

## INTRODUCTION

### De la supériorité de l'allaitement

La période où l'on se prépare à la naissance d'un bébé est souvent riche en émotions et en questions. L'un des grands atouts de la grossesse, c'est que la nature et votre corps prennent totalement soin de nourrir votre petit pendant tout le temps qu'il réside en vous (du moment que vous mangez bien). Qui pourrait inventer une machine capable de reproduire et de nourrir sa progéniture de si belle façon ? Vous n'avez même pas besoin d'y penser !

S'il est un choix qui mérite d'être mûrement réfléchi, c'est celui du tout premier aliment qui va être absorbé par votre bébé. Cet aliment continuera-t-il à provenir de votre corps, ou bien allez-vous l'acheter dans les rayons d'un supermarché ou dans une pharmacie ? Est-ce vraiment important ? J'imagine que vous n'auriez pas ce livre entre les mains si vous n'aviez pas une petite idée des bienfaits de l'allaitement et des conséquences potentiellement indésirables des laits industriels quand ils sont donnés aux bébés dès la naissance. Et même si vous en avez déjà une petite idée, vous allez être surprise de découvrir à quel point votre décision est importante.

En supposant que les pédiatres soient effectivement les experts médicaux en ce qui concerne les besoins et la santé des bébés et des jeunes enfants, commençons par examiner ce que l'Académie américaine de pédiatrie (AAP) dit à propos de l'alimen-

tation infantile. Cette organisation a publié sa toute première déclaration de soutien à l'allaitement en 1977, puis une nouvelle déclaration encore plus engagée en 1997. En 2005, l'AAP a éprouvé le besoin de mettre à jour sa déclaration de 1997, suite à la publication récente de nombreuses études qui venaient corroborer ce que le bon sens avait toujours reconnu : l'allaitement maternel est bien supérieur à tout autre mode d'alimentation.

*Extraits de la déclaration de l'Académie américaine de pédiatrie sur l'allaitement et sur l'utilisation du lait humain*

- Le lait humain est l'aliment de premier choix pour tous les nouveau-nés, y compris les prématurés et les bébés malades, à de rares exceptions près.
- Quand l'allaitement direct au sein n'est pas possible, du lait humain tiré, enrichi le cas échéant pour le bébé prématuré, devrait être administré.
- L'allaitement doit commencer dès que possible après la naissance, en général au cours de la première heure. En dehors de circonstances particulières, le nouveau-né doit rester avec sa mère pendant toute la période où elle récupère. Les procédures qui interfèrent avec l'allaitement ou qui traumatisent l'enfant doivent être évitées ou minimisées.
- Les nouveau-nés doivent être mis au sein dès qu'ils montrent des signes de faim, comme une vigilance ou une activité accrues, ou lorsqu'ils bougent les lèvres, ou encore qu'ils tournent la tête de côté. Un bébé qui pleure est un bébé qui a faim depuis un certain temps.
- La mise en place de l'allaitement se fait plus facilement lorsque l'enfant est avec sa mère vingt-quatre heures sur vingt-quatre.

- Aucun complément (ni eau, ni eau sucrée, ni lait industriel ou autre) ne doit être administré aux bébés allaités, à moins qu'il n'existe une indication médicale précise.
- L'allaitement exclusif constitue une alimentation parfaitement adaptée pour une croissance optimale et un développement harmonieux pendant les six premiers mois environ de la vie du bébé.

Maintenant, voyons la position de l'OMS (Organisation mondiale de la santé), une autre autorité en matière de santé. L'OMS classe la sécurité des laits de la façon suivante : en premier, le lait de la mère pris directement au sein ; en deuxième, le lait de la mère autrement qu'au sein ; en troisième, le lait d'une autre mère ; et en quatrième position, le lait industriel. À noter que l'OMS ne dit pas que les laits infantiles ne doivent pas être consommés, mais plutôt qu'il est préférable pour les bébés qu'ils ne soient utilisés qu'en dernier recours.

Et voici d'ailleurs une raison très pratique de commencer par allaiter votre bébé : si vous l'allaitiez, vous gardez toute latitude de choisir la façon dont vous allez l'alimenter par la suite. *Vous pourrez toujours arrêter l'allaitement et passer au biberon.* Qu'avez-vous à perdre ? Par contre, si vous commencez par le lait industriel et que votre bébé se révèle y être allergique, revenir à l'allaitement peut s'avérer difficile.

*Pour les bébés, les laits industriels n'arrivent pas à la cheville du lait maternel*

Il n'est vraiment pas surprenant que le lait le plus désirable pour un bébé humain soit le lait humain. C'est la nourriture la plus complète et la plus parfaite pour lui, de la même façon que le lait des chamelles est le meilleur lait pour les chamelons et que le lait de vache est le meilleur lait pour les veaux. Pour les jeunes humains, le lait maternel a meilleur goût que tous les autres. J'ai croisé beaucoup d'adultes qui ont été allaités jusqu'à l'âge de 4 ou 5 ans et qui se rappellent encore le goût du lait de leur mère

comme incroyablement délicieux. Connaissez-vous quelqu'un qui achète du lait en boîte parce que c'est délicieux ou parce qu'il en garde de tendres souvenirs ? Moi pas.

La composition du lait maternel varie d'une mère à l'autre et s'adapte aux besoins du bébé. Cela veut dire que si votre bébé naît prématurément, votre lait va s'adapter automatiquement, de façon à lui offrir un mélange optimal de nutriments à ce moment précis de son développement. Quelles que soient les promesses des fabricants quant aux prétendues similitudes de leurs produits avec le lait maternel, tout substitut, quelle qu'en soit la marque, est tout à fait différent du lait maternel et constitue une source de nourriture inférieure pour les bébés humains. Comme le souligne l'Académie américaine de pédiatrie, la supériorité du lait maternel demeure, que l'on parle de croissance, de développement ou de tout autre impact à court ou à long terme.

Du point de vue immunologique, le lait de la mère est à la fois un médicament et une nourriture. Il contient des cellules vivantes, dont une grande partie va venir tapisser la muqueuse du système digestif du bébé dans sa totalité, le protégeant ainsi de toutes sortes de bactéries et de virus. Les produits à base de lait industriel ne contiennent aucune cellule vivante, tout simplement parce que tout ce qui pouvait être vivant à un moment donné a été tué depuis bien longtemps par le processus de fabrication. La protection conférée par l'allaitement est cruciale, car pendant sa naissance votre bébé quitte l'environnement stérile que constituait votre utérus et il sort dans un environnement extérieur hautement contaminé. Son système immunitaire n'étant pas préparé à ce choc, il a besoin d'un maximum de protection.

L'allaitement exclusif (ce qui signifie qu'un bébé ne consomme rien d'autre que le lait de sa mère) jusqu'à l'âge de 6 mois continue de protéger l'appareil digestif du bébé pendant sa croissance, réduisant les risques d'intrusion de protéines étrangères qui sont un facteur d'allergies. Une telle protection revêt une importance toute particulière dans les familles où il existe des allergies, qu'il s'agisse d'asthme, d'allergies alimentaires spécifiques, de

dermatites atopiques (affections de la peau) ou de rhinites (le nez qui coule). Pour certains bébés nourris au lait industriel, il faut changer de marque plusieurs fois pendant les semaines qui suivent la naissance, à cause de leur incapacité à tolérer ces produits ! Après l'âge de 6 mois, les bébés commencent, en général, à produire suffisamment d'anticorps pour protéger les parois de leur appareil digestif des antigènes à l'origine des allergies.

Une autre bonne raison d'allaiter exclusivement pendant les six premiers mois est que l'appareil digestif des bébés n'est pas encore assez développé pour digérer correctement les solides. Une digestion incomplète peut être à l'origine de douleurs intestinales, de diarrhées, de pleurs inconsolables et peut même, dans certains cas, endommager l'appareil digestif du bébé.

Les bébés nourris au lait industriel ne profitent évidemment pas des bénéfices d'un allaitement exclusif et sont plus sensibles aux infections. De solides données scientifiques collectées tant dans les pays riches que dans les pays pauvres montrent chez ces bébés une incidence et une sévérité accrues de nombreuses affections graves, comme les méningites bactériennes, les infections bactériennes du sang, les diarrhées, les infections respiratoires, les gastro-entérites sévères, les otites, les infections urinaires et les infections tardives chez les prématurés<sup>2-13</sup>. Selon une autre étude, les prématurés à qui l'on donne du lait industriel ont un risque aggravé de cécité (rétinopathie de la prématurité, une cécité qui a longtemps été associée aux naissances prématurées)<sup>14,15</sup>. Des recherches ont montré que plus de mille morts infantiles par an pourraient être évitées grâce à l'allaitement aux États-Unis et que, pour mille bébés au biberon, soixante-dix-sept hospitalisations sont susceptibles d'avoir lieu. À comparer avec cinq hospitalisations potentielles pour mille bébés allaités...

Et ce n'est pas tout. Plusieurs études suggèrent un taux plus important de mort subite du nourrisson, ainsi qu'une incidence plus importante du diabète de type 2, de cancers infantiles comme la leucémie, de la maladie de Hodgkin ou de lymphome, mais aussi de surpoids et d'obésité, d'asthme et de taux élevé de cholestérol, chez des enfants plus âgés et chez des adultes

qui ont été nourris aux laits artificiels, en comparaison avec des individus ayant été allaités<sup>17-22</sup>.

Les bébés allaités ne sont pas seulement en meilleure santé; certaines données indiquent qu'ils pourraient être plus intelligents. Plusieurs études portant sur le développement de l'intelligence chez les bébés ont montré une association entre le lait industriel et de moindres performances. Une étude comprenant environ trois cents bébés prématurés trop petits pour prendre le sein directement a comparé ceux qui recevaient du lait maternel par sonde et ceux qui recevaient du lait industriel, par sonde également. Les QI (quotients intellectuels) des deux groupes ont été mesurés à l'âge de 8 ans en tenant compte du statut social et du niveau d'études de la mère. Les membres du groupe d'enfants ayant reçu du lait maternel avaient des QI significativement plus élevés que leurs homologues nourris au lait industriel.

Cela signifie-t-il qu'un bébé au biberon sera moins intelligent que son frère ou sa sœur qui aura été allaité(e) ? Je n'irai pas jusque-là, en particulier si le bébé au biberon reçoit beaucoup de tendresse, d'attention et d'affection pendant qu'il prend son biberon. Il est fort possible que les bébés de ces études aient eu moins de contact physique avec leur mère pendant les tétées, puisqu'un biberon peut être maintenu par des coussins, laissant la mère libre de faire autre chose pendant que son bébé se nourrit. Pour se développer, les bébés ont besoin non seulement de lait, mais aussi d'un amour qui s'exprime par le toucher, puisque la peau constitue notre organe le plus sensible et que le toucher est notre premier langage. De nombreuses données provenant d'études portant sur d'autres mammifères montrent à quel point le fait d'être léché et touché est essentiel à la bonne santé et même à la survie des petits qui viennent de naître. Et beaucoup d'autres données indiquent que les bébés humains câlinés et qui reçoivent beaucoup de contacts par le toucher seront «mieux dans leur peau» que ceux qui sont privés de contact tactile. Je pense personnellement que les bébés nourris au lait industriel, et en particulier les prématurés ou ceux de moins de 3 ou 4 mois, ont besoin d'être tenus aussi près du sein que les bébés allaités, de façon à recevoir tous les câlins et le toucher affectueux qu'ils

méritent et dont ils ont besoin. Cela vaut aussi pour le papa, si c'est lui qui donne le biberon.

L'allaitement est aussi le meilleur analgésique pour les bébés. Les mères qui leur donnent le sein pendant certaines procédures douloureuses (qui ont lieu au cours des dix premiers jours), par exemple pendant le test de Guthrie qui consiste à piquer le talon du nourrisson pour recueillir plusieurs gouttes de sang, remarquent que le bébé pleure très peu ou même que le geste est passé totalement inaperçu<sup>26,27</sup>. Cet effet analgésique perdure lorsque l'enfant connaît son premier rhume ou sa première grippe et qu'il se sent comme nous nous sentirions nous-mêmes en pareille circonstance, c'est-à-dire mal en point. L'allaitement apporte un réconfort précieux pour la mère et son bébé.

### *Les laits artificiels sont souvent retirés du marché*

Cela fait des décennies que la FDA (Food and Drug Administration, Agence fédérale américaine des produits alimentaires et médicamenteux) publie très régulièrement des «rappels» de laits infantiles qui ont été contaminés d'une façon ou d'une autre, ou qui manquent d'ingrédients essentiels. (Voir l'annexe B qui comprend une liste de rappels de la FDA, de l'EFSA, Autorité européenne de sécurité des aliments, et de l'Afssaps, Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé, et de rappels des fabricants qui ont eu lieu aux États-Unis et en Europe au cours de la première décennie du XXI<sup>e</sup> siècle.) Entre 1982 et 1994, il y a eu pas moins de vingt-deux rappels significatifs de marques diverses de laits infantiles aux États-Unis, dont sept suite à des contaminations ou à la présence d'ingrédients pouvant mettre en danger la vie des bébés.

Il faut se rappeler que lorsque certains lots de laits artificiels sont rappelés sur le site de la FDA, de nombreuses boîtes (ou autres emballages) du lait incriminé ont déjà été achetées et données à des bébés. Et combien de mères vérifient-elles sur le site des agences de sécurité des produits de santé que le lait qu'elles donnent à leur bébé n'est pas contaminé ? Il n'y en pas beaucoup. Si vous avez besoin d'utiliser du lait industriel, soyez

particulièrement vigilante au moment de votre achat.\* De tels rappels ont lieu depuis des décennies et l'expérience porte à croire que ce n'est pas fini. Or, ai-je besoin de le dire? le lait maternel, quant à lui, n'a jamais été rappelé.

### *Les avantages pour les mères qui allaitent*

Comme le soulignent de nombreux biologistes, Dame Nature sait ce qu'elle fait. Elle a donc prévu des bénéfices de l'allaitement à la fois pour la santé des mères et celle des bébés. Le plus important est le rôle que joue l'ocytocine, une hormone naturelle. Sécrétée par l'hypophyse pendant le travail, l'hormone atteint des taux élevés au moment où la mère, dans une poussée ultime, fait passer le bébé de son vagin vers l'extérieur, puis atteint un sommet au moment de l'expulsion du placenta. Lorsque le bébé stimule les seins en enfouissant son visage dans la poitrine de sa mère et en léchant les mamelons, elle va sécréter encore plus d'ocytocine. L'ocytocine provoque des contractions utérines (parfois appelées «tranchées») qui accélèrent l'involution de l'utérus et son retour à sa taille d'avant la grossesse. Lorsque ce contact entre la mère et son bébé est facilité, l'avantage pour la mère est que cela réduit les risques d'hémorragie post-partum<sup>28</sup>. Les femmes dont les nouveau-nés sont nourris au lait industriel sont privées de cette protection contre l'hémorragie. Elles ne bénéficient pas non plus de l'arrêt de l'ovulation et des menstruations qui accompagnent un allaitement sans restriction. Six mois après la naissance, les femmes qui n'ont pas encore eu leur retour de couches,\*\* qui n'espacent pas les tétées de plus de quatre heures pendant la journée ni de plus de six heures pendant la nuit et qui ne donnent pas de tétine ou de lait industriel de façon régulière ont un risque de grossesse inférieur à 2 %<sup>29-31</sup>.

Les femmes qui allaitent reviennent en général à leur poids d'avant la grossesse plus vite que celles qui n'allaitent pas<sup>32</sup>. Elles

\* Consultez Internet pour vérifier que le lait que vous donnez à votre enfant ne vient pas d'être retiré du marché (N.d.T.).

\*\* Les femmes qui n'ont pas encore eu leurs règles après la naissance d'un bébé (N.d.T.).

peuvent consommer 500 à 600 calories par jour de plus qu'à l'accoutumée tout en continuant à perdre du poids (ce qui est plutôt agréable si l'on aime manger). Par ailleurs, de nombreuses études ont montré que si vous allaitez et que vous avez repris une activité professionnelle, vous serez absente de votre travail moins souvent que si vous n'allaitiez pas, tout simplement parce que votre bébé sera en meilleure santé.

L'allaitement a aussi un impact positif à long terme sur la santé des femmes. Celles qui n'allaitent pas ont un risque accru de cancers du sein et de l'ovaire des années plus tard<sup>33-38</sup>. L'une des études les plus fascinantes sur ce thème a porté sur les habitantes d'un village de pêcheurs près de Hongkong, qui avaient l'étrange habitude de n'allaiter que du sein droit. Cette coutume a permis aux chercheurs de comparer le destin des seins de ces femmes. Ils ont trouvé après la ménopause un risque quatre fois plus élevé de cancer pour le sein qui n'avait pas été tété. Nous parlons ici de la prévention de maladies terriblement coûteuses, tant d'un point de vue humain que du point de vue des dépenses de santé. Les femmes qui n'allaitent pas ont aussi un risque plus élevé d'ostéoporose et de fracture du col du fémur en post-ménopause<sup>39-41</sup>.

Ainsi, à chaque fois qu'elle allaite, une mère mène plusieurs tâches de front. Alors que son bébé est au sein, elle perd du poids en douceur, à un rythme favorable à sa santé; elle profite d'une contraception efficace les six premiers mois et parfois plus longtemps (voir «L'allaitement comme méthode contraceptive» au chapitre 10); elle réduit les risques d'être atteinte de deux cancers potentiellement mortels et de souffrir d'ostéoporose et des fractures qui lui sont associées après la ménopause.

### *L'impact du lait industriel sur la gestion de votre emploi du temps et sur votre budget*

Avez-vous du mal à joindre les deux bouts? Si c'est le cas, vous pouvez éviter des dépenses conséquentes en allaitant votre bébé: cela ne vous coûtera rien, hormis une légère augmentation de vos besoins caloriques quotidiens. Nous parlons ici d'économiser entre 1 200 et 1 800 euros par an et par bébé pour le seul

budget relatif au lait industriel. Aux États-Unis, les femmes qui bénéficient du soutien du programme d'aide Women, Infants and Children\* et qui n'allaitent pas sont souvent surprises de voir que leur allocation mensuelle de lait industriel ne suffit pas à couvrir les besoins de leur bébé et qu'elles doivent acheter des boîtes de lait supplémentaires au prix fort pour finir le mois. Celles qui ont des soucis d'argent risquent de devoir excessivement diluer la poudre pour faire durer la boîte plus longtemps ou d'introduire des nourritures solides avant que le système digestif de leur bébé ne soit prêt à les digérer.

Les fabricants de laits industriels ont réussi de manière époustouflante, depuis plus d'un demi-siècle, à faire croire à tout le monde, y compris à la majorité des professionnels de santé, que leurs produits étaient presque aussi bons que le lait maternel (tout en suggérant que seule une poignée de chanceuses réussissaient à allaiter). Et à votre avis, qui paye cette propagande ? Réponse : non seulement chacune des familles qui nourrit son bébé au biberon, mais aussi la société dans son ensemble. D'une part, à cause de l'augmentation des dépenses de santé qui s'ensuit, et d'autre part, à cause de l'absence des bénéfices de l'allaitement. Sans compter le coût en termes de pollution (j'y reviendrai plus loin). Il n'est pas exagéré de dire que les gouvernements européen et américain subventionnent depuis des décennies une industrie monumentale qui entre en concurrence directe avec la ressource naturelle que constitue le lait maternel.

Le lait maternel est toujours disponible et ne requiert ni stérilisation ni chauffage, ce qui représente un avantage majeur. Avez-vous pensé au temps et à l'énergie que vous pouvez économiser en allaitant ? Je me rappelle un futur père qui se demandait s'il serait compliqué pour sa femme de stériliser ses mamelons avant la tétée. Si vous connaissez des personnes qui se posent ce genre de questions, je suggère que vous leur parliez de ce qui a été prévu par la nature : les glandes (dites de Montgomery) qui secrètent une substance antimicrobienne autour des mamelons.

\* Un programme destiné à améliorer la nutrition des femmes enceintes, des nourrissons et des jeunes enfants (N.d.T.).

Mieux, le lait maternel est naturellement bio. La majorité des laits pour bébés ne le sont pas, ce qui signifie qu'ils sont susceptibles de contenir certaines substances chimiques toxiques, des antibiotiques — et des hormones de croissance bovines s'ils sont produits aux États-Unis. Il est bien entendu possible d'acheter des laits infantiles de vache ou de soja bio, mais comme on pouvait s'y attendre, ces laits sont plus chers et plus difficiles à trouver. Et même ceux-là sont susceptibles de contenir des produits (comme le sirop de maïs) que vous n'auriez pas forcément envie de donner à votre nouveau-né à cause de leur effet négatif sur sa santé.

### *Impact environnemental*

Les laits artificiels génèrent un gaspillage colossal lorsqu'ils sont produits à grande échelle. Les informations qui suivent proviennent du site de WABA (World Alliance for Breastfeeding Action, l'Alliance mondiale pour l'allaitement maternel).

- L'emballage des laits infantiles utilise des ressources comme du fer-blanc, du papier et du plastique. Si tous les bébés américains étaient nourris au biberon, ce sont près de 86 000 tonnes de fer-blanc qui seraient utilisées pour les 550 millions de boîtes jetées chaque année. Sans parler des 1 230 tonnes de papier nécessaires aux étiquettes.
- Les biberons, les tétines et les équipements associés requièrent du plastique, du caoutchouc et du silicone. En 1987, 4,5 millions de biberons ont été vendus au Pakistan. Dans les pays industrialisés, le nombre de biberons est encore plus important, car chaque bébé dispose de plusieurs biberons (aux États-Unis, au moins six). De surcroît, les hôpitaux occidentaux et les consommateurs utilisent de plus en plus de biberons et de tétines jetables après une seule utilisation.
- Les déchets générés par la production des laits infantiles sont rarement recyclés et ne viennent qu'aggraver nos problèmes de déchets. Les deux méthodes de destruction

les plus utilisées, l'enfouissement et l'incinération, causent à leur tour des pollutions.

- Les laits artificiels sont l'aboutissement d'un certain nombre de processus industriels. L'énergie utilisée pour atteindre les températures nécessaires à ces processus et les procédures mécaniques liées à leur production contribuent à la pollution atmosphérique (en générant des pluies acides et des gaz à effet de serre) et utilisent des ressources naturelles sous la forme d'énergies fossiles.
- Le lait et les emballages parcourent souvent des distances considérables avant d'être traités, et une fois qu'ils sont prêts à être commercialisés, les laits infantiles doivent à nouveau être transportés pour atteindre le consommateur. De nombreux pays importent des laits artificiels qui parcourent ainsi des milliers de kilomètres, et génèrent une pollution colossale et inutile. Par exemple, l'Équateur importe des laits infantiles provenant des États-Unis, d'Irlande, de Suisse et des Pays-Bas.
- L'eau, les biberons et les tétines doivent être stérilisés avant leur utilisation. \* L'eau et l'énergie nécessaires pour la faire bouillir sont en général facilement disponibles dans l'hémisphère Nord, mais ce n'est pas une raison pour les gâcher. L'énergie provient souvent de centrales nucléaires ou de centrales conventionnelles qui sont polluantes. Dans l'hémisphère Sud, l'eau et l'énergie représentent souvent des ressources rares et chères. Pour ses biberons quotidiens à base de lait en poudre, un bébé de 3 mois a besoin de plus d'un litre d'eau. Et il faudra utiliser au moins 73 kg de bois de chauffage ou son équivalent chaque année.
- Les fabricants utilisent des quantités énormes de papier, d'encre et d'autres ressources pour la promotion de leurs laits infantiles.

\* Les recommandations françaises actuelles préconisent de nettoyer les biberons à l'eau et au liquide vaisselle en utilisant un goupillon réservé à cet usage ou tout simplement de les passer au lave-vaisselle. Voir le chapitre 8 sur les risques du bisphénol A et des phtalates dans les tétines (N.d.T.).

Et après tout cela, il faut encore comptabiliser le coût environnemental de l'élevage des vaches et de l'industrie laitière, qui contribuent de façon majeure à la pollution de notre environnement.

Comparons maintenant avec l'impact environnemental de l'allaitement :

- Le lait maternel ne produit aucun déchet. Il est produit dans des quantités adaptées aux besoins du bébé.
- Les mères ont seulement besoin d'un petit apport énergétique supplémentaire pour produire du lait, apport souvent prélevé dans les réserves graisseuses du corps (même les mères souffrant de malnutrition peuvent produire suffisamment de lait de qualité pour nourrir leur bébé).
- Le lait maternel n'a besoin d'aucun emballage.
- Le lait maternel est toujours prêt à l'emploi et à la bonne température.
- Le lait maternel n'a pas besoin de parcourir des milliers de kilomètres. Une mère a du lait où qu'elle aille.
- La plupart des femmes n'ont pas leurs règles lorsqu'elles allaitent, elles ont donc besoin de moins de serviettes hygiéniques, tampons ou tissus. Cela réduit les besoins en fibres de coton, en produits blanchissants à base de chlore, en emballages ainsi que les déchets associés. Si un bébé est allaité sans restriction pendant six mois et que l'allaitement se poursuit la deuxième année, la plupart des mères n'auront pas leur retour de couches avant que leur bébé ait au moins 14 mois.

Quelle autre activité humaine permettrait d'offrir à votre bébé la meilleure nourriture possible et la moins chère, ainsi que la meilleure protection possible pour sa santé, tout en améliorant votre propre santé à long terme et en protégeant l'environnement ?