

Pourquoi a-t-on cessé d'allaiter?

AUDE PROVOST – **Effectivement, la question n'est pas pourquoi allaiter. Les bienfaits de l'allaitement maternel sont nombreux, que ce soit pour la mère ou pour son enfant. Il est donc intéressant d'analyser les facteurs de la diminution majeure du taux d'allaitement maternel, qui est passé aux États-Unis de 98% en 1912 à 11% en 1960.**

La cause principale est la Deuxième Guerre mondiale (1939-1945). Les femmes ont dû compenser la perte de main d'œuvre sur le marché du travail suite au départ des soldats au front. C'est ce qui a permis à Nestlé (une des principales compagnies productrices de lait maternisé) de faire de la publicité pour le lait de formule et le biberon. Ils sont même allés jusqu'à affirmer que c'était meilleur que le lait maternel. Le président américain John F. Kennedy a alors demandé de rencontrer les dirigeants de la multinationale pour leur reprocher leurs méthodes de commercialisation.

Le lait maternel a de nombreux bienfaits pour l'enfant. Il contient des immunoglobulines qui renforcent le système immunitaire, prévient le diabète, l'obésité, les maladies de l'intestin, etc. Parallèlement, les préparations lactées comportent des risques de contamination; par exemple: à la mélamine en Chine et à la colle en Italie. De plus, le lait maternel diminue les problèmes gastriques alors que les préparations lactées peuvent en causer. Enfin, le lait maternel s'ajuste naturellement aux besoins de bébé.

Allaitement maternel et les bienfaits pour la maman

Dans *Mieux-vivre avec notre*

enfant: de la naissance à deux ans, quelques-uns de ces bienfaits y sont énumérés: tel qu'un effet contraceptif (si certaines conditions précises sont satisfaites), il aide à retrouver le poids d'avant la grossesse plus vite, il pourrait prévenir le cancer du sein et il peut améliorer le sommeil grâce à la prolactine.

En 1991, l'UNICEF, en collaboration avec l'OMS a émis un « Seven Point Plan », dans lequel sont émises les recommandations suivantes. Premièrement, mettre en place une politique écrite d'allaitement maternel qui est quotidiennement communiquée aux employés des établissements de santé. Ensuite, former tous les employés pour qu'ils puissent implanter la politique d'allaitement. De plus, il faut informer les femmes enceintes sur les bénéfices de l'allaitement maternel et leur apporter un soutien. De même, l'allaitement

exclusif et continu doit être encouragé avec l'introduction au bon moment de nourriture complémentaire. Le fait de pouvoir procurer une atmosphère propice pour les familles dont la maman allaite est également important. Finalement, il faut promouvoir la coopération entre les employés des centres de santé, les groupes de support à l'allaitement et les communautés locales. Cette même année, l'OMS a émis la norme IHAB (Initiative Hospitaliers Amis des Bébé), qui est effective dans plus de 150 pays et environ 20 000 établissements. Sur le site de l'Agence de la Santé et des Services sociaux, on nous informe qu'au Québec, il y a une quarantaine d'établissements amis des bébés. L'instauration du programme était sous la responsabilité du Comité canadien en allaitement. Depuis 2008, elle relève du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

Les ressources

Aujourd'hui, malgré l'intérêt démontré par les mamans pour un retour à cette pratique, l'information et les ressources d'accompagnement se font rares. Il y a cependant

quelques organismes d'entraide à l'allaitement maternel. Les principales sont les suivantes: l'Association québécoise des consultantes en lactation de l'IBLCE, un organisme qui offre des visites à domicile moyennant certains frais de service, peut être rejoint au 514 990-0262. Il est aussi possible de contacter la Clinique HERZL de l'Hôpital juif Sir Mortimer B. Davis à Montréal (sur rendez-vous), au 514 340-8222, poste 3269. Le guide *Mieux-vivre avec notre enfant: de la naissance à deux ans*, gratuit sur le site inspq.qc.ca de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). Une autre ressource utile est Info-Santé, que l'on peut rejoindre en composant le 811. Deux autres ressources sont disponibles: la ligue La Lèche offre de l'assistance téléphonique et des réunions de groupe. On peut les rejoindre au 1 866 255-2483, ou au 514 842-4780, ou alors sur Internet à allaitement.ca, on y donne une série de conférences le 9 juin. La seconde se nomme Nourri-Source Laurentides et offre aussi un soutien téléphonique de mère à mère. On peut les rejoindre au 1 866 436-2763.



AVEC ODETTE MORIN

À chaque salade sa vinaigrette!

Une bonne vinaigrette, c'est tout simplement un petit enrobage qui rehausse le goût d'une salade en plus de la lubrifier pour l'aider à descendre. Son secret réside dans le choix et le dosage des ingrédients.

L'équilibre entre l'acidité, l'amertume, le sucré et le salé est le but à atteindre, en tenant compte des légumes ou des fruits présents dans la salade. On pourra omettre de sucrer une vinaigrette destinée à une salade contenant des fruits très sucrés, tandis que dans celle qui contient des légumes amers, on s'en permettra un peu plus. Parfois, 3 ingrédients suffiront pour relever votre mélange de verdure. D'autre fois, vous aurez envie de vous lancer dans des préparations plus complexes. Généralement, il y a plus de calories, de sel et de sucre ajoutés aux vinaigrettes du commerce (sans parler des ingrédients chimiques) qu'à celles que l'on fait maison. À vous de choisir des ingrédients sains et de bien doser ceux qui le sont moins. On choisira une petite quantité d'une bonne huile. Rien ne nous empêche de faire des mélanges par exemple 15 ml d'huile d'olive avec 3 ml d'huile de sésame ou encore, huile de pépin de raisin et huile de noix. Pour l'acidité, il y a le vinaigre et les jus d'agrumes. Toutefois, un vinaigre peut être trop fort et le jus de citron peut nous faire grimacer. Solution: coupez-les avec du jus

de fruits (pommes, ananas, oranges, etc.) ou simplement avec de l'eau. Même si vous n'êtes pas amateurs de vinaigrettes sucrées, en ajoutant ne serait-ce qu'une pointe de sucre à la plupart des vinaigrettes, on neutralise une partie de l'acidité tout en établissant un certain équilibre entre les saveurs. Quand on parle de sucre, on parle aussi de miel et de sirop d'érable. Personnellement, j'utilise surtout du sirop d'érable, mais le miel est excellent avec le vinaigre de cidre pour, entre autres, la salade de chou. Je ne mets jamais plus d'huile que de vinaigre dans mes vinaigrettes, quitte à remplacer une partie du vinaigre par du jus de pommes, etc., pour en diminuer l'acidité. De plus, vous remarquerez qu'une petite quantité de vinaigrette suffit à éveiller le goût des légumes, ex.: pour une salade pour 6 personnes, une soixantaine de ml (1/4 de tasse) fera le travail. À force de faire des expériences, on vient à trouver le dosage d'ingrédients qui convient à nos goûts et sur lequel on peut se baser pour faire toutes sortes de variantes.

Ma vinaigrette de « chevet »

Je ne me lasse pas de cette vinaigrette, elle

est très gouteuse sans toutefois voler la vedette aux légumes de la salade.

Ingrédients

- Huile d'olive, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Vinaigre balsamique blanc (on le trouve sous l'appellation de condiment balsamique blanc), 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Moutarde de Meaux (à l'ancienne), 5 ml (1 cuil. à thé)
- Sirop d'érable, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Sel et poivre au goût
- Ail frais râpé, 1 petite gousse ou environ 2 ml (moins d'1/4 de cuil. à thé) (facultatif)

Mélangez tous les ingrédients et incorporez à la salade juste avant de servir.

Vinaigrette de style thaï

En ajoutant 5 à 15 ml (1 cuil. à thé à 1 cuil. à soupe) de pâte de sésame, on vient de donner une toute nouvelle dimension à cette vinaigrette. Elle est excellente avec une salade qui contient des fèves germées.

Ingrédients

- Huile (plutôt neutre) de votre choix, 20 ml (1 cuil. à soupe + 1 cuil. à thé)
- Huile de sésame, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Jus de lime ou de citron, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Eau, 10 ml (2 cuil. à thé)

- Miel ou sirop d'érable, 5 ml (1 cuil. à thé) ou 3ml (1/2 cuil. à thé) de sucre ou plus au goût

- Gingembre et ail râpé, 3 à 5 ml de chacun (1/2 à 1 cuil. à thé)
 - Piment fort frais haché finement ou flocons de piment, au goût
- Mélangez tous les ingrédients et incorporez à la salade juste avant de servir.

Vinaigrette César

Ma fille ne jure que par cette vinaigrette! À part la salade César, elle se prête bien aux salades repas contenant des oeufs durs, du thon comme la salade niçoise.

Ingrédients

- Ail râpé, 1 gousse
 - Moutarde de Meaux ou de Dijon, 5 ml (1 cuil. à thé)
 - Sirop d'érable, 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé)
 - Sel et poivre
 - Mayonnaise, 15 ml (1 cuil. à soupe)
 - Vinaigre balsamique blanc (ou autre), 30 ml (2 cuil. à soupe)
 - Huile d'olive, 15 ml (1 cuil. à soupe)
 - Yogourt nature de type grec ou Méditerranée, 112 ml (1/2 tasse)
 - Herbes fraîches hachées finement, 15 ml (1 cuil. à soupe) au choix (facultatif)
- Pour éviter la formation de grumeaux, mélangez les ingrédients dans l'ordre de la

recette, soit en commençant par l'ail, la moutarde, le sirop et ainsi de suite. Incorporez la vinaigrette à la salade juste avant de servir.

Vinaigrette japonaise à la purée de carottes

Ingrédients

- Carotte, 1 moyenne en morceaux et blanchie 4 minutes dans l'eau bouillante
- Oignons verts, 1 ou 2 hachés grossièrement
- Gingembre, 5 ml (1 cuil. à thé) râpé ou haché
- Miso blanc (Kurano Kaori) ou sauce soya (Kikkoman), 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Vinaigre de riz, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Huile de sésame, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Huile de pépins de raisins ou autre, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Eau, au besoin pour arriver à une consistance onctueuse

Mettez tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur et broyez le tout en ajoutant de l'eau au besoin jusqu'à l'obtention d'une belle consistance. Si la carotte n'est pas très sucrée, ajoutez un mélange un peu de miel ou de sirop d'érable (facultatif).

Bon appétit!



RENOIT ETHIER D.D.
Denturologiste

Nous vous offrons un service personnalisé, dans une ambiance chaleureuse.

Venez nous rencontrer pour une consultation gratuite ...

Parce qu'un sourire, ça fait plaisir...



La clinique de denturologie Benoit Ethier est maintenant située au 672 rue du Clos-du-Roi à Prévost (derrière le IGA). Nous sommes heureux de vous accueillir dans un tout nouveau décor...

672, Clos-du-Roi, Prévost 450 224-0018

- prothèses dentaires amovibles et sur implants : complètes ou partielles
- service à domicile pour les personnes à mobilité réduite
- réparation en une heure
- VISA, Master Card, interac, chèque, comptant et financement disponible
- plus de 21 années d'expérience à votre service...