

Information presse

Lait maternel et alimentation jusqu'à 2 ans: un moyen de prévenir le risque d'obésité de l'enfant

De nombreuses études se sont intéressées à l'influence de l'allaitement maternel sur la santé de l'enfant. A partir de l'analyse des données de la cohorte ELANCE, Marie Françoise Rolland-Cachera, ancienne chercheuse à l'Inserm et ses collaborateurs de l'Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (EREN)¹ ont montré que l'allaitement a un effet protecteur sur le risque d'obésité à 20 ans. Les chercheurs soulignent également que les apports nutritionnels à l'âge de deux ans sont déterminants pour assurer cet effet bénéfique. Les résultats de l'étude sont publiés dans [The Journal of Pediatrics](#)

Des études récentes se sont intéressées à l'influence de l'allaitement sur le risque pour l'enfant de développer une obésité : les résultats montraient des tendances bénéfiques, mais pas toujours concluantes. Elles ajustaient leurs résultats en prenant en compte différents facteurs tels que les catégories sociales, le poids des parents, l'âge de la diversification... mais jusqu'à présent aucune étude n'effectuait l'ajustement sur les apports nutritionnels après l'allaitement. Or, il a été montré que la nutrition des deux premières années de vie avait des conséquences à long terme sur la santé pouvant persister jusqu'à l'âge adulte.

Les chercheurs ont donc étudié **les relations entre l'allaitement et le risque de surpoids à l'âge adulte en tenant compte de l'alimentation à 10 mois et 2 ans des enfants inclus dans la cohorte ELANCE.**

La Cohorte ELANCE a débuté auprès d'enfants en bonne santé, nés entre 1984 et 1985, recrutés dans les Centres de Bilans de Santé de l'Enfant. Les informations sur l'allaitement ont été recueillies et les apports nutritionnels ont été évalués aux âges de 10 mois et 2 ans, puis tous les deux ans jusqu'à l'âge de 20 ans. A 20 ans, plusieurs mesures ont été relevées dont la taille, le poids, et la composition corporelle (mesures de la masse maigre et de la masse grasse évaluées par impédancemétrie).

Les résultats montrent que **l'effet bénéfique de l'allaitement apparaît nettement lorsque l'on prend en compte les apports nutritionnels jusqu'à 2 ans et est significativement associé à une diminution de la graisse corporelle à 20 ans.** Par ailleurs, dans le modèle statistique, les apports élevés en lipides à 2 ans sont associés à une diminution de la masse grasse à 20 ans.

"Notre étude a donc montré pour la 1ère fois que si l'on prend en compte l'alimentation après la période d'allaitement, le rôle protecteur du lait maternel sur le risque de surpoids apparaît clairement," explique Marie Françoise Rolland-Cachera, ancienne chercheuse à l'Inserm.

L'alimentation des jeunes enfants est souvent caractérisée par des apports élevés en protéines et faibles en lipides, or le lait maternel est riche en graisse et contient une faible proportion de protéines. D'après les recommandations officielles, les lipides ne doivent pas être restreints chez les jeunes enfants afin de répondre à leurs besoins élevés en énergie

¹ [Unité mixte de recherche 1153 "Epidémiologie et Biostatistique"](#)

pour la croissance et pour le développement rapide de leur système nerveux. En particulier, les laitages allégés qui comportent peu de lipides et une proportion élevée de protéines ne sont pas indiqués avant l'âge de 2-3 ans. Une restriction des lipides peut programmer le métabolisme de l'enfant pour faire face au déficit, mais cette adaptation le rendra plus susceptible de développer un surpoids lorsque les apports lipidiques augmenteront plus tard.

"L'effet bénéfique du lait maternel peut être masqué par une alimentation restreinte en lipides après l'allaitement, tandis qu'une alimentation conforme aux recommandations officielles (pas de restriction des lipides avant l'âge de 2-3 ans) laisse apparaître son effet bénéfique" souligne Sandrine Péneau, coauteur de ces travaux.

Les chercheurs s'accordent sur le bénéfice de l'allaitement maternel réduisant le risque d'obésité future et soulignent l'importance d'une alimentation conforme aux recommandations officielles destinées aux jeunes enfants. Un mauvais équilibre des nutriments après l'allaitement peut compromettre le bénéfice apporté par le lait maternel et expliquer les controverses sur son rôle protecteur vis-à-vis du risque d'obésité.

Sources

Breast-Feeding, Early Nutrition, and Adult Body Fat

Sandrine Péneau^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}, Serge Hercberg^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}, and Marie-Françoise Rolland-Cachera^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}

1 Research Team Nutritional Epidemiology, Center of Research in Epidemiology and Biostatistics, University of Paris 13, Sorbonne-Paris, Paris, France

2 Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, U1153, Bobigny, France

3 National Institute of Health and Medical Research

4 National Conservatory of Arts and Crafts, Bobigny, France

5 University of Paris 5, Sorbonne-Paris, Surveillance Unit and Nutritional Epidemiology, Bobigny, France

6 University of Paris 7, Sorbonne-Paris, Surveillance Unit and Nutritional Epidemiology, Bobigny, France

7 University of Paris 13, Sorbonne-Paris, Surveillance Unit and Nutritional Epidemiology, Bobigny, France

8 Institute for Public Health Surveillance, Bobigny, France

9 Department of Public Health, Avicenna Hospital, Bobigny, France

[*The Journal of Pediatrics*](#), 27 mars 2014, Doi: 10.1016/j.jpeds.2014.02.020

Contact chercheur

Marie Françoise Rolland-Cachera

Ancienne chercheuse à l'Inserm

Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (EREN)

[Unité mixte de recherche 1153 "Centre d'Epidémiologie et Biostatistiques Sorbonne Paris Cité "](#)

93017, Bobigny, France

mf.cachera@uren.smbh.univ-paris13.fr

Tel : 01 48 38 89 33 / Portable sur demande

Contact presse

Juliette Hardy presse@inserm.fr