

Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 112 (2014)
Heft: 7-8

Artikel: Profiter sainement du lait
Autor: Willand, Golo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-949302>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Profiter sainement du lait

Presqu'aucun aliment n'est aujourd'hui plus controversé que le lait de vache. Il n'y a pourtant pas si longtemps, il était encore comme le symbole même de l'alimentation saine pour les enfants. Il contient tout ce dont nous avons besoin pour vivre: lipides, glucides, protéines de haute qualité, beaucoup de vitamines et de minéraux.

.....
Golo Willand, Hambourg (D)

Eviter le lait, c'est tendance

Et voilà que le lait connaît maintenant une impasse: il est le premier suspecté lorsque la peau devient rouge et démange ou que les intestins gargouillent. Le lait et ses produits dérivés sont souvent trop rapidement bannis de la table. Les parents concernés prennent aussitôt les devants et donnent à leurs bébés du lait de soja ou du lait infantile hypoallergénique, de peur que le lait de vache ne nuise à leur croissance ou ne provoque des maladies. Les adultes souffrant de problèmes intestinaux achètent des produits sans lactose, car ils craignent que de simples traces ne leur causent de l'inconfort. Ces alternatives présumées peuvent poser davantage de problèmes pour la santé.

L'allergie au lait de vache

Il est vrai que, plus que tout autre aliment, le lait de vache peut déclencher des allergies. De 2 à 3% des enfants en souffrent sous forme de vomissements ou de diarrhées. Ce n'est pas une raison pour ne plus donner du tout de lait de vache aux enfants, simplement à titre préventif, puisqu'au moins 97% des enfants ne sont pas allergiques. Même dans les cas où l'allergie est établie, elle est temporaire la plupart du temps. Un test peut montrer quand l'allergie est surmontée. Et puis, donner du lait maternel, c'est encore la meilleure des solutions.

Le lait de vache pas toujours responsable

Même si, comparativement, le lait de vache est susceptible de provoquer davantage d'allergies, il ne faut pas l'accuser de manière générale. S'il existe une prédisposition aux allergies, le système immunitaire réagit de manière excessive, mais cela pourrait se produire avec un autre aliment lorsqu'il est donné en premier. En Asie de l'Est, un nombre relativement important d'enfants sont allergiques au riz et pourtant le riz reste recommandé. Le lait de chèvre, de mouton et de jument sont moins susceptibles de déclencher des allergies. Le lait d'amande, de maïs frais ou de soja ne constituent toutefois pas une véritable alternative. Selon l'Institut fédéral allemand d'évaluation des risques (BfR), les composés végétaux œstrogènes contenus dans le lait de soja pourraient affecter le développement des organes reproducteurs, le système immunitaire, la thyroïde et même favoriser le développement de cancers.

L'intolérance plus que l'allergie

Le problème le plus commun, c'est l'intolérance au lactose. Environ 15 à 20% des adultes en souffrent. Le lactose est un sucre double qui doit être divisé avant même que l'intestin ne l'absorbe grâce à une enzyme, la lactase, produite par sa muqueuse. Tous les nouveau-nés peuvent digérer le lactose. Mais dès deux ans, l'activité de la lactase diminue jusqu'à tomber à 10% chez les adultes. Pour la plupart des habitants de l'Europe centrale et du Nord, la lactase reste active à l'âge adulte en raison d'une modification génétique. En Europe du Sud, la plupart des adultes ne peuvent pas digérer le lactose. Quand la lactase manque, les bactéries du gros intestin fermentent, ce qui provoque des ballonnements, des douleurs et des crampes, parfois même de fortes diarrhées.

Pas de tolérance zéro

C'est le surdosage qui entraîne des problèmes, mais la limite supérieure est difficile à prévoir. Les uns (sans gènes de la lactase active) peuvent tolérer des quantités modérées de lait, alors que les autres (disposant des gènes de lactase active) peuvent subir assez rapidement des problèmes digestifs – peut-être sans se rendre compte que c'est le lait qui en est la cause. Pour adapter son alimentation, il n'est pas nécessaire d'éviter complètement les produits laitiers. Pas de problème avec un peu de lait dans le café, par exemple. Beaucoup de produits laitiers ne contiennent presque pas de lactose. Les fromages mûrs et surtout vieux comme l'Appenzeller ou le parmesan en sont pratiquement dépourvus. Il serait absurde de les éviter en cas de problème avec le lactose. Les personnes concernées peuvent également acheter cette enzyme à la pharmacie et de nombreux supermarchés proposent du lait sans lactose.

Intolérance au lactose parfois acquise

Même les enfants et les adultes disposant pourtant des gènes de lactase active peuvent aussi souffrir d'une intolérance au lactose: quand les cellules de la muqueuse intestinale ont de la peine à faire assez de lactase, par exemple suite à une infection, et cela jusqu'à la guérison de la maladie.

Texte résumé et adapté par Josianne Bodart Senn

Texte original: Milch gesund geniessen, Sage-femme.ch, 7/8 2014, pages 33-35.

Plus de confort pour plus de lait de façon naturelle

Les nouveaux tire-lait Natural de Philips AVENT ont été développés en collaboration avec les meilleurs spécialistes de l'allaitement en prenant exemple sur la nature. Ils permettent aux mamans de tirer leur lait de façon beaucoup plus confortable ce qui favorise la lactation.



Tire-lait double électrique Natural



Tire-lait électrique Natural



Tire-lait manuel Natural



Une position agréable et naturelle pour tirer son lait

Grâce à la conception exclusive de leur pompe et entonnoir compacts, les nouveaux tire-lait Natural de Philips AVENT permettent aux mamans de s'asseoir confortablement sans avoir à se pencher en avant. Même quand la maman est assise bien droite, le lait coule directement dans le récipient. Cette position améliorée lorsqu'elles tirent leur lait offre aux mamans plus de confort et facilite la lactation de façon naturelle.



Efficacité cliniquement prouvée

Les tire-lait reproduisent les mouvements de succion péristaltiques naturels du nouveau-né en alternant stimulation du sein et vide. Leurs coussins de massage doux en forme de fleur ont une efficacité cliniquement prouvée sur la stimulation de la lactation en exerçant une légère pression sur le sein. La surface veloutée spéciale de ces coussins de massage innovants est particulièrement douce et plus agréable pour les seins et permet aux mamans de se détendre lorsqu'elles tirent leur lait. Des coussins séparés pour les mamans aux mamelons plus larges sont également disponibles.



Tirer son lait sans difficulté

Les nouveaux tire-lait sont particulièrement compacts. Le coussin s'adapte simplement de façon hermétique sur le sein ce qui permet de tirer son lait beaucoup plus facilement.



Manipulation simple*

Pour stimuler le flux de lait, les mamans commencent sur le mode automatique de stimulation douce et choisissent ensuite entre différents réglages d'expression du lait le rythme qu'elles trouvent le mieux adapté. Des études internes ont montré que 89% des mamans sont très satisfaites de la force d'aspiration.

*Pour les tire-lait électriques Natural



Nous vous conseillons et vous assistons professionnellement dans l'allaitement avec nos informations et nos produits sous: www.philips.com/AVENT et directement auprès de votre interlocuteur professionnel Philips AVENT sous: www.vivosan.ch, Tel: 056 266 5656

Les détails font toute la différence. Philips AVENT

PHILIPS
AVENT