



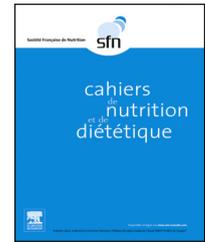
ELSEVIER

Disponible en ligne sur

**ScienceDirect**  
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

**EM|consulte**  
www.em-consulte.com



MÉDECINE ET NUTRITION

## Alimentation de la mère allaitante

*Mother's breastfeeding feeding*

**Bérénice Castel, Claude Billeaud\***

*Inserm 1401, centre d'investigation clinique pédiatrique, CHU de Bordeaux, place Amélie-Raba-Léon, 33000 Bordeaux, France*

Reçu le 29 septembre 2016 ; accepté le 15 décembre 2016

### MOTS CLÉS

Femme allaitante ;  
Alimentation ;  
Besoins  
nutritionnels ;  
Allaitement

**Résumé** Le lait maternel constitue la seule source nutritionnelle de l'enfant allaité et sa composition nutritionnelle est liée, en partie, à l'alimentation de la mère. La question d'un régime idéal adapté à la femme allaitante se pose alors, ainsi que celle de la nécessité ou non d'une supplémentation. On sait que les besoins énergétiques sont propres à chaque mère (avec une limite inférieure à ne pas franchir) et la répartition en macronutriments (lipides, protides et glucides) reste identique à celle recommandée pour la population des femmes non allaitantes en veillant à un apport suffisant et équilibré en différents acides gras essentiels. En privilégiant certains aliments nutritionnellement intéressants et en adoptant une alimentation adaptée à elles, les femmes allaitantes peuvent couvrir leurs besoins nutritionnels. En conséquence, les conseils diététiques, même s'ils ne sont pas toujours suivis, devraient être donnés systématiquement. Enfin, certaines sous-populations sont plus à risque de carences et une supplémentation peut alors s'avérer nécessaire. Si cette dernière est aujourd'hui essentiellement médicamenteuse, l'idée d'un aliment spécialement enrichi pour les femmes allaitantes pourrait être une solution efficace, accessible et économique.

© 2017 Société française de nutrition. Publié par Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

### KEYWORDS

Breastfeeding  
women;  
Feeding;  
Nutritional  
requirements;  
Breastfeeding

**Summary** Breast milk is the only source of nutrition for breastfed infants and its nutritional composition is partially related to the mother's diet. The question of an ideal diet suitable for breastfeeding women arises, and also the necessity or not of a supplementation. We know that the energy requirements are unique to each mother (with a lower limit not to cross) and the distribution of macronutrients (lipids, proteins and carbohydrates) is identical to what is recommended for the population of non-breastfeeding women, ensuring an adequate and balanced contribution in various essential fatty acids. By giving priority to foods, which is nutritionally interesting and adopting a balanced diet, breastfeeding women can cover their nutritional

\* Auteur correspondant.

Adresses e-mail : [berenice.castel@chu-bordeaux.fr](mailto:berenice.castel@chu-bordeaux.fr) (B. Castel), [claud.billeaud@chu-bordeaux.fr](mailto:claud.billeaud@chu-bordeaux.fr) (C. Billeaud).

needs. Consequently dietary advice, although they are not always followed, should be given systematically. Finally, some sub-populations are at higher risk of nutritional deficiency and supplementation may then be necessary. And moreover, if supplementation is basically medicinal nowadays, the idea of an enriched food for breastfeeding women could be an effective, reachable and economical solution.

© 2017 Société française de nutrition. Published by Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

## Introduction

De façon générale, il est rare que l'alimentation de la femme allaitante soit insuffisante aux besoins énergétiques du nourrisson (même pendant les périodes de famine), puisque le corps de la mère priorise toujours l'enfant, y compris pendant l'allaitement, notamment en puisant dans ses propres réserves. Dans le cas d'apports nutritionnels insuffisants, cette priorisation peut alors entraîner des carences chez la mère allaitante [1,2]. De plus, le lait maternel nécessite d'avoir des nutriments en quantité mais aussi en qualité suffisantes aux besoins de croissance du nouveau-né. En effet, si glucides et protides ne sont pas ou peu dépendants de l'alimentation de la mère, la composition du lait en lipides, minéraux et vitamines dépend du régime alimentaire de la femme allaitante [2,3]. L'alimentation de cette dernière doit subvenir à ses propres besoins auxquels il faut rajouter les besoins liés à la lactation. Le but de cet article est donc de définir quel serait le régime idéal de la femme allaitante et de déterminer si une supplémentation reste nécessaire.

## Énergie et macronutriments

### Énergie

Entre son quatrième et son sixième mois de vie, le nouveau-né voit son poids de naissance doubler et le lait produit dans les quatre premiers mois de lactation constitue une quantité d'énergie qui est équivalente à la dépense énergétique totale de la gestation [4]. Les recommandations nutritionnelles pour les femmes allaitantes sont basées à la fois sur les besoins antérieurs à la gestation (dépendants de l'âge, de l'activité physique...) et sur les besoins propres à la lactation [5]. Un nourrisson consomme en moyenne 750 mL de lait maternel par jour et les 525 kcal qu'ils apportent sont aussi nécessaires à leur production. Cependant, nombre de nutriments servant à la production et à la composition du lait proviennent des stocks accumulés pendant la grossesse et un tiers de la dépense énergétique supplémentaire liée à l'allaitement est couvert par la mobilisation de ces stocks [4]. On estime donc que l'apport énergétique supplémentaire nécessaire aux femmes allaitantes se situe entre 70 et 380 kcal par jour [5] et bien qu'il dépende des besoins antérieurs à la grossesse, on considère qu'en dessous de 1800 kcal par jour, la baisse de l'apport énergétique deviendrait délétère pour la mère et l'enfant [2].

### Protéines

Si l'apport en protéines de la mère est insuffisant, la teneur en caséine du lait maternel peut en pâtir [2] mais la teneur protéique du lait maternel reste assez faible (entre 0,08 et 0,12 g/L) [3], ce qui fait que l'augmentation des besoins en

protéines de la femme allaitante sont plutôt minimes. Les recommandations sont donc les mêmes que pour la population « normale » : 11 à 15 % de l'apport énergétique total [5].

### Glucides

Le lactose fournit 40 % de l'énergie du lait maternel. Il possède un rôle à la fois énergétique et structural puisque qu'il sert à la synthèse de novo du galactose qui entre dans la constitution des cellules cérébrales mais aussi dans leur métabolisme. Il a aussi pour fonction de favoriser l'absorption du calcium et du fer et d'aider à la colonisation des intestins par le lactobacillus bifidus [3]. La concentration en lactose ne varie quasiment pas en fonction de l'alimentation de la mère allaitante, cependant, si la mère est en état de dénutrition sévère, la production peut en être réduite [6].

### Lipides

Ils sont la première source d'énergie du lait maternel. Leur teneur augmente avec la durée de la lactation et leur quantité et distribution qualitative dépendent de l'alimentation de la mère [2,3,7].

Les acides gras polyinsaturés à longue chaîne tels que l'acide arachidonique (AA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA), qui sont dérivés des acides gras essentiels [acide linoléique (précurseur des oméga 6) et acide alpha-linolénique (précurseur des oméga 3)], possèdent une biosynthèse endogène limitée et nécessite donc un apport alimentaire, sous leur forme directe ou par leur précurseurs, dans des proportions adaptées. Ils jouent un rôle primordial dans la croissance et dans le bon développement cérébral et rétinien [2,3,8]. Les recommandations sont fixées à 4 % de l'apport énergétique total (AET) pour l'acide linoléique, 1 % de l'AET pour l'acide alpha-linolénique et le rapport optimal « acide linoléique/acide alpha-linolénique » doit être de 5 [9].

Si la part recommandée de lipides dans l'apport énergétique total reste identique à celui de la population « générale » (35 à 40 %), il faudra surtout veiller à leurs proportions et à leur qualité. Ainsi, la consommation maternelle de poissons gras et d'huiles végétales riches en oméga 3 et 6 (huile de colza en particulier car elle possède un meilleur équilibre entre oméga 6 et 3 et reste bon marché) contribueront à un apport convenable en acides gras essentiels, DHA et AA. Pour information : l'huile d'olive, si populaire dans nos cuisines, apporte des oméga 6 et 9 mais pas d'oméga 3. Varier ses huiles de cuisine est un geste à adopter pour un apport en acides gras essentiel complet. Enfin, il faut noter que 340 g de maquereau par semaine suffisent à apporter 350 mg de DHA journalier, soit 140 % des apports nutritionnels recommandés, pour lesquels il n'existe

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/5571598>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/5571598>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)