

# Le premier héritage de bébé

**La première éducation au goût se fait par le lait maternel, car bébé aimera la même chose que sa maman. Y compris le tabac ?** ELISE DUBUISSON

**P**arce qu'il est fait sur mesure pour répondre aux besoins des nouveau-nés, le lait maternel est probablement la meilleure alimentation à offrir aux nourrissons. Et pour cause : sa composition est en constante évolution en fonction de l'âge du bébé, du moment de la tétée et de la journée. Mais ce n'est pas tout : les aliments, le tabac et l'alcool consommés par la mère ont également une influence sur le lait maternel.

## Diversifier la palette de goût

L'alimentation d'une mère lorsqu'elle allaite a des implications sur le goût du lait et par extension sur le futur comportement alimentaire de l'enfant. Il semblerait en effet que le lait maternel charrie jusqu'à la bouche de bébé les saveurs des aliments que la maman consomme. Ainsi habitué, l'enfant a de fortes chances d'aimer ces mêmes aliments lorsqu'il sera en âge de manger des nourritures solides. Passionnée par l'allaitement et le développement du goût chez les enfants, le professeur Julie A. Menella du



© Corbis

Monell Chemical Senses Center, à Philadelphie ([www.monell.org](http://www.monell.org)) a mené l'enquête auprès de 45 bébés (1). Agés de 4 à 8 mois, ces bébés ont adopté des comportements alimentaires différents selon qu'ils

avaient été nourris au lait maternel ou au lait maternisé (en poudre) : les enfants nourris au lait maternisé n'ont pas montré de préférence marquée pour certains aliments. En revanche, les bébés nourris au sein ont affiché une préférence pour les aliments consommés régulièrement par leurs mères. « C'est un système magnifique : les saveurs issues de l'alimentation des mères sont transmises via le lait maternel. Ainsi, un bébé apprend très tôt à aimer le goût des aliments quand la mère en mange régulièrement », commente Julie A. Menella.

A en croire cette étude, il suffirait donc que la mère diversifie son alimentation pour éviter d'avoir des enfants qui font la moue devant leur assiette. Une recommandation qui fera peut-être bientôt partie du lot de conseils distillés aux futures mamans par le corps médical.

## La nicotine perturbe le sommeil

Nettement plus célèbre à ce jour est la recommandation numéro un pour les femmes enceintes : éviter de fumer pendant la grossesse. D'après le Pr Menella, il serait également de bon ton d'étendre cette recommandation à la période d'allaitement. Car si le goût se laisse transporter dans le lait maternel, il n'est pas le seul. La nicotine suit le même trajet et interfère avec le cycle de sommeil des enfants (2). « Pour étudier les effets de la nicotine sur le sommeil, nous avons comparé la durée d'une sieste dans deux situations distinctes, explique Julie A. Menella. D'une part lorsque la mère avait fumé une cigarette avant la tétée et d'autre part lorsqu'elle s'était abstenue de fumer avant d'allaiter ». Le verdict ne s'est pas fait attendre : une sieste sans nicotine dure en moyenne 84 minutes tandis qu'une sieste

## Les allergènes aussi...

**Parfois, c'est involontairement que les mères « contaminent » leur lait. « Jusqu'à présent, personne ne s'était inquiété de savoir si ce que l'on respire passait aussi dans le lait », indique Valérie Verhasselt, chercheuse belge travaillant à l'Inserm. C'est maintenant chose faite puisqu'une étude menée par cette scientifique démontre qu'à tout moment, les allergènes respirés par les femmes sont transmis aux enfants via le lait maternel. Chez les souris, il est avéré que cette « contamination » protège les petits contre les allergies. En effet, le corps habitué aux allergènes reçus dans l'enfance ne les reconnaîtra pas, plus tard, comme un intrus, limitant tout risque de réaction allergique. « Si les prochaines études viennent confirmer cet effet chez l'homme, il sera peut-être conseillé à la femme de s'exposer davantage aux allergènes plutôt que de les éviter. De plus, la composition des laits artificiels pourrait être réétudiée », conclut la chercheuse.**

**Référence :** Breast milk-mediated transfer of an antigen induces tolerance and protection from allergic asthma. Valérie Verhasselt et al.; *Nature Medicine* 14, 170 - 175 (2008)

« avec » nicotine ne dure que 53 minutes. « *La quantité de nicotine influence aussi le sommeil : plus le lait maternel en contient, plus le sommeil des enfants est perturbé.* »

Faut-il pour autant éviter d'allaiter quand on est fumeuse ? L'auteur tempère : « *Les bénéfices de l'allaitement sont supérieurs aux risques liés au passage de la nicotine dans le lait maternel. Donc même si une femme fume, il faut l'encourager à continuer d'allaiter.* » Il existe en effet des solutions pour limiter les conséquences de la nicotine. « *Je conseille généralement aux mères de laisser passer deux heures entre la cigarette et la tétée.* » Et pour cause, le pic de nicotine dans le lait maternel est observé 30 minutes après avoir fumé ; ce délai de deux heures permet ainsi de diminuer l'exposition de l'enfant à la nicotine.

### Et l'alcool dans tout ça ?

On ne peut évidemment pas parler de tabac sans mentionner son acolyte : l'alcool. Et lui, quelle est son implication dans l'allaitement maternel ? Tout comme la saveur des aliments et la nicotine, l'alcool passe dans le lait mais sans en modifier la composition. Une consommation modérée d'alcool ne posera donc généralement aucun problème au bébé. La principale conséquence physiologique de l'alcool concerne la mère, indique une autre étude de Julie A. Mennella (3). Celle-ci démontre que l'alcool induit deux réactions antagonistes. D'une part, la concentration de l'hormone responsable de la fabrication du lait (la prolactine) augmente et d'autre part, l'hormone responsable de l'éjection du lait (l'ocytine) diminue. Ce phénomène se traduit par un engorgement des seins ; le déclenchement de l'allaitement est plus difficile et les quantités de lait obtenues sont plus faibles. Julie A. Mennella se veut toutefois rassurante : « *Les femmes ne doivent pas être effrayées par ces résultats. Contrairement à la grossesse durant laquelle l'alcool consommé est systématiquement transmis au fœtus, une femme qui allaite et qui boit occasionnellement peut attendre quelques heures après avoir arrêté de boire pour allaiter. De cette manière, son enfant n'est que peu ou pas du tout exposé à l'alcool.* » Si on ne peut évidemment pas recommander aux mamans de consommer régulièrement de l'alcool quand elles allaitent, force est de reconnaître qu'il n'existe pas encore d'arguments fondés permettant aux médecins de l'interdire formellement. ✘

#### Références

1. Forestell CA. and Mennella JA; *Early Determinants of Fruit and Vegetable Acceptance. Pediatrics*, Dec 2007; 120: 1247 - 1254
2. Mennella, J.A., Yourshaw, L.M., and Morgan, L.K. *Breastfeeding and smoking: Short-term effects on infant feeding and sleep. Pediatrics* 120, 497-502. 2007.
3. Mennella, JA, Pepino MY, Teff KL. *Acute alcohol consumption disrupts the hormonal milieu of lactating women. J Clin Endocrinol Metab* 2005; 90(4): 1979-85.