

Coup d'oeil sur la recherche

Allaiter exclusivement sous plus de 40°C, entre recommandations internationales et perceptions des mères allaitantes : comment améliorer la sensibilisation ?

Auteurs : Fatimata Sow, Jean-Marc Goudet, Mor Diop, Makhane Danfakha, Adama Faye, Sari Kovats, Véronique Fllippi, Pauline Gluski, Emmanuel Bonnet, Labaly Touré, Valéry Ridde

Contact : fatimata.sow@ird.fr

Introduction

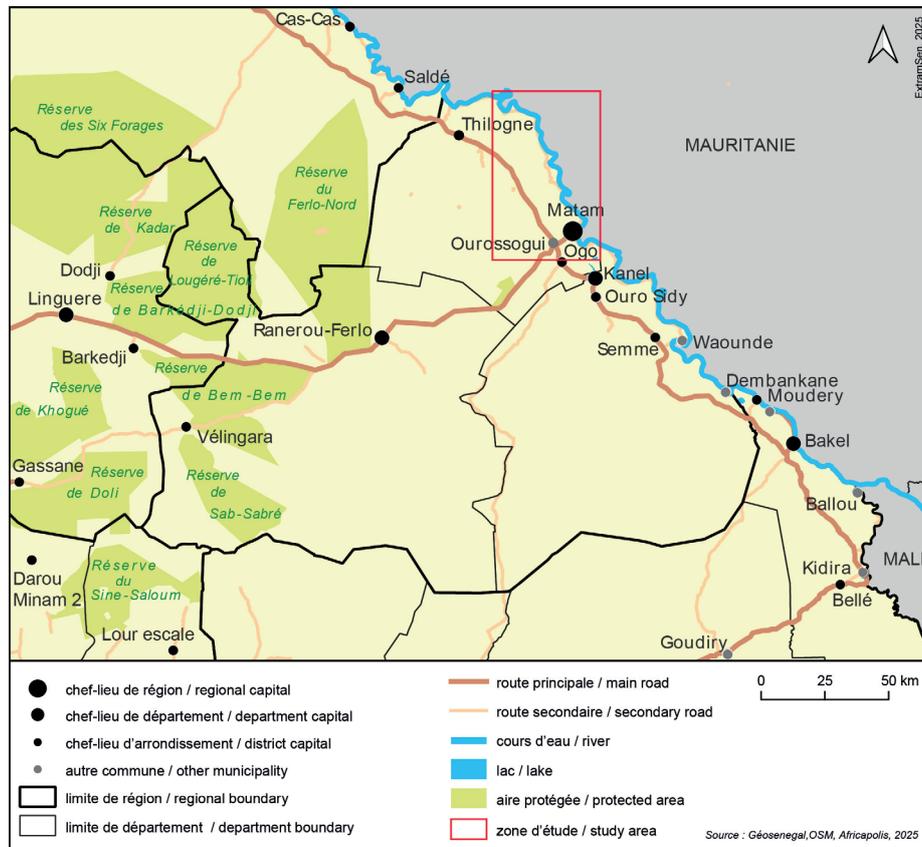
À Matam, l'allaitement maternel exclusif (AME) est un idéal difficile à atteindre lorsque les températures excèdent les 40°C. Malgré les efforts de sensibilisation des professionnels de santé et des acteurs communautaires, de nombreuses croyances persistent sur le lait maternel, légitimant l'introduction précoce d'eau ou d'une alimentation mixte avant 6 mois. Déconstruire ces idées reçues est un enjeu majeur pour améliorer la santé infantile et encourager l'adhésion à l'allaitement maternel exclusif.

Intérêt

Cette recherche apporte des éclairages spécifiques sur les mythes entourant l'allaitement en contexte de fortes chaleurs. Des recommandations opérationnelles sont proposées aux professionnels de santé et acteurs communautaires afin d'ajuster leurs stratégies de sensibilisation.

Méthodes

Une étude qualitative a été conduite, du 8 au 28 octobre 2024 dans deux quartiers urbains (Soubalo et Ainoumady) et deux zones rurales (Gaol et Ngueyenne Taiba) de la Région de Matam. Au total, 65 entretiens et 5 focus groups ont été menés auprès de mères, de leur entourage, de professionnels de santé et d'acteurs communautaires.



De nombreuses études ont analysées les bénéfices de l'AME ainsi que les risques associés à l'introduction précoce d'aliments ou de liquides complémentaires avant 6 mois

Infections aiguës

Baisse de la mortalité infantile liées aux diarrhées et infections respiratoires grâce aux agents protecteurs contenus dans le lait maternel.

Croissance du nourrisson

Le lait maternel contient tous les nutriments pour une prise de poids régulière.

Santé à long terme & maladies chroniques

Les nourrissons allaités, présentent un risque plus faible d'obésité infantile, de diabète de type 2 et d'hypertension artérielle.

Développement cognitif

Les enfants allaités exclusivement ont des scores de QI supérieurs par rapport à ceux nourris au lait industriel, même en tenant compte des conditions sociales et économiques.

Santé de la mère

L'allaitement réduit les risques de cancer du sein et de l'ovaire, et protège contre le diabète de type 2, y compris après un diabète gestationnel.

► Résultats ◀

Pourtant l'AME est peu pratiquée dans la région de Matam et freinée par des croyances persistantes sur le lait maternel.

Idée reçue 1



“Le lait maternel ne contient pas suffisamment d'eau pour hydrater un nourrisson de moins de 6 mois”

Alors que les adultes boivent en grande quantité en période de fortes chaleurs, il devient difficile de penser que l'eau ne soit pas un besoin vital pour le nourrisson.

Idée reçue 2



“La chaleur altère le lait maternel et le rend amer”

Certaines mères affirment que le lait maternel, devient amer ou acide en période de fortes chaleurs et doit être dilué avec de l'eau. Si le lait n'est pas suivi d'eau, l'enfant pourrait devenir “sourd”.

Idée reçue 3



“Le lait maternel à lui seul, ne suffit pas à un bébé avec un petit poids ou malade”

Le nourrisson doit donc être alimenté avec du lait en poudre, de la bouillie ou encore du lait caillé, malgré les risques nutritionnels associés à ces pratiques.

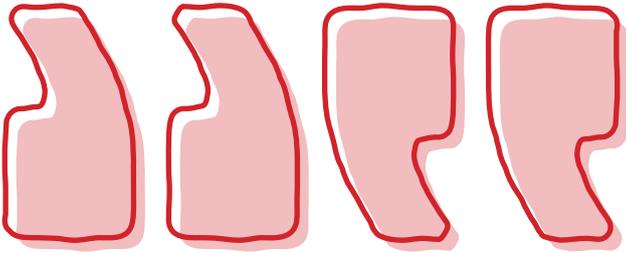
Transmissions familiales de croyances, à degrés variables

Certaines croyances liées à la qualité du lait maternel sont transmises entre générations, notamment par les femmes de l'entourage (mères, belles-mères, tantes...). Ces dernières peuvent partager des pratiques qu'elles ont elles-mêmes observées ou adoptées, comme l'introduction précoce d'eau ou d'aliments. Toutefois, cette transmission n'est ni systématique, ni uniforme et varie selon les contextes familiaux.

Quand la chaleur transforme l'expérience de l'allaitement

Selon l'OMS (2003) et l'UNICEF (2015), le lait maternel préserve toute son intégrité et ses qualités hydratantes pour le nourrisson. A l'abri des variations climatiques, sa composition n'est pas altérée même lorsque le thermomètre dépasse les 40°C. Or, ces recommandations universelles se heurtent à une réalité bien plus complexe, révélées par les témoignages des mères allaitantes vivant dans des environnements exposés au stress thermique.

Cependant, sur le terrain la réalité est plus nuancée et l'article de Eaves et al. (2022) suggère que dans des contextes de chaleur extrême, de déshydratation ou sous-alimentation, les fonctions physiologiques de la mère peuvent être redirigées vers la thermorégulation, c'est-à-dire le maintien de la température corporelle à 37°C, au détriment de la lactation. Ce processus vital peut alors réduire la production de lait et ces effets ont été décrits par les femmes à Matam. Plusieurs témoignages mettent en lumière la manière dont la chaleur affecte leur alimentation, leur état physique et leur capacité à allaiter :



« **Quand il fait chaud, je suis faible. Effectivement, il y a une baisse de lait.** »

— Femme enceinte, Ngueyenne Taïba

« **Oui, parce que quand il fait chaud tu n'arrives même pas à manger, et du coup on ne produit pas assez de lait.** »

— Grand-mère, Soubalo

« **Parfois je rencontre des problèmes pour avoir à manger, voilà pourquoi je ne produis pas suffisamment de lait.** »

— Mère allaitante, Soubalo

Les témoignages des mères à Matam précisent que l'expérience de l'allaitement en période de fraîcheur est très différente de la saison chaude où elles sont exposées à la fatigue accrue, les sueurs constantes, la soif ou encore inconfort physique. Ces expériences vécues montrent que la chaleur fragilise les conditions de production et de pratique de l'allaitement, au point de renforcer certaines perceptions sur le lait maternel et remettre en question l'exclusivité du lait maternel.

Par ailleurs, l'article de Eaves et al. met en évidence des études menées auprès de femmes allaitantes en Gambie, notamment pendant le jeûne du Ramadan, en indiquant que la diminution de l'apport hydrique pendant la journée peut modifier la composition du lait.

- Le taux de lactose peut baisser, ce qui réduit la valeur énergétique du lait.
- Le taux de sodium peut augmenter (relatif à la baisse d'eau disponible).
- Le ratio sodium/potassium est déséquilibré
- Le lait maternel peut devenir plus difficile à digérer pour le nourrisson, en particulier pour ses reins encore immatures.

Il est tout de même utile de préciser que la revue systématique de Edney et al. (2022), indique l'absence de signes de déshydratation chez les nourrissons exclusivement allaités, même en climat chaud (température entre 11–41°C et humidité entre 10–96%). Les nourrissons étaient capables de maintenir un bon équilibre hydrique sans recours à l'eau, même en période de chaleur et d'humidité élevées. Ces résultats soutiennent ainsi les recommandations de l'OMS et de l'UNICEF sur l'exclusivité de l'allaitement. Cependant la revue souligne qu'aucune des études incluses n'a pris en considération l'état hydrique des mères allaitantes, ce qui limite la compréhension des effets potentiels du stress thermique sur la production ou la composition du lait.

Il existe donc un besoin urgent de recherches visant à évaluer directement la stabilité du lait maternel dans des contextes où la température est supérieure à 45°C, afin de mieux comprendre les effets combinés du stress thermique et hydrique, de la nutrition et de l'épuisement des mères sur la qualité du lait. Ces données permettraient d'affiner et d'adapter les recommandations médicales et de tenir compte des réalités environnementales et des effets physiologiques vécues par les mères.

Les recommandations ci-dessous ont été formulées à partir des propositions des acteurs communautaires et les agents de santé pour améliorer la sensibilisation autour de l'AME.

Recommandations

1

Capsules vidéos

Diffuser des capsules vidéos lors des causeries communautaires, montrant que le lait maternel contient environ 90% d'eau, à travers une démonstration où un biberon de lait repose pendant 48 heures.

2

Rassurer sur l'absence d'acidité du lait maternel

Organiser des causeries spécifiques en impliquant des professionnels de santé pour expliquer le processus de production du lait maternel et répondre aux inquiétudes sur la stabilité du lait maternel.

3

Impliquer des mères "championnes"

- Témoigner sur les bienfaits observés de l'AME sur le poids de leurs bébés
- Clarifier avec les agents de santé des bienfaits de l'AME ainsi que des risques associés à une alimentation mixte avant 6 mois.

4

Travailler avec l'entourage

Organiser de théâtres forums mêlant humour et références culturelles pour aborder les pratiques d'allaitement et déconstruire les idées reçues. Animés par des acteurs formés, en présence de professionnels de santé et d'acteurs communautaires, ces espaces favoriseront les échanges et la distinction entre savoirs médicaux et croyances.

Conclusion

Notre étude met en lumière l'écart entre les recommandations internationales sur l'allaitement exclusif et les réalités vécues par les mères exposées à la chaleur extrême. À Matam, les idées reçues autour du lait maternel sont profondément ancrées, malgré une recommandation générale bien connue sur l'allaitement exclusif. Déconstruire progressivement ces idées reçues suppose de renforcer les actions proximité au niveau communautaire pour lever les doutes et les incertitudes sur les bienfaits et la qualité du lait maternel. L'amélioration de la sensibilisation et les recommandations suppose également de mener des recherches dans la région sur les effets de la chaleur extrême sur la stabilité du lait maternel.

Sources consultées

Edney JM, Kovats S, Filippi V, Nakstad B. A systematic review of hot weather impacts on infant feeding practices in low-and middle-income countries. *Front Pediatr.* 2022 Sep 6;10:930348. doi: 10.3389/fped.2022.930348. PMID: 36147803; PMCID: PMC9485728.

Michaela Howells, Aunchalee E L Palmquist, Chloe Josefson, Kelsey Dancause, Elizabeth Quinn, Lukas Daniels, Alexandra Faith Ortiz Blair, Climate change, evolution, and reproductive health: The impact of water insecurity and heat stress on pregnancy and lactation, *Evolution, Medicine, and Public Health*, Volume 13, Issue 1, 2025, Pages 125–139, <https://doi.org/10.1093/emph/eoaf008>

Remerciements à l'Equipe Renard pour la relecture critique de la note

