

Les Chemins du Lait

A travers toutes les Ardennes,
créons des lieux accueillants,
où allaiter les bébés.

Et grâce à ce logo 
les mamans les reconnaîtront.

Plus d'informations: 06 43 81 14 99

www.ardennesallaitement.fr



« Les chemins du lait » sont pilotés par



Ardennes Allaitement

Avec le soutien de



l'Agence Régionale de Santé Champagne-Ardenne



le Conseil Général des Ardennes

Les chemins du lait

Connaissez-vous ce logo ?



Ce pictogramme international indique un lieu où les bébés allaités sont les bienvenus.

Les chemins du lait, c'est un réseau de lieux qui, dans les Ardennes, accueillent courtoisement les mamans et leurs bébés allaités.

Nul besoin d'un espace isolé, ou super confortable, seulement la certitude pour la maman, que si son enfant a faim – là, tout de suite, maintenant – et qu'elle le souhaite, elle pourra l'allaiter, sans jugement et sans remarque déplaisante ni déplacée.

Sommaire

Pourquoi un tel réseau ?	p 4
Pourquoi allaiter ?	p 5
Ailleurs dans le monde	p 6
Conditions de partenariat	p 8
Organisateur	p 9

Contact : chemins.du.lait@ardennesallaitement.fr

Plus d'infos : www.ardennesallaitement.fr/page_chemins_lieux.php

Pourquoi un tel réseau?

Pour avoir envie de continuer à allaiter, une maman doit se sentir à l'aise partout, y compris dans des lieux publics. Particulièrement dans les Ardennes où la météo est... aléatoire, se sentir bien accueillie au cours d'une sortie est un gage de confort pour la maman et son bébé.

Encore aujourd'hui, les propriétaires de certains lieux publics ferment leurs portes aux mamans allaitantes ou leur imposent des restrictions, alors que pouvoir allaiter partout est un droit. « Les chemins du lait » est une action concrète qui peut contrer cette situation.

Du point de vue du bébé, il doit pouvoir téter dès qu'il en éprouve le besoin, c'est le principe de l'allaitement à la demande. Retarder la tétée est pour le bébé une source de stress insupportable, car il a besoin de téter très souvent par petites quantités et ne peut pas comprendre pourquoi on ne lui donne pas le sein dès qu'il le demande. Pour un bébé d'un mois, retarder la tétée d'un quart d'heure entraîne une sensation de faim équivalente à celle éprouvée par un adulte privé de nourriture pendant trois jours, à ceci près que le bébé n'a pas la notion du temps et ne peut pas comprendre pourquoi il ne peut pas téter tout de suite. Un bébé à qui on refuse la tétée est stressé et pleure.

En dehors du fait que l'allaitement est un droit, un geste aussi simple que d'accueillir une femme qui allaite dans les lieux publics normalise l'allaitement auprès de la société, et des femmes qui ne savent pas toujours si elles sont les bienvenues avec leur bébé. Plusieurs études démontrent que les femmes à l'aise pour donner le sein en public, allaitent plus longtemps que les autres.

C'est pourquoi il est important que les femmes puissent continuer à donner le sein à leur enfant partout où il peut se trouver avec elles.

Ardennes Allaitement coordonne « les chemins du lait » pour repérer les endroits où les portes ne se ferment pas devant une maman qui allaite, où aucune restriction ne lui est imposée.

Sachant que plus de 50 % des femmes allaitent à la sortie de la maternité dans les Ardennes, l'initiative « les chemins du lait » sera bénéfique à de nombreuses femmes, à leurs bébés, à leur famille.

Pourquoi créer un tel réseau ?

- Pour que les femmes qui allaitent se sentent bien accueillies partout.
- Pour contribuer à l'amélioration de la santé des bébés et des mères ainsi que la protection de l'environnement.
- Pour sensibiliser le personnel des lieux de partenariat à l'importance d'accueillir les mamans qui allaitent.
- Pour normaliser l'allaitement en public.

Qui peut adhérer ?

- les établissements publics
- les restaurants, les commerces, les entreprises
- les associations
- tout le monde

Pourquoi allaiter?

L'allaitement maternel est un enjeu de santé publique en raison de ses bénéfices pour la santé des jeunes enfants et de leur maman. C'est le mode d'alimentation normal du nourrisson permettant d'assurer la croissance et le développement de l'enfant. Ainsi le Ministère de la Santé recommande officiellement l'allaitement maternel exclusif jusqu'aux six mois de l'enfant, puis la poursuite de l'allaitement au moins jusqu'à ses deux ans, et aussi longtemps que la mère et l'enfant le désirent, en parallèle avec l'introduction progressive d'aliments solides variés et de qualité. Il reprend en cela les directives de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Le lait maternel protège l'enfant et la mère contre plusieurs maladies.

Il contient de nombreux facteurs de protection contre les maladies infantiles (otites, gastro-entérites, infections pulmonaires ...) mais aussi contre certaines maladies plus tardives comme l'obésité. Lorsque les enfants allaités sont malades, ces maladies sont moins graves et nécessitent moins souvent l'hospitalisation.

L'allaitement protège les mères contre le risque d'hémorragie après l'accouchement et à long terme réduit les risques d'ostéoporose, de cancer du sein, de l'ovaire ou de l'utérus.

La proximité physique et les hormones induites par l'allaitement sont des facilitateurs de la relation mère enfant, et réduisent le niveau d'hormones liées au stress.

Sur le plan des économies, l'allaitement représente une source importante d'économie pour la famille, mais aussi pour la société en réduisant les dépenses de santé

Par ailleurs, l'allaitement est écologique. Il ne laisse aucun déchet (boîtes vides, résidus de production industrielle, ...).

Si de plus en plus de mères choisissent l'allaitement, beaucoup arrêtent prématurément, au bout de quelques semaines alors qu'elles auraient aimé continuer. Il est nécessaire qu'elles puissent être soutenues, qu'elles puissent poursuivre leurs activités, et qu'elles ne se sentent pas jugées dans leurs choix. C'est auprès d'elles tout particulièrement que nous souhaitons porter notre action

Références:

Guide de l'allaitement maternel de l'INPES

Les ouvrages de Claude-Suzane Didierjean-Jouveau

OMS

Ailleurs en France et dans le monde

En France :

Haute Normandie

Le Réseau Périnatal de Haute Normandie met en place ses propres chemins du lait, leur initiative, soutenue par la Mutualité Française, s'appelle « là, pause lait ».



Nord

L'association Solidarilait Nord réfléchit à mettre en place les chemins du lait dans leur département.

Dans le monde francophone :

Au Canada

La région de Québec a lancé l'initiative « bébés allaités : bienvenus dans nos lieux publics ». Grâce à l'association nourri-source, l'initiative prend petit à petit de l'ampleur, et quartier après quartier, la ville Montréal rejoint doucement l'initiative. Ils viennent de créer une application pour smartphone pour repérer et visualiser plus facilement leurs partenaires.



En Suisse

La Fondation Suisse pour la Promotion de l'Allaitement Maternel a créé une application pour smartphone (mamamap) recensant les lieux où les bébés allaités sont les bienvenus, avec les horaires d'ouverture des partenaires dans la ville de Berne.

Ailleurs :

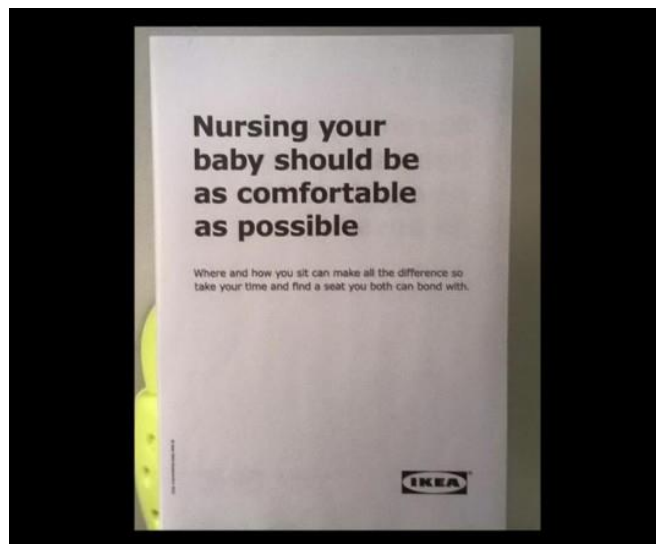
En Nouvelle Zélande

De la même manière, le *Southern District Health Board* a mis en ligne une application (BURP - Breastfeeding's Ultimate Refuel Place) qui indique aux mamans où se trouve le lieu accueillant le plus proche.

Des initiatives privées :

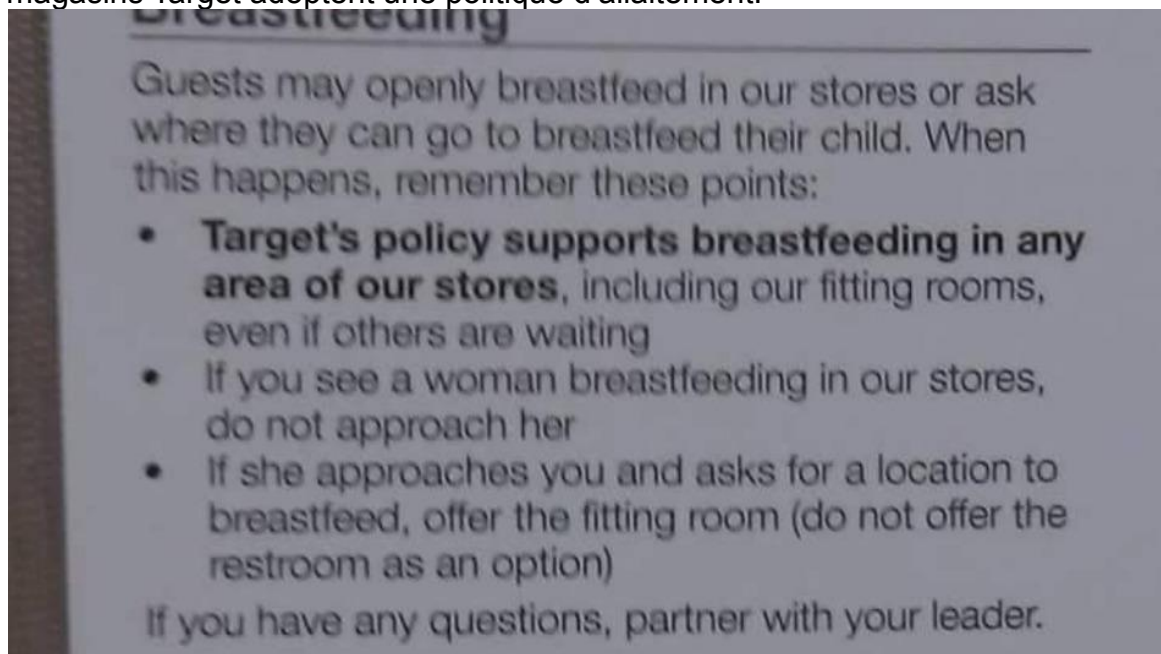
En Grande-Bretagne

Une initiative privée : les magasins IKEA ont choisi de mettre à la disposition des mamans allaitantes tous les sièges de leurs magasins.



- Etats-Unis

Les magasins Target adoptent une politique d'allaitement.



Partout les initiatives similaires se développent, dans le reste du Canada (Nouveau Brunswick, Ontario, ...), aux États-Unis, en Australie, aux Pays Bas, des projets locaux, publics ou privés, prennent de l'ampleur pour répondre aux préoccupations des mamans allaitantes et actives.

Retrouvez de nombreuses initiatives sur la page facebook « les chemins du lait » et la liste complète des partenaires actuels sur le site d'Ardennes Allaitement

http://www.ardennesallaitement.fr/page_chemins_liste.php

Conditions de partenariat

Engagements du partenaire

- Afficher le pictogramme bleu indiquant un environnement accueillant aux bébés allaités.
- Informer le personnel que l'établissement est un environnement accueillant pour les femmes qui allaitent leur enfant.
- S'assurer que la femme qui allaite puisse avoir accès à une chaise lorsqu'elle en fait la demande

Engagements d'Ardennes Allaitement

- Fournir un pictogramme autocollant indiquant un environnement accueillant aux bébés allaités.
- Fournir information et documentation sur l'allaitement maternel si le partenaire en fait la demande.
- Répondre aux questions si besoin
- Publier sur le site internet de l'association les coordonnées du partenaire
- Faire suivre tous les commentaires reçus, positifs ou négatifs, qui concernent directement la partenaire.

Organisateur



Ardennes Allaitement est une association créée en 2008. Sa naissance nous a paru une évidence face à l'absence de soutien à l'allaitement de type associatif dans les Ardennes. Nous regroupons à la fois des mamans et des professionnels de santé et travaillons en étroite collaboration avec les autres acteurs de l'allaitement sur le département (en particulier les services de PMI, les maternités et les professionnels de santé libéraux).

Notre objectif : la promotion et le **soutien** à l'allaitement maternel dans les Ardennes, dans le respect du projet des parents. Notre accompagnement commence durant la grossesse et se poursuit jusqu'au sevrage : l'important est de renforcer la confiance des femmes dans leur capacité d'allaiter afin qu'elles puissent vivre harmonieusement leur allaitement.

La **permanence téléphonique** d'Ardennes Allaitement est accessible 7 jours sur 7. Les bénévoles sont attentifs à écouter les mamans, les futures mamans, les professionnels, les papas, les grands-parents, les assistantes maternelles, et toutes les personnes intéressées et interrogées par l'allaitement.

Nos **rencontres** d'échanges ont lieu de manière fixe une fois par mois, mais aussi selon les besoins et la demande sur tout le département. Elles permettent aux mamans de trouver un lieu pour parler de leur allaitement, d'être soutenues si nécessaire, de témoigner si elles en ont envie, de s'informer...

Toujours dans l'idée d'aider les familles à mieux vivre l'allaitement, Ardennes Allaitement travaille à divers projets. Ainsi, un **livre pour les enfants** « Quand maman allaite... » paru en octobre 2010, fruit de la collaboration de mamans ardennaises et de l'artiste Florence Mégardon, a été notre 1^{er} « bébé ». Destiné aux aînés d'un bébé allaité, ce livre a pour objectif de normaliser l'allaitement, et d'ouvrir la discussion entre les parents et l'aîné.

Notre deuxième enfant : une **exposition** de photographies d'allaitement, 100% made in Ardennes. Elle a été présentée pour la première fois en Octobre 2013, à l'occasion de la Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel, et voyage depuis à travers le département.

L'association dispose également d'une **bibliothèque** très fournie, regroupant la plupart des ouvrages parus sur l'allaitement, que ce soit à visée des parents, ou des professionnels. Mais les enfants ne sont pas oubliés, puisque La bibliothèque est riche en albums jeunesse. Leur point commun ? Vous l'aurez deviné : les bébés présentés « roulent » tous au lait maternel !

Pour notre dernier « bébé », la graine a été plantée. Mais il nous faut encore l'arroser abondamment pour que « **Les chemins du lait** » développent de nombreuses ramifications dans tout le département.

Pour plus de renseignements :

www.ardennesallaitement.fr

Contact : **06 43 81 14 99** ou contact@ardennesallaitement.fr