

Bibliographie sur l'Allaitement

Aurélie Riché, diététicienne

1. Ressources officielles françaises

1.1. La Haute Autorité de santé (HAS, ex ANAES)

- *Allaitement Maternel. Mise en œuvre et poursuite dans les 6 premiers mois de vie de l'enfant.* HAS (05/02)
http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/Allaitement_rap.pdf
- *Rapport d'évaluation de référentiel d'évaluation des pratiques professionnelles : Allaitement maternel suivi par le pédiatre.* HAS (05/02)
http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/Allaitement_pediatrie_epp_rap.pdf
- *Référentiel d'auto-évaluation des pratiques en pédiatrie : Allaitement suivi par le pédiatre.* HAS (07/05)
http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/Allaitement_pediatrie_epp_ref.pdf
- *Favoriser l'allaitement maternel processus-évaluation.* HAS (06/06)
http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/doc.chem.al_22-11-07.pdf

1.2. AFSSA

- *Recommandations d'hygiène pour la préparation et la conservation des biberons.* AFSSA (07/05)
<http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/biberons.pdf>
- *Recommandations d'hygiène pour la préparation et la conservation des biberons questions/réponses.* AFSSA (07/06)
<http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/QR-Biberons.pdf>

1.3. PNNS

- *L'allaitement maternel : guide pratique à l'usage des professionnels.* Association Départementale d'Éducation pour la Santé du Rhône (07/03)
http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/actions43_allaitement.doc,
- *"Le guide nutrition des enfants de 0 à 3 ans pour tous les parents - La santé vient en mangeant et en bougeant".* Ministère de la santé et des solidarités.
http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/nais_3ans.pdf.
- *Allaitement maternel : les bénéfices pour la santé de l'enfant et de sa mère.* Ministère des solidarités, de la santé et de la famille,
<http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/allaitement.pdf>

1.4. Autres

- *Comment bien recueillir, conserver et transporter le lait maternel en toute sécurité.* Ministère de la santé et des solidarités
http://www.sfpediatrie.com/uploads/media/dv-d-7-dgs_v4_-A5_recadre.pdf
- *Guide pratique à l'usage des familles : Allaitement maternel rien de plus naturel.* Conseil Général du Finistère (2005)
<http://cg29.inovawork.net/content/download/15287/149092/file/DC0005-PCGF111-2005.pdf>.

- **Guide de formation : conduite pratique et soutien de l'allaitement maternel et de la nutrition infantile dans les structures de santé de Polynésie Française.** Service de Protection Infantile et le Bureau de la nutrition sous l'égide de la Direction de la Santé et du Ministère de la Santé de la Polynésie Française ;
<http://www.allaitement.pf/telechargement/COUVALLA.PDF>
<http://www.allaitement.pf/telechargement/AVANT-PR.PDF>
<http://www.allaitement.pf/telechargement/PARTIE I.PDF>
<http://www.allaitement.pf/telechargement/PARTIEII.PDF>
<http://www.allaitement.pf/telechargement/PARTIEIV.PDF>
<http://www.allaitement.pf/telechargement/BIBLIOGR.PDF>
- **Recommandation relative à la nutrition du 4 mai 2007.** Observatoire économique de l'achat public, Ministère de l'économie et des finances.
http://www.minefi.gouv.fr/directions_services/daj/guide/gpem/nutrition/nutrition.pdf
 Commentaire : ce document qui est destiné aux acheteurs publics et aux gestionnaires de cuisine ne semble pas au premier abord concerner l'allaitement. Mais, il présente les recommandations nutritionnelles pour toute la population y compris la petite enfance. L'allaitement y est mentionné qu'une seule fois page 21 avec la suggestion d'accepter le lait maternel dans les structures. C'est très important car de nombreuses mères se voient refuser cette pratique pour des raisons d'hygiène !

2. Autres ressources :

- **Code international de commercialisation des substituts du lait maternel**
http://www.who.int/nutrition/publications/code_french.pdf
 Commentaire : ce texte n'est qu'une recommandation de l'OMS que chaque état membre est invité à retranscrire dans sa propre législation afin de protéger l'allaitement au sein. Il s'agit bien sûr d'un fondamental qui est cité dans plusieurs livres de cette bibliographie.
- **Guide clinique pour l'établissement d'un allaitement exclusif (06/05).** ILCA (International Lactation Consultant Association) <http://www.lactitude.com/docs/Guide%20clinique%20ILCA.pdf>,
- **Les feuillets et les clips du Docteur Jack Newman**
<http://www.lactitude.com/text/Ressources-Jack-Newman.html>
 Commentaire : ce sont des fiches thématiques élaborées par ce pédiatre canadien qui a beaucoup travaillé sur l'allaitement maternel. Ces documents sont libres d'être utilisés ce qui est plutôt rare sur le web. Les vidéos sont en anglais mais sont assez explicites pour se passer de commentaires français à mon sens.

3. Revues

- **Les dossiers de l'allaitement.** Revue pour les professionnels de santé éditée par la Leche League France. Elle fonctionne par thème avec des cas cliniques, une rubrique sur les médicaments et l'allaitement, une revue de presse d'études scientifiques. S'abonner : LLL France- référents médicaux, BP 18, 78620 L'Etang la Ville. Une vente au numéro est possible renseignement dossiers@lllfrance.org
- **Allaiter aujourd'hui.** Revue plus généraliste éditée par la Leche League France. Elle fonctionne par thème avec de très nombreux témoignages de mamans. La lecture d'une telle revue semble intéressante car elle permet de voir ce que vivent beaucoup de mères dans leur quotidien.
- **L'Allaitement maternel.** Nathalie Roque (dir), SPIRALE (Revue) La Grande Aventure de Monsieur Bébé, Numéro 27, édition Erès, 2003, ISBN : 2-7492-0196-9
 Commentaire : actuellement épuisé chez l'éditeur.

4. Livres

- ***L'art de l'allaitement maternel.*** Manon Forcier (coord) édition La Leche League International, 2005, ISBN : 2-920524-12-7.
Commentaire : l'encyclopédie de l'allaitement maternel de La Leche League. Ce livre est écrit « par des mères pour des mères ». Il n'a d'autres ambitions que de fournir de l'information sur l'allaitement et ses difficultés mais aussi le sevrage, le maternage, la vie de famille etc... Très pratique et quasi incontournable car il est régulièrement révisé et augmenté depuis 1958 (pour la version anglaise, la version française existe depuis 1966). Comme toujours avec les livres de La Leche League, une grande place est faite au témoignage des mères et on se sent vraiment moins seule et moins bête. Une véritable traversée du miroir pour vous messieurs.
- ***Biologie de l'allaitement : le sein, le lait, le geste.*** Micheline Beaudry, Sylvie Chiasson, Julie Lauzière, presses de l'Université du Québec, 2007, ISBN 2-7605-1395-5
Commentaire : la plupart des données épidémiologiques sont américaines, canadiennes ou anglaises, très peu de chiffres sur la situation française. Ce livre est plus que complet sur la production, l'analyse nutritionnelle et en facteurs bioactifs (le plus du lait maternel qui ne comprend pas que quelques facteurs immunitaires) et autres avantages du lait humain, sans concession pour les laits industriels. Par contre pas de notions pratiques pour les mères (comment mettre le bébé au sein, par exemple ou que faire en cas de crevasses)
- ***A propos du sevrage... quand l'allaitement se termine.*** Diane Bengson, édition Ligue Internationale La Leche, ISBN 2-920524-11-1
Commentaire : encore un thème rarement traité en tant que tel. En effet, beaucoup d'ouvrage parle du sevrage en même temps que la diversification alimentaire pour faire disparaître l'allaitement à la fin de la diversification, entraînant par là un arrêt beaucoup trop rapide de l'allaitement. Ce livre nous parle d'une chose quasi inconnue sous nos latitudes : le sevrage naturel. Il nous donne beaucoup de piste pour savoir quand l'enfant est prêt à sevrer et quelques trucs pour aider à ce sevrage mais il explique également les pressions qui existent lorsqu'une mère refuse de sevrer tôt. Il nous parle aussi de la transformation de la relation lorsque l'enfant ne tète plus : Un incontournable.
- ***L'allaitement maternel : une dynamique à bien comprendre.*** Dominique Blin (ed), Michel Soulé (ed), Edith Thoueille (ed), édition Érès, Collection A l'aube de la vie, 2007, ISBN : 978-2-7492-0777-3
Commentaire : dans cet ouvrage, l'allaitement est abordé sous l'aspect psychologique. Le chapitre sur les nourrices qui tend à tracer l'histoire de l'allaitement en France avec tous les aspects relationnels est fort intéressant. Il faut pouvoir assimiler toutes les théories évoquées mais c'est tout de même très instructif.
- ***Le Bambin et l'allaitement.*** Norma-Jane Bumgarner, édition Ligue Internationale La Leche, ISBN
Commentaire : un sujet rarement traité dans les livres sur l'allaitement : L'allaitement des bambins, c'est-à-dire de l'enfant de plus d'un an. Ce phénomène est plutôt rare dans nos sociétés bien que les recommandations du PNNS rejoignent celles de l'OMS en la matière (« un allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois de la vie, et la poursuite de l'allaitement jusqu'à l'âge de deux ans, voire au-delà en fonction du souhait des mères » tiré du *Allaitement maternel : Les bénéfices pour la santé de l'enfant et de sa mère*, introduction). Le chapitre qui décrit âge par âge la perception de l'allaitement pour l'enfant est très édifiant.
- ***L'allaitement maternel : Allaiter votre bébé, du sein au biberon.*** Jane Chumbley, Soline édition, collection l'art d'être parent, 2005, ISBN 2-87677498-4
Commentaire : Ce livre me laisse une impression assez mitigée : Déjà la photo de couverture montre une mauvaise position d'allaitement. J'ai trouvé globalement ce livre très négatif et ce dès le sommaire avec des choix de titre pas très positif, le choix des mots parfois très péjoratifs ou peu à propos. Les conseils sont très inégaux : Certains conseils n'ont pas l'air d'avoir été testé par l'auteur (par exemple la bonne position pour allaiter), d'autres sont assez limites (mettre des bouchons d'oreilles pour mieux supporter les pleurs des bébés) mais à chaque page, elle invite à consulter une

personne spécialisée dans l'allaitement. Le dernier chapitre qui traite du passage au biberon (non obligatoire ceci dit) est plutôt bien fait. Elle souligne la différence de succion des deux techniques, elle fait bien la distinction entre le lait en poudre et le lait maternel. Le chapitre sur le tirage aurait mérité d'être plus développé. Bref, assez inégal pas très enrichissant.

- ***Anthologie de l'allaitement maternel.*** Claude Didierjean-Jouveau, édition Jouvence, 2002, ISBN 2883532907
Commentaire : pas encore lu 137 textes sur la relation d'allaitement, extraits de la littérature.
- ***La voie lactée : l'allaitement maternel.*** Claude Didierjean-Jouveau, édition Jouvence, 2003, ISBN 2-88353-318-0
Commentaire : un petit livre qui fait le point sur les différents mythes au sujet de l'allaitement maternel en donnant des trucs de mères et en s'appuyant sur quelques études.
- ***Allaiter, c'est bon pour la santé.*** Claude Didierjean-Jouveau, édition Jouvence, 2003, ISBN 2-88353-341-5
Commentaire : un zoom du côté de la santé et de tous les bienfaits de l'allaitement pour l'enfant et la maman. Un petit livre utile pour donner une information éclairée sur le sujet. Toujours avec des études à l'appui.
- ***Les 10 plus gros mensonges sur l'allaitement.*** Claude Didierjean-Jouveau, édition Dangles, 2007, ISBN 2703306547
Commentaire : un grand classique qui se lit vite, pas de nouvelles révélations fracassantes mais toujours très bien documenté avec des études plus récentes que celles de la voie lactée du même auteur. Un excellent résumé des diverses croyances qui empêchent les mères d'allaiter sereinement.
- ***Grossesse et allaitement guide thérapeutique.*** Ema Ferreira, édition Hôpital Sainte-Justine, 2007.
Commentaire : Après une partie théorique, ce livre fait la revue des pathologies rangées par spécialités. Après les généralités, les auteurs décrivent les conséquences de la pathologie décrite sur la grossesse puis sur l'allaitement puis viennent les tableaux des médicaments recensés par molécule. Ces tableaux sont la synthèse des études et permettent un choix approprié pour la patiente. Ce livre fourmille de références. A mon avis excellent complément au Vidal.
- ***L'allaitement maternel.*** Dany Gauthier, édition Hôpital Sainte-Justine, collection pour les parents
Commentaire : petit livre précis et concis qui contient l'essentiel pour bien commencer son allaitement. Les dessins sont très beaux ce qui ne gâche rien.
- ***L'allaitement tout simplement.*** Gwen Gotsch, édition Ligue Internationale La Leche, ISBN 2-920524-09-7
Commentaire : un abécédaire de l'allaitement qui reprend tout ce qu'il faut savoir quand une maman allaite. Ce livre est très concret avec de très belles photos pour illustrer les différentes positions. Il explique quoi faire en cas de difficulté, ce à quoi il faut s'attendre avec un bébé allaité etc.
- ***Allaitement et droit.*** Martine Herzog-Evans, édition L'Harmattan, 2007, ISBN : 2296028276
Commentaire : ce livre reprend tous les textes internationaux et français sur l'allaitement, les décortique. Il en montre les plus et les limites. Un livre très intéressant pour les mères qui veulent faire valoir leurs droits notamment lors d'une reprise de travail.
- ***L'allaitement : 100 questions-réponses pour que ça marche.*** France Guillain, édition La plage, collection alternatives-Bien-Être, ISBN : 2842211421
Commentaire : pas encore lu
- ***L'allaitement de mon enfant.*** Marie-Dominique Linder et Catherine Maupas, Hachette pratiques, ISBN : 2012349846
Commentaire : pas encore lu
- ***Traité de l'allaitement maternel.*** Nancy Mohrbacher, Julie Stock, éditions La Leche League International, ISBN 2-920524-10-0

Commentaire : ce livre a été fait pour les personnes ressources en allaitement (professionnels, mères actives dans les groupes de soutien à l'allaitement etc.) Il est complet et parle chose rare dans la littérature médicale de l'écoute et de l'art de poser les questions. Il existe même en format de poche.

- ***Une histoire de l'allaitement.*** Marie-France Morel, Didier Lette, édition la Martinière, ISBN 2732433829
Commentaire : très belle iconographie pour un voyage à travers l'histoire de l'allaitement. Ce livre nous parle des symbolismes de l'allaitement à travers les époques, des pratiques comme les nourrices et les biberons et les ambitions qu'il y avait derrière etc.
- ***L'allaitement : comprendre et réussir.*** Dr Jack Newman, Térésa Pitman, Edition Jack Newman, ISBN2-9809694-0-0
Commentaire : j'ai beaucoup apprécié ce livre malgré une position partisane de l'auteur qui ne mâche pas ses mots. Le passage sur la culpabilité ou son analyse des publicités pour les laits industriels est très pertinent. Autrement, c'est un livre très pratique étayé par le vécu de son auteur, truffé de témoignages de mères. Tous les grands aspects de l'allaitement sont traités.
- ***Le guide de l'allaitement.*** Christilla Pellé-Doual, édition Marabout, ISBN
Commentaire : pas encore lu
- ***Au sein du Monde.*** Nathalie Roques, L'Harmattan, 2001, ISBN 2-7475-1723-3
Commentaire : ce livre aborde l'allaitement et les difficultés qu'il peut soulever en France (croyance, on dit etc.). Ce livre a l'originalité d'aborder le problème sous plusieurs angles (psychologique, historique, culturel, sanitaire, biologique, anthropologique).
- ***Allaitement maternel et proximité mère-bébé.*** Nathalie Roques, édition Eres, collection mille et un bébés, ISBN2-7492-0207-8
Commentaire : enfin, les chiffres de l'allaitement en France. De cette base, l'auteur essaye de comprendre la situation française et essaye de nous montrer l'avantage d'un maternage proximal avec la pratique du co-sleeping.
- ***Vivre la relation avec son bébé : Allaiter, dormir, porter.*** Nathalie Roques, Edition Chronique Sociale, collection comprendre les personnes, ISBN : 2-85008577-4
Commentaire : Mme Roques reprend la plume sur le sujet de l'allaitement mais cette fois, elle met l'accent sur le maternage et cette proximité mère-bébé qui lui est chère. Ce livre est un mode d'emploi de la dimension non nutritionnelle de l'allaitement et du deuxième besoin du bébé le contact corporel et la stimulation que cela lui apporte.
- ***Fleur de lait : l'allaitement un bon départ.*** Anna Rousseau de Léo, éditions Dangle
Commentaire : un livre très riche en témoignages qui parlent de mauvaises pratiques. Toutefois, ils ont le mérite de montrer le ressenti des mères face à cela. Il aborde également le thème de l'allaitement des jumeaux peu traité.
- ***Pour un allaitement réussi : physiologie de la lactation et soutien aux mères.*** Royal College of Midwife, édition Masson, ISBN 2-294-01212-7
Commentaire : un petit livre très synthétique qui permet de tordre le cou à pas mal d'idées reçues. De très jolis dessins pour montrer les différents positions et un chapitre neuf nommé «la lactation humaine» bien fait mais extrêmement synthétique. (Uniquement pour l'édition française !)
- ***L'allaitement de la naissance au sevrage.*** Marie Thirion, édition Albin Michel, ISBN2-226-14288-6
Commentaire : un livre très complet. Elle aborde le sujet de l'allaitement et travail de manière un peu superficielle. Pour elle, la diversification et sevrage ont l'air de passer obligatoirement par la phase biberon et changement de lait même si elle parle d'allaitement de grands bambins, cela ressemble plus à une image d'Épinal qu'autre chose.
- ***100 réflexes d'allaitement.*** Mélanie Schmidt-Ulmann, Leduc Edition, Collection semi-poche, ISBN 978-284899310

Commentaire : petit livre clair et synthétique et dynamique, sa force réside dans le fait qu'il peut être lu dans tous les sens.

- **Guide de l'allaitement et du sevrage.** Pascale Walter, éditions La Découverte, ISBN : 2707143197
Commentaire : ce livre aborde tous les aspects de l'allaitement y compris le sevrage ou plutôt les sevrages, allaitement et travail. Les aspects de maternage proximal sont aussi présents. Tout pour que l'allaitement devienne un plaisir.

5. Cd-rom, cassette ou DVD :

- **Guide de l'allaitement maternel, Avent naturally,** DVD, durée 15 minutes. (numéro vert 0800908154)
Commentaire : Ce film a l'intérêt de montrer diverses positions d'allaitement, de traiter de la reprise du travail sans parler de l'arrêt de l'allaitement mais aussi des durées de conservations du lait maternel. Le gros défaut ne parle que des produits Avent qui sont bien sûr les meilleurs !
- **Breast is Best.** Fonds du département de la santé norvégien, Médialactée, cassette vidéo, durée 30 minutes
Commentaire : le film sur le lait des mères, l'allaitement et les premiers contacts avec le nouveau-né. Qu'est-ce qui fait que le lait maternel est le meilleur aliment pour bébé ? Comment bien démarrer une relation d'Allaitement maternel et faire face aux problèmes qui peuvent se présenter ? Comment des parents peuvent donner à leur bébé le meilleur départ dans la vie ?
- **L'allaitement un bonheur partagé.** Catherine et Philippe Minot, Médialactée, cassette vidéo, 5 minutes
Commentaire : enfin un film pour ouvrir le dialogue sur l'allaitement ! «Humm, si vous saviez ce que c'est bon, c'est chaud! Sucré juste comme il faut, je me régale et je prends ce dont j'ai besoin! En plus, téter, c'est si agréable...» Comme une vision impressionniste, autant de touches de pinceaux que de bonheur et d'émotion. Des images "juste comme il faut" pour ouvrir le dialogue sur l'allaitement.
- **A l'aube de l'allaitement.** Catherine et Philippe Minot, Médialactée, cassette vidéo, 28 minutes
Commentaire : cinq jours pour apprendre à se connaître, à se reconnaître, à se toucher, à s'approprier. Cinq jours pour s'initier à l'art de l'allaitement maternel
- **Tirer le lait.** Catherine et Philippe Minot, Médialactée, cassette vidéo, 15 minutes
Commentaire : un film très pratique sur les différentes techniques d'expression du lait maternel. Y sont présentée les techniques avec les différents tire-lait (manuel, électrique simple ou double pompage) et la technique manuelle. Cela permet vraiment de tout comprendre.
- **L'allaitement de la première à la dernière tétée.** AFPA, CD-ROM
Commentaire : ce CD existe en deux versions : l'une pour les mères l'autre pour les professionnels. Les différences sont minimales entre les deux versions mais elles sont présentes. Il est regrettable que la rubrique médicament n'ait pas été plus développée dans la version professionnelle (notion de grosseur de molécules pour le passage dans le lait, notion de demi-vie, inactivation possible de la molécule au niveau intestinal etc....) Autrement, ce document est très complet et très bien fait avec de très beaux schémas et des vidéos magnifiques.
- **Allaiter : une relation fondamentale.** Association à l'aube de la vie, 2 DVD
Commentaire : ces deux DVD accompagnent le livre l'allaitement maternel : une dynamique à bien comprendre. Je ne les ai pas vus.

6. Ressources internet :

6.1. En français :

- www.co-naitre.net Site de l'institut Co-naitre avec des articles de Marie Thirion, Gisèle Gremmo-Feger etc.

www.coordination-allaitement.org Site de la Coordination Française pour l'Allaitement maternel (COFAM), avec l'annuaire des associations et des formations, des pages sur la Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel (SMAM) et des pages sur l'Initiative Hôpital Ami des Bébé (IHAB) en France.

- www.info-allaitement.org Site d'information pour l'allaitement avec des pages pour les mères et pour les professionnels (notamment page du CERDAM)
- www.lllfrance.org Site de la Leche League France, avec des informations pratiques pour les mères et les professionnels de santé. le lien «fonds documentaire» de la page d'accueil donne accès à une liste complète de toutes les ressources disponibles. On trouve également sur le site la liste des livres et documents commercialisés, pour le grand public comme pour les professionnels de santé, ainsi que des informations sur les formations proposées aux professionnels de santé.
- www.santeallaitementmaternel.org Site mis en place avec le concours de Marie Thirion et le soutien financier du FIF-PL
- www.lactitude.com Site de Charlotte Bodeven, consultante en lactation française qui fait de la formation auprès des professionnels et des consultations pour les mères allaitante en difficulté avec une rubrique ressources documentaires.
- <http://lelienlacte.com> / Site fait par une maman férue d'informatique sur l'allaitement, de très bons documents sur les difficultés de l'allaitement et surtout comment les résoudre. Ce site est plutôt fait pour les mamans mais à voir tout de même par les professionnels.
- www.allaitement.pf Site polynésien sur l'allaitement.
- www.afpa.org Site de l'association française de pédiatrie ambulatoire. Il n'est pas uniquement consacré à l'allaitement maternel mais la position de ces pédiatres sur l'allaitement est très intéressante.

6.2. Autres sites internationaux utiles

- www.who.int Site de l'OMS
- www.unicef.org Site de l'UNICEF
- www.babyfriendly.org.uk Site de l'IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébé)
- www.waba.org Site de la World Alliance for Breastfeeding Action
- www.ibfan.org Site de l'Infant Baby Food Action Network
- www.lalecheleague.org Site de la Leche League International
- www.e-lactancia.org Ce site permet de déterminer sur une échelle allant de 0 à 3 la compatibilité entre l'allaitement et la prise de médicament. Ce site créé par un service de pédiatrie espagnol et parrainé par la direction générale de la santé publique espagnole. En espagnol et en anglais. La page-médicament comprends une rubrique (en bas à droite)"références", où se trouvent des publications des plus grandes revues scientifiques internationales pour étayer les arguments énoncés avec la pharmacocinétique complète dont le ratio lait/plasma et le % de la dose thérapeutique.

7. Divers

- **ADLF – Association Des Lactariums de France**
26 boulevard Brune
75014 Paris
Tél. 01 40 44 39 14

<http://www.lactarium-marmande.fr/>

Tous les liens ont été consultés et vérifiés en date du 26 août 2009