



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

www.allaiter.ch

Info Décembre 2020

Chère lectrice, cher lecteur,

Au début de l'année, tout semblait encore dans l'ordre – jusqu'à ce que le coronavirus ait mis notre quotidien sens dessus dessous. Au vu de l'imprévisibilité des évolutions, nous avons dû réorganiser rapidement et avec souplesse. Nous tenons à remercier toutes les personnes qui nous ont soutenus dans cette tâche. Un remerciement particulier est adressé à celles et ceux qui continuent à assurer la meilleure prise en charge possible aux mères et aux enfants dans ces circonstances difficiles.

En guise de remerciement nous vous offrons, pour chaque exemplaire de « [Nouveaux horizons](#) » commandé en décembre, un deuxième exemplaire pour en faire un cadeau vous-même. [Commander ici](#)

Si la newsletter ne s'affiche pas correctement, veuillez la lire [ici](#).

Dans cette édition (le texte en français se trouve ci-dessous) :

- [Rétrospective Semaine mondiale de l'allaitement maternel 2020](#)
- [Rétrospective symposiums 2020](#)
- [La naissance d'un père](#)
- [Coronavirus et allaitement](#)
- [Réponse de la juriste – allaitement et travail](#)
- [« Breast is best » : version intégrale en ligne](#)
- [Actualités](#)
- [Offres de formation de base et continue de nos partenaires](#)
- [mamamap](#)
- [Matériel d'information](#)

Joyeuses fêtes et nos meilleurs vœux pour la nouvelle année.



Meilleures salutations
Christine Brennan, directrice

Promotion allaitement maternel Suisse
Schwarztorstrasse 87, 3007 Berne
tél. 031 381 49 66

[modifier les coordonnées](#) | [se désinscrire](#) | [contact](#)

Rétrospective Semaine mondiale de l'allaitement maternel 2020

Malgré la situation difficile et les restrictions dues à la pandémie, nos partenaires ont organisé 143 [activités](#) dans le cadre de la Semaine mondiale de l'allaitement maternel. Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué à éveiller l'intérêt du grand public sous la devise « [Soutenir l'allaitement pour une planète plus saine !](#) ». Plus de 3000 cartes, près de 7500 affiches et 7000 jaquettes ont été distribuées au cours de ces événements.

Grâce au soutien de la fondation Larsson Rosenquist, nous étions en mesure de produire un plus grand nombre de jaquettes pour les carnets de santé. Elles peuvent être commandées gratuitement [ici](#).

Rétrospective Symposiums 2020

Le **27 août 2020** s'est déroulé au Volkshaus de **Zurich** le symposium consacré au thème **La santé mentale après la naissance**. Une centaine de personnes ont assisté aux quatre présentations.

Annika Redlich, directrice administrative de l'association Dépression Postnatale Suisse, a fait un récit saisissant de son histoire personnelle d'une dépression postnatale qui n'a été traitée de manière appropriée que tardivement. Dans la deuxième partie, elle a mis l'accent sur la relation entre problèmes d'allaitement et dépression postnatale. Si l'allaitement, en principe, est un facteur de protection, les problèmes qui surviennent peuvent même aggraver la dépression postnatale. Pour terminer, Mme Redlich a présenté le travail important de l'association qu'elle dirige. Elle a expliqué que les personnes concernées ont souvent de la peine à parler de leurs pensées et sentiments accablants. Même les spécialistes n'ont pas toujours l'expérience nécessaire pour établir un diagnostic et proposer un traitement. Il est donc important de les sensibiliser afin de pouvoir poser des questions ciblées.

PD Dr med. habil. Fernanda Pedrina, spécialiste en psychiatrie et psychothérapie d'enfants et d'adolescents FMH, Zentrum für Entwicklungspsychotherapie Zurich, a montré l'interaction entre le développement de l'enfant et la relation mère-enfant en utilisant l'exemple des troubles précoces du comportement alimentaire. Elle a décrit le développement nutritionnel d'un nourrisson, du réflexe de succion à la consommation de divers aliments de façon autonome, comme un processus extrêmement complexe et susceptible d'être perturbé. À part la maturation neurophysiologique, la relation et l'interaction avec les personnes les plus proches jouent un rôle central – notamment l'allaitement maternel au début, puis l'intégration dans le contexte social. Mme Pedrina a cité différents exemples de tableaux cliniques de troubles précoces du comportement alimentaire qui permettent d'identifier des types de maladie dans lesquels une relation difficile entre la mère (les parents) et l'enfant apparaît parfois comme une conséquence, parfois comme une cause d'un développement non souhaité de l'enfant.

Egon Garstick, psychothérapeute ASP/SBAP, thérapie parentale et travail avec les pères dans le cadre de « Arche für Familien » Zurich, a tenu un discours passionnant sur la santé psychique des pères en relation avec la naissance d'un enfant. Il a notamment donné des réponses aux questions suivantes : la naissance et la relation mère-enfant peuvent-elles avoir une influence négative sur la santé du père ? Quels sont les obstacles auxquels est confronté un homme sur son chemin vers une paternité mature ? Peut-il percevoir la paternité comme un complément positif de son identité masculine ? Fort de sa riche expérience, M. Garstick a rapporté de nombreux exemples intéressants et a conclu que pour affronter le défi, le jeune père devrait avoir un côté adolescent bien contrôlé, ne ressentir aucune pression pour prouver quoi que ce soit à sa famille et avoir de bons modèles masculins et paternels.

Andrea Burch, pharmacienne diplômée et pharmacienne clinicienne, a expliqué de manière compétente les aspects qu'il faut prendre en compte si des médicaments doivent être pris durant la période postnatale. En cas de grossesse pendant un traitement psychopharmacologique, voire du début d'un traitement médicamenteux pendant la

grossesse ou peu après, les femmes, leurs familles et le personnel médical sont souvent confrontés à l'incertitude et l'angoisse. Afin de pouvoir répondre aux questions qui se posent, il est nécessaire d'avoir une compréhension approfondie du médicament. Mme Burch a souligné l'importance de promouvoir la compréhension de la compatibilité (ou l'incompatibilité) des médicaments psychotropes avec l'allaitement. Elle a donné des conseils sur l'obtention d'informations factuelles et sur leur évaluation dans la pratique seront donnés. Pour terminer, elle a évoqué les modifications de la pharmacocinétique périnatale de certains médicaments ; l'attention portée (ou non) à ces modifications peut influencer sur le succès du traitement et sur les effets indésirables.

Les diapositives présentées lors des quatre interventions peuvent être consultées [ici](#).

La prochaine édition du symposium en langue allemande se tiendra de nouveau au Volkshaus de Zurich. Veuillez réserver aujourd'hui déjà la date du **3 septembre 2021**.

Le symposium de **Lausanne**, qui a eu lieu le **16 septembre 2020**, était consacré au thème **Allaitement maternel et Environmental Health**, inspiré du slogan de la Semaine mondiale de l'allaitement. 67 personnes ont assisté aux six présentations et les retours étaient dans leur majorité positifs. Nous remercions sincèrement l'équipe du CHUV pour le soutien à l'organisation et la mise à disposition des locaux.

Martine Bourqui-Pittet, PhD, responsable de la Section Évaluation des risques à l'OFSP, a présenté l'Étude suisse sur la santé qui examinera l'influence de l'environnement sur la santé. Étude de cohorte populationnelle, elle vise à terme une ampleur nationale avec 100 000 personnes et un suivi longitudinal. Au moment du symposium, une première phase pilote avait débuté, avec le recrutement d'environ 1000 personnes. Le suivi de ces personnes sur le long terme doit permettre d'identifier des sources d'exposition, de prendre des mesures ciblées et d'évaluer l'impact de ces mesures sur la charge globale.

Dans son intervention, la professeure Ariane Giacobino, spécialiste en génétique médicale FMH aux Hôpitaux Universitaires de Genève, a expliqué l'impact des perturbateurs endocriniens durant la grossesse et au début de la vie. Elle a présenté des études de laboratoire et épidémiologiques visant à comprendre ce phénomène et les risques liés à l'exposition aux perturbateurs endocriniens, omniprésents dans notre environnement et dans les produits d'utilisation quotidienne. La grossesse et les premiers mois de vie semblent être des périodes durant lesquelles une exposition à ces substances peut avoir des conséquences délétères sur l'organisme. Ces effets peuvent parfois ne se manifester qu'à l'âge adulte et semblent être médiés, en partie en tout cas, par des modifications de l'expression génique : des modifications épigénétiques.

Le professeur Raphaël Serreau, médecin de santé publique, Orléans, et Virginie Rigourd, Lactarium, Paris, ont présenté le projet HUMADE sur le lait maternel et les perturbateurs endocriniens. Le but de ce projet est de démontrer la pertinence d'utiliser des tests biologiques pour examiner la matrice endocrine dans le lait. Les effets perturbateurs endocriniens de l'ibuprofène et du kétoprofène de faible dose ainsi que du méthyl mercure présents dans le lait maternel font l'objet d'une étude actuellement en cours. Contrairement à l'âge adulte, les hormones ont une fonction de programmation de l'organisme chez le fœtus, le nouveau-né et l'enfant avant 6 mois.

Britta Boutry-Stadelmann, PhD, coordinatrice WBTi, GIFA – Geneva Infant Feeding Association, a parlé du coût écologique du non-allaitement. Elle a expliqué pourquoi l'allaitement n'est pas seulement optimal pour la mère et l'enfant, mais aussi pour l'environnement. Les débats au sujet du climat portent souvent sur la nourriture et on prône une « alimentation verte », à savoir locale, saine et durable. Le lait maternel réunit toutes ces qualités. L'intervenante a démontré que renoncer à l'allaitement présente également un coût écologique – un aspect rarement évoqué. Les préparations pour nourrissons sont des produits ultra-transformés dont la fabrication, le transport et le traitement des déchets qu'ils génèrent polluent l'environnement.

Isabelle Ghiste, consultante en santé environnementale, Home Safe Home, Atelier Nesting, a expliqué la démarche à l'origine de ces ateliers. Il s'agit de sensibiliser les personnes aux polluants présents dans leur logement et de limiter ces substances. Les futurs et jeunes parents ont la possibilité de comprendre le lien entre santé et environnement intérieur quotidien et de se familiariser avec les différentes sources de polluants dans leur logement, afin de créer un environnement intérieur sain pour la mère et le bébé. Les participant-e-s apprennent comment limiter l'exposition aux substances dangereuses et découvrent des alternatives plus saines et adaptées.

Valérie Avignon, sage-femme MSc, coordinatrice de recherche au CHUV et Pascaline Urfer, infirmière en néonatalogie, consultante en lactation IBCLC, ont posé la question de savoir quelles seront les répercussions de la pandémie de Covid-19 sur l'environnement. Elle a notamment critiqué l'utilisation excessive de désinfectants. D'une part, cela pose le risque de réactions allergiques, de sélection des germes ainsi que d'infections respiratoires chez les enfants. Mais trop de désinfection est également dangereux pour l'environnement. Les bactéries et les organismes unicellulaires qui décomposent les substances organiques biodégradables sont affectés par les désinfectants présents dans l'eau. Les intervenantes ont recommandé d'utiliser principalement l'eau et le savon.

Les diapositives présentées lors des interventions peuvent être consultées [ici](#).

[Le symposium de Bellinzona](#) a malheureusement dû être reporté à 2021.

La naissance d'un père

Sous l'égide de la Haute École de Santé Vaud (HESAV) et en collaboration avec männer.ch, le projet est constitué de la création de cinq films vidéo sur le thème de la place et du rôle des futurs pères au moment de l'arrivée d'un enfant dans le couple. Quelles expériences habitent un homme qui devient père ? L'épreuve de l'accouchement, sa participation du point de vue des professionnel-le-s des soins, l'allaitement et la parentalité sont autant de thèmes qui y sont abordés. Des témoignages de futurs pères sont enrichis par le point de vue de professionnel-le-s de la périnatalité et complétés par des apports scientifiques.

[Plus d'informations](#)

Coronavirus et allaitement

Je suis infectée par le nouveau coronavirus. Puis-je allaiter mon bébé ?

Vous pouvez allaiter votre bébé même si vous êtes malade. L'important est de respecter les [règles d'hygiène et de conduite](#) que la sage-femme ou le médecin vous expliquent après la naissance. Ces règles protègent le nouveau-né d'une infection. (Source : [Office fédéral de la santé publique OFSP](#))

De plus amples informations :

- [Société suisse de gynécologie et d'obstétrique](#)
- [Association suisse des consultantes en lactation et allaitement maternel](#)
- [Fédération suisse des sages-femmes](#)
- [OMS \(en anglais\)](#)

[Informations générales de l'Office fédéral de la santé publique OFSP](#)

- Ligne infos : +41 58 463 00 00

Pauses rémunérées pour allaiter au bureau à domicile

Si vous travaillez dans un bureau à domicile, vous devez enregistrer vous-même votre temps de travail. Vous avez toujours droit à votre temps d'allaitement rémunéré par rapport à vos heures de travail quotidiennes. Vous pouvez organiser vous-même des pauses, mais celles-ci ne peuvent être utilisées que pour l'allaitement. ([Voir aussi FAQ n° 23](#))
[Autres questions et réponses juridiques en rapport à la situation actuelle de la pandémie](#)

Coopération avec une juriste – allaitement et travail

Nous pouvons compter sur le soutien d'une juriste pour traiter les questions relatives aux droits des mères allaitantes. Cela nous permet d'améliorer encore notre offre de soutien aux mères. Cette possibilité de recevoir des conseils juridiques est très appréciée. La juriste donne également des indications à qui s'adresser si aucun accord avec l'employeur n'a pu être trouvé.

Exemple d'une question :

Je suis infirmière, frontalière travaillant dans le canton de Vaud. Mon congé se finit, et je souhaite rester auprès de mon enfant car je l'allaite et que pour le moment il refuse le biberon. J'ai demandé un congé sans solde qui a été refusé. Est-ce que mon employeur peut me pousser à reprendre le travail si j'allaite ?

De plus pour mon retour je suis envoyé faire des veilles car je suis majoritairement veilleuse dans un autre EMS ou je suis seule. Ont-ils le droit ?

Réponse de la juriste :

Afin de bien répondre à votre question j'aurais besoin de savoir sous quel statut vous travaillez.

Travaillez-vous dans un hôpital cantonal ? Avec contrat d'auxiliaire sous droit privé ou employée par le Canton ? Dans ce dernier cas vous auriez encore droit à un mois de congé non payé pour allaitement.

Si au contraire vous êtes sous droit des obligations parmi un contrat de travail privé vous pourriez vous référer à l'art. 35a de la loi sur le travail qui, en tant que mère qui allaite, vous permet de ne pas travailler si vous n'êtes pas d'accord, mais cela sans solde.

N'hésitez pas à nous faire parvenir vos questions : contact@allaite.ch

[Questions et réponses liées à des situations d'ordre juridique](#)

Matériel d'information pour soutenir les mères qui allaitent :

- Affiches présentant une vue d'ensemble des droits de la mère allaitante selon la loi sur le travail : à commander dans la [boutique](#)
- Téléchargement de [check-lists](#) pour les mères et les employeurs
- « **Oui, j'aimerais en savoir plus sur l'allaitement maternel** » – cartes pour s'inscrire à commander dans la [boutique](#) (contenus du [premier e-mail](#) et du [deuxième e-mail](#))

« Breast is best » : version intégrale en ligne

« Breast is best » est un film éducatif qui traite de l'allaitement, du lait maternel et du premier contact avec le nouveau-né. Produit par l'Unité consultative nationale norvégienne sur l'allaitement maternel, il a été primé à plusieurs reprises. La version intégrale d'une durée de 45 minutes est désormais [disponible en ligne](#) en quatre langues.

Actualités

« Trouver sa place de père. »

Vous écouterez [ici](#) un avis d'experte de Mme Yvonne Meyer, professeure à la HESAV, qui parle du projet développé avec maenner.ch « La naissance d'un père » sur La 1^{ère} dans l'émission Tribu du 7 octobre 2020 et sur Avis d'experts.

Le lait maternel soutient le bon développement de la flore intestinale chez l'enfant

Des chercheurs canadiens, iraniens et américains ont découvert que des bactéries qui ont une influence positive sur la flore intestinale sont transmis par le lait maternel à l'intestin de l'enfant. L'allaitement au sein semble être le meilleur moyen de promouvoir ce processus.

[Lire la suite](#)

Conciliation entre famille et travail rémunéré : la situation en Suisse et comparaison avec d'autres pays européens

La Suisse est l'un des pays européens qui offrent une grande flexibilité aux salarié-e-s qui assument des tâches de prise en charge. Dans l'ensemble, 70 % d'entre eux peuvent

décaler leurs horaires de travail à court terme pour des raisons familiales et 53 % prendre des journées de congé sans entamer leur solde de vacances. La majorité citent la durée du temps de travail, des horaires peu adaptés et la longueur du trajet jusqu'au travail comme principaux obstacles à une bonne compatibilité entre vie professionnelle et vie familiale. Ce sont quelques-unes des conclusions citées dans la publication « Compatibilité de la vie professionnelle et familiale en Suisse et en comparaison avec d'autres pays européens » de l'Office fédéral de la statistique (OFS). [Plus d'informations](#)

L'influence des divers facteurs sur la durée de l'allaitement

Une étude de cohorte réalisée en Espagne a analysé la corrélation entre divers facteurs et la durée de l'allaitement. Les résultats indiquent que l'âge et un niveau d'éducation élevé de la mère ont une influence positive, tandis que le fait de fumer pendant la grossesse réduit la durée de l'allaitement. [Lire la suite](#)

« La fondation d'une famille n'est pas seulement une phase sensible pour la famille elle-même, mais aussi pour l'égalité des chances. »

Dans un article sur [higgs](#), Markus Theunert s'exprime à propos de sentiments, de faiblesses et de masculinité, 23 septembre 2020.

Des informations sur la santé compréhensibles et faciles d'accès

De par son service d'information à bas seuil et multilingue, [migesplus](#) contribue à ce que les groupes de population défavorisés soient bien informés en ces temps difficiles.

Articles parus en Allemagne à l'occasion de la Semaine mondiale de l'allaitement maternel

« Le lait maternel est écologique par nature » : [les médecins préconisent l'allaitement maternel](#)

Écologique, régional, zero waste : le lait maternel est favorable à la santé et à l'environnement. [Bulletin des pharmaciens allemands](#)

« La nature ne peut être imitée. » [Hôpital St. Josef à Moers](#)

Journée de sensibilisation au syndrome d'alcoolisation fœtale – Promouvoir ensemble une grossesse sans alcool

Chaque année en Suisse, entre 1000 et 4000 nouveau-nés présentent des atteintes liées à la consommation d'alcool de leur mère durant la grossesse. À l'occasion de la Journée mondiale de sensibilisation au syndrome d'alcoolisation fœtale le mercredi 9 septembre, la fondation Addiction Suisse a appelé la population à soutenir activement une grossesse sans alcool en se montrant solidaire avec les femmes enceintes. [Plus d'informations](#)

[Dernière newsletter de l'Institut européen pour l'allaitement maternel et la lactation](#)

- Engorgement, mastite et abcès : l'engorgement et la mastite appartiennent aux problèmes les plus fréquents pendant la période de l'allaitement et entraînent bien souvent un sevrage précoce en raison du stress et des douleurs qu'éprouve la femme. Il est donc particulièrement important de prendre des mesures rapides et efficaces pour soutenir la mère avec sensibilité. [Lire la suite](#)
- Le muguet en période de l'allaitement, aperçu de l'état des connaissances : les infections du sein par le muguet peuvent se produire à n'importe quel moment de la période de l'allaitement. Dans la majorité des cas, elles sont provoquées par *Candida albicans*, que l'on trouve également dans la cavité buccale, le système gastro-intestinal et l'appareil urogénital des personnes en bonne santé. Dans des conditions normales, l'organisme peut réguler la croissance de *Candida albicans*, une immunité réduite ou le stress peuvent toutefois favoriser la colonisation. Afin de soutenir au mieux les femmes concernées, il est important de s'appuyer sur les connaissances scientifiques et pratiques les plus récentes. [Lire la suite](#)

Offres de formation de base et continue de nos partenaires

- [Certificate of Advanced Studies CAS Consultante en lactation et allaitement maternel IBCLC](#)
- [Offres de formation continue EISL \(Institut européen pour l'allaitement maternel et la lactation\)](#)
- [Offres de formation continue ASCL](#)

Vous trouverez d'autres cours et conférences proposés par nos partenaires dans [l'agenda](#).

Annoncez vos manifestations par e-mail pour que nous puissions les publier dans notre agenda : contact@allaiter.ch

mamamap

[mamamap – allaiter tout en mobilité](#)

Connaissez-vous un endroit où les mères qui allaitent sont les bienvenues et qui ne se trouve pas encore sur mamamap.ch ? Alors n'hésitez pas à le signaler.

Matériel d'information

Consultez et commandez le matériel dans notre boutique en ligne : allaiter.ch/shop

[FAQ, Questions fréquemment posées](#)

Autre matériel d'information pour les migrantes et migrants

En fournissant des informations en plusieurs langues sur des questions de santé, migesplus.ch facilite l'accès aux prestations et contribue à améliorer la santé des migrantes et migrants.



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

