lait maternel dépasse les besoins en eau d'un nourrisson dans des conditions normales et il suffit pour les bébés allaités dans des climats chauds et secs. Les études indiquent que les nourrissons allaités exclusivement et en bonne santé pendant les premiers mois de la vie n'ont pas besoin de liquides supplémentaires, même dans les pays avec des températures extrêmement élevées et une faible humidité. Les niveaux de solutés dans l'urine et le sang de bébés allaités exclusivement vivant dans ces conditions se situaient dans les fourchettes normales, indiquant des apports adéquats en eau.

Q *Peut-il être dangereux de donner de l'eau à un bébé avant six mois ?*

Le fait de donner de l'eau avant l'âge de six mois peut entraîner de graves risques pour la santé.

La supplémentation en eau augmente le risque de malnutrition. Le fait de remplacer le lait maternel avec un liquide n'ayant que peu, voire aucune valeur nutritionnelle, peut avoir des conséquences négatives sur l'état nutritionnel, la survie, la croissance et le développement d'un nourrisson. En effet, la consommation, même de petites quantités, d'eau et d'autres liquides peut remplir l'estomac du bébé et diminuer son appétit pour le lait maternel riche en nutriments. Les études montrent que la supplémentation en eau avant l'âge de six mois peut diminuer jusqu'à 11% l'apport de lait maternel. La supplémentation en eau avec glucose pendant la première semaine de la vie a été associée à une perte de poids plus prononcée et un séjour hospitalier plus long.

La supplémentation en eau augmente le risque de contracter des maladies.

L'eau et les aliments sont des véhicules introduisant des pathogènes. Les enfants courent un risque plus élevé d'être exposés à des organismes causant la diarrhée, surtout dans des contextes où l'hygiène et l'assainissement laissent à désirer. Dans des pays moins développés, deux personnes sur cinq n'ont pas accès à une eau de boisson salubre. Grâce au lait maternel, l'enfant reçoit une quantité adéquate et facilement disponible d'eau salubre.

Une recherche faite aux Philippines confirme les avantages de l'allaitement maternel exclusif et l'effet nuisible d'une supplémentation précoce de liquides non nutritifs en ce qui concerne la maladie diarrhéique. Suivant l'âge, un nourrisson était deux à trois fois plus susceptible d'avoir un épisode diarrhéique si on lui donnait de l'eau, des tisanes et d'autres préparations à base d'herbes en plus du lait maternel que le bébé qui était allaité exclusivement.

Q *Faudrait-il donner de l'eau aux nourrissons allaités qui ont la diarrhée ?*

Dans le cas d'une légère diarrhée, on recommande d'augmenter la fréquence des tétés. Si l'enfant souffre d'une diarrhée modérée à grave, la mère devrait consulter immédiatement les agents de santé et continuer à allaiter, tel que recommandé par les directives de la prise en charge intégrée des maladies de l'enfant (PCIME). Les enfants qui semblent déshydratés auront peut-être besoin d'un traitement de réhydratation par voie orale (TRO), qui ne devrait être donné que sur conseil d'un agent de santé.¹

¹ La solution de réhydratation orale (SRO), utilisée dans la TRO, aide à remplacer l'eau et les électrolytes perdues pendant les épisodes de diarrhée. Des supers SRO, avec une base de riz ou céréales pour une meilleure absorption, ont été mises au point pour améliorer le traitement.

Q Comment les programmes peuvent-ils lutter contre la pratique courante de la supplémentation en eau ?

Les responsables de programme devraient comprendre les raisons culturelles de cette pratique, analyser les données existantes, faire des essais de pratiques améliorées dans les ménages et formuler des stratégies de communication efficaces pour les publics ciblés.

Les agents de soins de santé et les volontaires communautaires doivent être informés et savoir que le lait maternel permet de répondre à tous les besoins en eau d'un bébé allaité exclusivement pendant les six premiers mois. Peut-être auront-ils également besoin d'une formation sur la manière de communiquer les messages et négocier le changement de comportement. L'encadré ci-après présente des exemples de messages mis au point par des programmes de promotion de l'allaitement maternel qui traitent des croyances et attitudes locales concernant les besoins en eau des bébés.

Fournir une information exacte, adapter les messages aux croyances et préoccupations des différents publics et négocier avec les mères pour qu'elles essayent un nouveau comportement, autant de moyens de promouvoir l'allaitement maternel exclusif comme une nouvelle norme communautaire.

Communiquer le message « ne pas donner de l'eau »

Les messages suivants ont été utilisés dans des programmes en vue de convaincre les mères, leur famille et les agents de santé qu'il n'est pas nécessaire de donner de l'eau pendant les six premiers mois aux bébés allaités exclusivement. Les manières les plus efficaces de communiquer les messages dépendent du public et des pratiques, croyances, préoccupations et contraintes freinant l'adoption de bonnes pratiques dans un contexte donné.

Expliquer clairement la signification de l'allaitement maternel exclusif

- ♦ L'allaitement maternel exclusif veut dire qu'on donne uniquement du lait maternel. Cela signifie qu'on ne donne pas d'eau, de liquides, de tisanes, de préparations à base d'herbes ou d'aliments pendant les six premiers mois de la vie. (Il est important de nommer les boissons et aliments donnés couramment pendant les six premiers mois. Un programme a constaté que les femmes ne pensaient pas que le conseil « ne pas donner de l'eau » s'appliquait également aux tisanes ou autres liquides.)

Emprunter les idées souvent associées à l'eau et les appliquer au colostrum

- ♦ Le colostrum est l'aliment de bienvenue pour les bébés. C'est la première vaccination protégeant un bébé contre la maladie.
- ♦ Le colostrum nettoie l'estomac du bébé. L'eau sucrée n'est pas nécessaire.

Expliquer pourquoi les bébés allaités exclusivement n'ont pas besoin d'eau

- ♦ Le lait maternel est composé à 88% d'eau.
- ♦ Chaque fois qu'une mère allaite, elle donne de l'eau à son bébé par le biais de son lait.
- ♦ Le lait maternel contient tout ce dont le bébé a besoin pour étancher sa soif et calmer sa faim. C'est le meilleur aliment possible et c'est la meilleure boisson possible que l'on puisse offrir à un bébé pour que celui-ci grandisse bien et devienne un bébé fort et en bonne santé.

Signaler les risques si on donne de l'eau

- ♦ Donner de l'eau au bébé peut être nuisible et peut causer la diarrhée et la maladie. Le lait maternel est propre et pur et protège contre la maladie.
- ♦ L'estomac d'un bébé est petit. Quand le bébé boit de l'eau, il y a moins de place pour le lait maternel nutritif qui est nécessaire pour que l'enfant devienne fort et en bonne santé.

Relier les bonnes pratiques d'allaitement maternel à un apport suffisant en liquides

- ♦ Quand une mère pense que son bébé a soif, elle devrait lui donner immédiatement le sein.
- ♦ Ainsi, l'enfant recevra toute l'eau dont il a besoin.

Quels sont les besoins en eau des enfants après six mois ?

Les directives pour les apports en eau après six mois sont moins claires que celles s'appliquant aux six premiers mois. En effet, à l'âge de six mois, il faudrait introduire les aliments complémentaires – les aliments donnés en plus du lait maternel pour répondre aux besoins nutritifs accrus de l'enfant. Les types d'aliments que consomme un enfant influenceront ses besoins en eau. Pour l'essentiel, le lait maternel répond aux besoins en eau des bébés de 6 à 11 mois. Une eau supplémentaire peut être donnée par l'entremise de fruits ou jus de fruits, légumes ou petites quantités d'eau bouillie données après un repas.

Il faut veiller à ce que l'eau et d'autres liquides ne remplacent pas le lait maternel. L'eau peut souvent remplacer ou diluer le contenu nutritif d'aliments complémentaires riches en énergie. Les bouillies, soupes, bouillons et autres nourritures liquides donnés aux enfants ne comportent généralement pas la densité en énergie recommandée pour les aliments complémentaires (0,6 kcal/g). En réduisant la quantité d'eau ajoutée à ces aliments, on peut améliorer l'état nutritionnel des enfants dans ce groupe d'âge.

Publications connexes de LINKAGES

- ♦ Faits d'alimentation: Naissance, début, de l'allaitement maternel et les sept premiers jours après la naissance, 2002
- ♦ Faits d'alimentation: Le lait maternel : une source essentielle de Vitamine A pour le nourrisson et le jeune enfant, 2000
- ♦ Faits d'alimentation: Pratiques recommandées pour améliorer la nutrition infantile pendant les six premiers mois, 1999
- ♦ Pratiques et régimes alimentaires recommandés pour améliorer la nutrition infantile et maternelle, 1999

Références

Almroth SG, Bidinger P. No need for water supplementation for exclusively breastfed infants under hot and arid conditions. *T Roy Soc Trop Med H* 1990; 84:602-4.

Armellini PA, Gonzalez CF. Breastfeeding and fluid intake in a hot climate. *Clin Pediatr* 1979; 18:424-5.

Brown K et al. Infant-feeding practices and their relationship with diarrheal and other diseases in Huascar (Lima), Peru. *Pediatrics* 1989 Jan;83(1):31-40.

Glover J, Sandilands M. Supplementation of breastfeeding infants and weight loss in hospital. *J Hum Lact* 1990 Dec;6(4):163-6.

Goldberg NM, Adams E. Supplementary water for breast-fed babies in a hot and dry climate – not really a necessity. *Arch Dis Child* 1983; 58:73-74.

Hossain M et al. Prelacteal infant feeding practices in rural Egypt. *J Trop Pediatr* 1992 Dec; 38(6):317-22.

Popkin BM et al. Breast-feeding and diarrheal morbidity. *Pediatrics* 1990 Dec; 86(6):874-82.

Sachdev HPS et al. Water supplementation in exclusively breastfed infants during summer in the tropics. *Lancet* 1991 April; 337:929-33.

Victoria C et al. Infant feeding and deaths due to diarrhea: A case-control study. *Am J Epidemiol* 1989 May;129(5):1032-41.

World Health Organization. Breastfeeding and the use of water and teas. Division of Child Health and Development Update, No. 9 (reissued, Nov. 1997).



Allaitement maternel exclusif : la seule source d'eau dont les nourrissons ont besoin est une publication de LINKAGES : allaitement maternel, MAMA, alimentation complémentaire et programme de nutrition maternelle, et a pu être réalisée grâce au soutien fourni à l'Académie pour le Développement de l'Éducation (AED) par le GH/HIDN de l'Agence des États-Unis pour le Développement international (USAID) aux termes de l'Accord coopératif No. HRN-A-00-97-00007-00. Les opinions exprimées ici incombent uniquement aux auteurs et ne reflètent pas forcément les vues de l'USAID ou de l'AED.

