



## – Allaitement et situation de précarité – enjeux interconnectés et sur le long terme

### 1) Le lait maternel et les bénéfices pour la santé

- nourriture équilibrée, disponible à tout moment, digeste grâce aux enzymes
- liquide bio-dynamique (anticorps, hormones, cellules, mi-ARN messagers épigénétiques)
- protection contre les maladies transmissibles (moins d'infections, moins d'antibiotiques\*)
- protection contre les maladies non transmissibles (obésité, diabète, cancer)
- transition vers la table familiale car le lait maternel a le goût de ce que mange la mère
- bénéfiques pour la santé de la mère (cancers, diabète, obésité)
- effet contraceptif (MAMA Méthode de l'Allaitement Maternel et Aménorrhée)

### 2) L'attachement et les bénéfices pour les compétences sociales

L'allaitement

- assure le continuum physiologique grossesse – naissance – allaitement
- développe les compétences innées neurologiques
- construit confiance mutuelle et lien solide mère – enfant
- instaure l'auto-régulation grâce aux hormones (appétit, repas, satiété)
- favorise le toucher, les câlins, le peau à peau et la construction du schéma corporel
- valorise et construit la communication mère-enfant en réponse aux besoins
- améliore le devenir cognitif de l'enfant
- renforce le rôle de la mère, donne confiance en elle (empowerment de la femme)
- donne confiance aux parents pour leur savoir-faire parental (sentiment de compétence)
- donne autonomie à la mère vis-à-vis des produits du commerce (économie financière)
- assure la sécurité alimentaire s'il y a un contexte de pénurie

En résumé, l'allaitement est une thématique transversale avec beaucoup d'impacts sur des familles. Notamment dans un contexte de précarité ou de migration et de non maîtrise de la langue du pays d'accueil, l'allaitement peut contribuer à donner un ancrage à la mère et valoriser ses compétences émotionnelles et culturelles.

Une femme autonome confiante + un enfant en bonne santé physique et mentale = meilleure intégration dans la culture d'accueil.

GIFA - Geneva Infant Feeding Association  
Contact : [Britta.Boutry-Stadelmann@gifa.org](mailto:Britta.Boutry-Stadelmann@gifa.org)

Brochure du Réseau allaitement Genève  
<https://www.gifa.org/suisse/pour-les-mamans/>

Programme du Canton de Genève  
<https://www.gifa.org/suisse/marchez-mangez-malin/>

Document du 9 février 2020