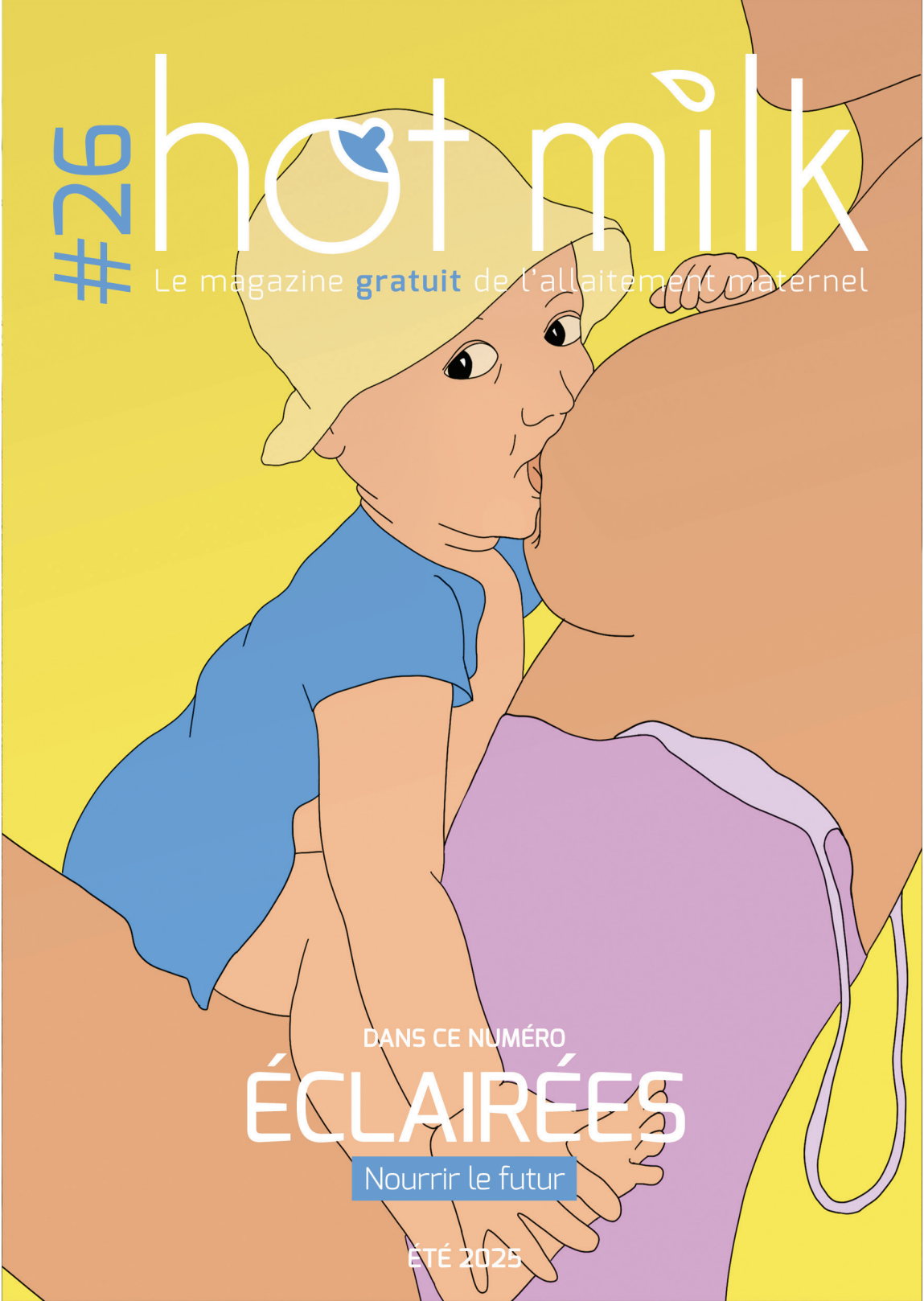
#26

hot milk

Le magazine **gratuit** de l'allaitement maternel



DANS CE NUMÉRO

ÉCLAIRÉES

Nourrir le futur

ÉTÉ 2025

COQUILLAGES D'ALLAITEMENT

Recommandés par 93%* des sages-femmes interrogées, les coquillages d'allaitement sont un dispositif médical 100% naturel. Disponibles des tailles XS au XXXL, ils préviennent et soulagent efficacement les lésions et les échauffements des mamelons chez les femmes allaitantes.

CODE PROMO **BABIG10%**

babig
La boutique de l'allaitement

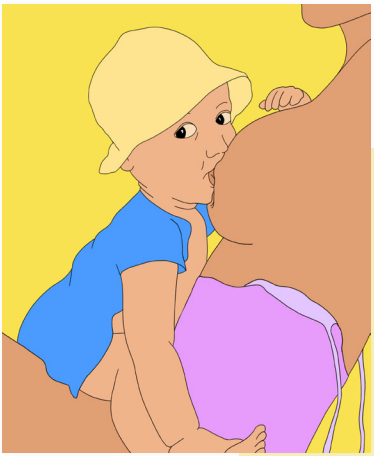


WWW.BABIG.FR

*enquête réalisée auprès de 600 sages-femmes

Coup de projo

La vie n'est qu'une succession de saisons, plus ou moins joyeuses, plus ou moins marquantes. Elles s'enchaînent et réservent leur lot de surprises, d'imprévus et de drames. La vie continue malgré tout.
Même après l'hiver le plus sombre, le printemps finit toujours par éclore. Celui-ci a eu un goût particulier de renaissance, après une année de repos forcé, conséquence d'une tempête qui a secoué notre famille…
Une pause a été nécessaire, et nous remercions chaleureusement ceux qui se sont tenus à nos côtés sur ce chemin de résilience. Merci pour votre soutien, votre patience, votre humanité et votre compréhension. Hot Milk fête ses 10 ans cette année — grâce à vous, à vos encouragements, à votre fidélité.



Alors, nous avons choisi de rendre ce numéro, tant attendu, lumineux. De baigner de clarté nos esprits, trop souvent submergés par une masse d'informations diverses et souvent anxiogènes.
C'est un jardin d'idées que nous vous proposons dans cette nouvelle édition, pour murmurer à l'oreille des rêveurs qu'un autre monde existe. Celui dans lequel nous avons choisi de vivre : sans nous voiler la face, sans suivre inconsciemment des chemins que nous aurions préféré ignorer, en découvrant des sentiers de traverse insoupçonnés et des savoirs essentiels pour mieux investir le monde.

Éclairées.
Parce que nous nourrissons le futur, en tant que mères, nous avons le droit de savoir — et de faire nos choix en connaissance de cause.

L'étude que nous avons publiée dans le dossier sur les polluants présents dans le lait maternel et les laits infantiles a d'ailleurs été vivement attaquée dans les hautes sphères, et a bien failli ne jamais voir le jour. La vérité est un coup de projecteur qui fait fuir les porteurs de projets les plus sombres. Et comme vous le savez, nous aimons les défis et les paris.
Alors, cap sur ce numéro 26, frais et captivant, comme un printemps qui surgirait au-delà du possible. Tout en douceur… dans un monde de plus en plus complexe. Bel été !

Angélique Siar / Rédactrice en chef

LA UNE

« L'abondance d'images a rendu notre charge émotionnelle insensible à la violence. Mais la vue d'un sein reste encore censurée. Nous avons des milliers de photos dans nos téléphones, mais rares sont les femmes qui conservent une image d'elles allaitant leur enfant. De mon propre allaitement, je garde peu de belles images de ces instants uniques avec mon fils. Depuis, j'offre aux femmes la possibilité de graver leur allaitement, un moment de leur quotidien, grâce à une illustration réalisée à partir d'un montage photo ou simplement d'un souvenir. J'aime l'idée que ces illustrations trouvent leur place dans un salon, un bar, chez une sage-femme… ou chez vous. Montrons, informons, normalisons ensemble, avec un dessin. Contactez-moi, et je capturerai l'amour et la complicité entre vous et votre enfant.

Nathalie.

Toutes les infos sur le compte Instagram *@natha.illustration* ou sur le site *www.nathaliecoulombel.com*

Page 6
QUOI DE NEUF
Bulletin de Pharmacovigilance
Le saviez-vous ?
Actus lactées
Le coin de la blouse blanche

Page 10
LES MYTHES ET LES PERLES
#saison 14

Page 11
IL ÉTAIT UNE FOIS
Les tétées à heures fixes



Page 12
REPORTAGE
Merci, Michel Odent !

Page 13
BON PLAN
Les chèques-cadeau de naissance

Page 15
À BOIRE ET À MANGER
Cuisine clean, allaitement serein



Page 16
DOSSIER
Le lait maternel est-il sûr ?



Page 28
TIRE-ALLAITER
C'EST ALLAITER
Top 5 pour tire-allaitante de compèt'

Page 29
PUMPING ZONE
Les téterelles

Page 30
LE COIN DES PAP'S
L'atelier du futur papa



INFO MAG

Hot Milk Magazine est un magazine trimestriel édité par la SAS Hot Milk Magazine
154 rue de Rome 13006 Marseille
ISSN: 2431-0069 (Dépôt légal à parution)
Directrice de la publication
et rédactrice en chef : Angélique Siar
Contact : contact@hotmilkmagazine.com
Rédacteurs : Pharmacovigilance de Nice, Céline Dalla Lana, Chrystel Noyer, Angélique Siar, Laura et Muriel, Marine des Tire-Allaitantes.

Relecture : Dre Ester Artells, Dr Dominique Leyronnas, Dr Raphael Serreau, Dre Melissa Mialon

Imprimerie : Rotimpres Carrer del Pla de l'Estany, 5-10, 17181 Aiguaviva, Girona, Espagne

Crédit Photos : Nathalie Colombel, Freepik, -Le nouveau né, Georges de la Tour 1648-, Portraits by Dawndra, Sarah Lewis Photography, Liane Helena Photography, Regina Lord.

Ce magazine est consultable gratuitement en ligne sur : www.hotmilkmagazine.com
Restons connectés :
Facebook : /hotmilkmag
Insta : @hotmilkmag

Vous souhaitez diffuser Hot Milk ou le recevoir en version papier ? Choisissez l'une de nos formules d'abonnement ! Vous abonner, c'est nous soutenir ! Plus d'infos :

ACTEURS DE LA FRENCH CARE

FENOUIL ET ALLAITEMENT : DÉCONSEILLÉ !

Le fenouil est utilisé depuis l'Antiquité pour favoriser la lactation des mères allaitantes, une tradition transmise oralement depuis des siècles. Recette de grand-mère bien connue, il est généralement consommé en infusion ou sous forme de complément alimentaire, ce qui le soustrait à la réglementation stricte des médicaments. Toutefois, les données scientifiques restent insuffisantes pour en valider l'efficacité dans cette indication.

Au-delà de son efficacité, l'innocuité de l'usage du fenouil a été récemment remise en question, en raison de la présence d'un de ses composés aromatiques : l'estragole. Ce composé est naturellement présent dans plusieurs plantes médicinales comme le fenouil (Foeniculum vulgare), l'anis (Pimpinella anisum), le basilic (Ocimum basilicum) ou encore l'estragon (Artemisia dracunculus). Le potentiel génotoxique et carcinogène de l'estragole est évoqué depuis le début des années 2000, ce qui a conduit à des appels à en limiter l'exposition (Scientific Committee on Food, 2001).

En 2005, l'Agence européenne des médicaments (EMA) a relayé ces préoccupations en restreignant l'usage de produits contenant de l'estragole, en particulier chez les populations à risque : femmes enceintes, femmes allaitantes et jeunes enfants. En 2023, l'EMA a publié de nouvelles recommandations à la suite d'une réévaluation toxicologique menée par son Comité des médicaments à base de plantes, incluant des études in vitro (sur cellules humaines) et in vivo (chez le rat et la souris). Celles-ci confirment le potentiel génotoxique et hépatocarcinogène de l'estragole. Ces effets sont dose-dépendants, avec des niveaux nocifs observés chez les rongeurs à des doses toutefois bien supérieures à celles généralement rencontrées chez l'humain. Néanmoins, les mécanismes de toxicité étant jugés extrapolables à l'homme, l'EMA recommande désormais de limiter l'utilisation de produits contenant de l'estragole à 14 jours maximum, avec une dose quotidienne maximale de 0,05 mg pour un adulte, et 1 µg/kg pour un enfant de moins de 12 ans.

La monographie EMA de l'usage traditionnel de l'huile essentielle de fenouil amer avait d'ailleurs été retirée dès 2022, en raison d'un rapport bénéfice/risque défavorable, les huiles essentielles concentrant particulièrement les composés comme l'estragole.
L'adaptation de ces recommandations aux compléments alimentaires à base de fenouil a été évaluée par l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail). Dans son avis de 2023, l'agence déconseille toute consommation de compléments au fenouil chez les femmes enceintes, femmes allaitantes et les enfants de moins de 4 ans.

Et les tisanes de fenouil ?

Sur le plan réglementaire, les tisanes ne sont ni des médicaments ni des compléments alimentaires : elles sont considérées comme des denrées alimentaires. Ainsi, les recommandations de l'EMA et de l'ANSES ne s'y appliquent pas formellement, même si certaines tisanes sont vendues sous l'appellation de tisane d'allaitement.
Ces infusions sont préparées à partir de graines ou de fruits de fenouil. *Or, plusieurs études ont montré que l'exposition à l'estragole via ces tisanes est extrêmement variable, selon la température de l'eau, le broyage ou non des graines, ou encore le fait d'essorer le sachet en fin d'infusion.*

D'une préparation à l'autre, les taux d'estragole peuvent être multipliés par 300, et parfois dépasser les limites quotidiennes recommandées par l'EMA, selon la quantité ingérée. En réponse à ces incertitudes, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a lancé fin 2023 une évaluation globale de la sécurité alimentaire du fenouil doux et amer (compléments et denrées alimentaires, y compris les tisanes), avec des résultats attendus en 2025, susceptibles d'entraîner de nouvelles restrictions.

Conclusion : prudence chez les femmes allaitantes !

Si une consommation occasionnelle de fenouil dans l'alimentation ne semble pas problématique, sa consommation régulière sous forme de tisane, notamment chez les femmes allaitantes, pose question. Par principe de précaution, il est donc déconseillé de recommander cet usage, d'autant que son efficacité n'est pas démontrée.

Pour stimuler la lactation, la technique la plus sûre et efficace reste la stimulation : multiplication des tétées ou utilisation du tire-lait.

[1] Siew Cheng Foong et al. Oral galactagogues (natural therapies or drugs) for increasing breast milk production in mothers of non-hospitalised term infants. Cochrane Database Syst Rev. 2020 May 18;5(5):CD011505. doi: 10.1002/14651858.CD011505.pub2.

[2] Public statement on the use of herbal medicinal products containing estragole. 12 May 2023. EMA/HMPC/137212/2005 Rev 1 Corr 1. https://www.ema.europa.eu/en/use-herbal-medicinal-products-containing-estragole-scientific-guideline*

[3] AVIS de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à « l'évaluation de la pertinence de l'applications des avertissements et recommandations exprimés dans les monographies de plantes médicinales de l'EMA aux compléments alimentaires contenant ces mêmes plantes». 19 avril 2023. https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2019SA0155.pdf

[4] Van den Berg SJ, Alhusainy W, Restani P, Rietjens IM. Chemical analysis of estragole in fennel based teas and associated safety assessment using the Margin of Exposure (MOE) approach. Food and Chemical Toxicology 2014, 65:147-154

[5] Mihats D, Pilsbacher L, Gabernig R, Routil M, GutterniggM, Laenger R. Levels of estragole in fennel teas marketed in Austria and assessment of dietary exposure. International Journal of Food Sciences and Nutrition 2016, in press, doi10.1080/09637486.2016.1262334

QUOI DE NEUF ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des chercheurs ont mis en évidence l'association entre la durée de l'allaitement et le volume régional du cerveau dans une étude de neuroimagerie menée auprès d'une population d'adolescents précoces au Japon (N = 207 ; 10,5 à 13,4 ans), à l'aide d'une technique appelée morphométrie basée sur les voxels, qui permet d'analyser l'ensemble du cerveau.

« Nous avons évalué la durée de l'allaitement à partir des données du carnet de santé maternelle et infantile, recueillies pendant la petite enfance. Les résultats ont montré une corrélation positive significative entre la durée de l'allaitement et le volume de la matière grise dans le striatum dorsal et ventral ainsi que dans le gyrus médial orbitaire, des régions jouant un rôle important dans le traitement émotionnel et motivationnel. »

Les analyses exploratoires ont révélé que la durée de l'allaitement maternel était significativement corrélée au comportement émotionnel. Il s'agit de la première étude à évaluer l'effet de l'allaitement maternel pendant la petite enfance sur les volumes régionaux du cerveau au début de l'adolescence, sur la base des données issues du carnet de santé maternelle et infantile.

« Nos résultats mettent en lumière l'importance de l'allaitement maternel pour le développement du cerveau lié au traitement émotionnel et motivationnel au début de l'adolescence. »

Association between duration of breastfeeding based on maternal reports and dorsal and ventral striatum and medial orbital gyrus volumes in early adolescence - Daisuke Koshiyama et al. Neuroimage. 2020.

ACTUS LACTÉES

LA RÉÉDUCATION ABDOMINO-PÉRINÉALE PENSÉE POUR LES JEUNES MAMANS

Et si vous pouviez commencer votre rééducation abdomino-périnéale dès la naissance de votre enfant, en visioconférence, encadrée par des sages-femmes qualifiées, depuis chez vous — dans le confort de votre salon, de votre lit, et même en allaitant ?

C'est l'idée ingénieuse de la sage-femme Corinne Petit, qui a conçu PETITCO : un service innovant, basé sur la méthode APP, qui associe le travail du souffle et de la posture, optimisé par de l'électrostimulation, et ne nécessitant aucun déshabillage.
Une méthode globale, rapidement efficace sur l'ensemble de la musculature abdominale (ceinture abdominale et périnée), qui améliore également votre bien-être général dans la durée : sommeil, digestion, transit, humeur, etc.
La rééducation est douce, progressive, ludique, non intrusive et profondément respectueuse de votre corps post-partum.

Avec ce service, plus besoin de vous organiser pour une garde, ni de courir à un rendez-vous, ou encore de vous sentir mal à l'aise. Vous suivez vos séances à domicile, sans déshabillage, à votre rythme, dans le respect de votre intimité, sans stress ni douleur.
Vous voulez tester ?
Jusqu'au 15 août 2025, bénéficiez de -50 % sur le rendez-vous DÉCOUVERTE si vous vous inscrivez à deux (25 € sont remboursés dès la prise du premier rendez-vous individuel).
Faites votre séance découverte, elle ne vous engage à rien !

Infos & prise de rendez-vous : www.petitco.fr

Note importante concernant la prise en charge : Ce service étant entièrement proposé en visioconférence, ni les séances ni le matériel utilisé ne sont remboursés par l'Assurance Maladie.
PETITCO est une alternative souple, flexible et efficace à la rééducation classique en cabinet — pour vous permettre de prendre soin de vous, chez vous.

LE COIN DE LA BLOUSE BLANCHE / Les tisanes d'allaitement

Au cours de l'allaitement, les tisanes d'allaitement ont souvent été considérées comme une bénédiction pour soutenir la lactation. Ces tisanes sont la plupart du temps composées de différentes plantes supposées favoriser la production lactée. Qu'en est-il vraiment ? Y a-t-il des risques ou des précautions à prendre avec ces produits ?

Difficile de répondre avec certitude à cette question. En effet, aucune étude ne permet de confirmer scientifiquement que les tisanes d'allaitement ou les différentes plantes traditionnellement utilisées pour augmenter la production lactée soient réellement efficaces. Cela ne signifie pas non plus qu'elles sont inutiles. Certaines plantes sont utilisées depuis très longtemps, comme le fenugrec et le galéga, deux végétaux traditionnellement employés pour stimuler la lactation.

Le fenugrec est une plante aromatique originaire du Moyen-Orient, dont les graines sont utilisées à des fins médicinales depuis le Moyen Âge. Les doses généralement re-



commandées pour un effet sur la lactation sont de 4 grammes par jour, à prendre pendant les repas. À cette dose, il est souvent plus pratique de le consommer sous forme de gélules. Il convient toutefois d'être vigilant, car le fenugrec est hypoglycémiant : il est donc contre-indiqué en cas de diabète ou si le bébé est à risque d'hypoglycémie. Il est également recommandé de réduire progressivement les doses avant l'arrêt total.

Le galéga est une plante dont les fleurs sont utilisées en médecine traditionnelle européenne et d'outre-mer. Il est généralement consommé en infusion, à raison d'une cuillère à café de feuilles séchées infusées pendant 10 minutes dans 225 ml d'eau, trois fois par jour. Là encore, la prudence s'impose : le galéga est hypoglycémiant et hypolipémiant, et doit être utilisé avec précaution en cas de diabète ou de risque d'hypoglycémie chez l'enfant.

Le fenugrec et le galéga se retrouvent dans la composition de nombreuses tisanes d'allaitement. L'anis est également réputé pour son effet galactogogue et figure fréquemment dans ces mélanges. D'autres plantes sont parfois mentionnées : ortie, chardon-Marie, chardon béni, guimauve... mais aucune preuve scientifique ne permet d'en confirmer (ou d'infirmer) l'efficacité. À l'inverse, certaines études ont montré que le malt, le houblon ou la levure de bière n'avaient aucun effet démontré sur la lactation.

Risques et précautions

En plus des précautions liées au fenugrec et au galéga, une réévaluation récente des recommandations médicales invite à la prudence concernant certaines plantes galactogènes, notamment le fenouil. Selon les dernières publications, l'Agence européenne des médicaments (EMA) a émis un avertissement concernant l'utilisation de produits contenant de l'estragole, une substance naturellement présente dans le fenouil et d'autres plantes aromatiques. L'estragole est désormais considéré comme potentiellement cancérigène.

Cela pose question pour les mères allaitantes qui se tournent vers ces produits. *Il est donc essentiel de consulter un professionnel de santé avant toute consommation, en particulier pour les tisanes contenant du fenouil.* Il faut également rappeler que ***le recours aux tisanes galactogènes doit se faire avec discernement.*** Augmenter la lactation n'est pas une décision anodine. Certaines mères souffrant d'hyperlactation peuvent croire à tort manquer de lait, en raison de comportements de bébé perçus comme inhabituels. Elles sont alors tentées d'augmenter encore leur production par des moyens inadaptés, comme la prise de tisanes, ce qui aggrave les difficultés rencontrées.
Dans ces cas-là, le soutien d'un professionnel spécialisé en allaitement est essentiel. La gestion de l'hyperlactation est souvent plus complexe que celle d'une insuffisance de lactation. Une des approches possibles

consiste à consommer une infusion de feuilles de sauge officinale : 1 gramme de feuilles séchées infusées, matin et soir pendant deux jours. Si nécessaire, augmenter à 2 grammes, toujours sur une période de deux jours maximum. Là encore, cela ne doit se faire qu'avec l'accompagnement d'un professionnel.

Enfin, la majorité des difficultés liées à une production insuffisante de lait découlent d'une gestion inappropriée de l'allaitement : espacement arbitraire des tétées, limitation de la durée ou de l'accès au sein... Ces pratiques peuvent réduire significativement la lactation, car le lait stagnant dans les glandes mammaires déclenche un rétrocontrôle qui inhibe la production. Ainsi, l'utilisation de plantes peut parfois être utile, mais jamais sans une révision complète de la gestion de l'allaitement.

En conclusion, bien que les tisanes d'allaitement soient traditionnellement utilisées, il devient impératif d'être prudent, en particulier avec celles contenant du fenouil. Avant toute prise de tisane galactogène ou toute tentative d'augmentation de production lactée, mieux vaut se tourner vers un professionnel de santé compétent, afin d'obtenir un accompagnement adapté et sécurisé.

Céline Dalla Lana, sage-femme et formatrice méthode Dalla Lana

LES MYTHES ET PERLES SUR L'ALLAITEMENT

ENTENDU CETTE SAISON

« Aujourd'hui, j'ai eu droit à : Ta fille commence à être trop grosse. Il ne faut pas faire des tétées de réconfort toutes les deux heures, hein ! »

« Je pense que tes émotions négatives se transmettent à bébé Paul via ton lait. C'est pour ça qu'il pleure tout le temps. Tu devrais le sevrer, tu verras qu'il ira mieux. »

« Avant l'accouchement, frottez-vous les seins avec du papier de verre pour durcir les tétons. »

« Avoir des relations sexuelles fait tourner le lait. Il faut attendre au moins 12 heures avant de redonner le sein. »

« Le colostrum est un lait sale, il doit être jeté. Ma grand-mère l'a fait pour ma mère, et regarde, elle va très bien. »

« Les personnes minces comme moi donnent très peu de lait, ou du lait dilué. Les rondes, du lait plus gras. C'est pour ça que tu devrais lui donner un peu d'eau à la place du sein, sinon il risque de trop grossir. Enfin, tu vois ce que je veux dire... »

Un membre de la famille : « Non mais il est trop collé aux nibards de sa mère. Tu vas en faire un PD ou un Tanguy, à 50 ans il sera toujours derrière sa mère, à partir en vacances avec toi ! »

« Alors, pour un sevrage progressif, j'ai jamais réussi. J'ai mis du Vicks sur ma poitrine et quand elle m'a demandé la tétée, j'ai dit que les tototttes n'étaient plus bonnes. Elle a voulu goûter, j'ai dit "OK, mais tu vas voir, ça pue". Elle s'est à peine approchée que l'odeur l'a dégoûtée direct. »

Un monsieur, lors d'une sortie au zoo :
« Encore une mal élevée qui va rendre son enfant dépendant. Et vu qu'elle n'a pas honte de montrer ses seins comme ça devant tout le monde, elle va en faire un nudiste exhibitionniste. »

Mardi, soirée familiale, toute la famille (oncle, tante, parents...) mange au restaurant japonais dont je raffole ! Problème : j'allaite, et ça choque les personnes à notre table. La réservation a été faite… et je ne suis même pas comptée dedans.

Sur internet : « Je vous propose d'acheter votre surplus de lait maternel si vous en avez, au prix de 100 € pour 300 ml. C'est pour une consommation personnelle dans le cadre d'un régime sportif.»

Envoyez-nous vos mythes et vos perles !
redaction@hotmilkmagazine.com

LES TÉTÉES À HEURES FIXES

L'invention des horaires stricts de tétées pour le bien du bébé, en dehors des contraintes du travail maternel, est une innovation récente des médecins occidentaux de la fin du XIXe et du XXe siècle. Au départ, cette réglementation repose sur l'observation des mécanismes et des temps de digestion du lait animal ; les médecins ont transposé cette nécessité d'un temps de repos entre les prises aux nourrissons allaités au sein, sans se soucier des grandes différences entre le lait animal et le lait de femme. Il est avéré en particulier que ce dernier est déjà prédigéré et donc d'une assimilation rapide pour le nouveau-né, quels que soient les délais entre les tétées.

En réalité, les tétées à heures fixes (toutes les trois heures minimum le jour, jamais plus de deux la nuit) ont aussi un but de dressage de l'enfant. Dans le contexte de la société bourgeoise du XIXe siècle, elles ont été inventées pour habituer dès la naissance le nouveau-né à un contrôle de ses besoins : il ne faut pas, disait-on, lui donner de « mauvaises habitudes », il faut le « régler » et donc le laisser crier s'il a faim avant l'heure ; il apprendra ainsi que, dans la vie, on n'obtient pas tout, tout de suite, et que les horaires doivent être respectés.

Cet espacement strict des tétées, imposé aux mères par la nouvelle puériculture médicalisée qui se met en place dans la deuxième moitié du XIXe siècle, a également été instauré avec rigueur dans les services de maternité des hôpitaux du XXe siècle. Cela arrangeait bien le personnel, en simplifiant l'organisation et la gestion de la manipulation des bébés, lesquels étaient alors souvent séparés de leurs mères, parfois le jour, toujours la nuit.

La règle sacro-sainte des tétées toutes les trois heures a donc prévalu dans tous les espaces médicalisés, où les femmes sont allées accoucher de plus en plus à partir des années 1950. Jusqu'à ce que l'on s'aperçoive, assez tard, dans les années 1980, que cette pratique était souvent la cause de l'échec de l'allaitement maternel, les mères ayant besoin, au début, de donner le sein fréquemment.

Catherine Rollet Histoire de l'allaitement en France : pratiques et représentations Première mise en ligne : décembre 2005 Texte révisé en mai 2006



Le nouveau né, Georges de la Tour 1648

REPORTAGE

MERCI, MICHEL ODENT !



Michel Odent et Liliana Lammers

Sylvie Morganti est présidente de l'association Le Pas-Sage qui œuvre depuis 10 ans pour la compréhension de la physiologie de la naissance auprès du Dr Michel Odent, chirurgien, obstétricien.

À l'occasion de la préparation d'une transmission en ligne du Dr Odent et de Liliana Lammers, doula, qui a eu lieu les 11,12 et 13 avril 2025, nous avons échangé avec Sylvie autour de cette extraordinaire transmission de connaissances, dont nous sommes partenaires de bon sens.

Qu'est-ce qui t'a motivé à t'investir dans ce travail de facilitatrice de transmission des connaissances de Michel Odent il y a 10 ans ?

L'année 2015 a été un tournant dans ma vie pour plusieurs raisons. D'une part, c'est l'année de naissance de ma fille Balla. D'autre part, c'est l'époque où j'ai éprouvé le besoin d'approfondir ma connaissance de l'œuvre de Michel Odent. Je désirais impérativement transmettre ce que je pensais avoir compris en ce qui concerne l'accouchement et l'allaitement. Ma difficulté à attirer l'attention de mes consœurs me surprenait. Ainsi ai-je eu l'audace d'inviter Michel à venir faire une conférence publique à Nîmes.

Qu'est-ce qui t'a frappé lors de cette conférence dans la façon dont Michel Odent aborde l'accouchement ?

En parlant lentement et clairement, Michel savait, en quelques mots, induire une nécessaire réflexion dans une salle silencieuse. Par exemple : « On ne peut pas aider une femme à accoucher, mais on peut la protéger contre ce qui pourrait la gêner »… Un instant de silence pour la réflexion. Après cela, tout le monde était en mesure de comprendre que le processus de l'accouchement est freiné par l'activité du « cerveau qui pense » (le « néocortex »). Cela m'a conduite à modifier ma façon d'essayer de transmettre ce que j'avais compris à l'occasion de mes expériences personnelles.

Pourquoi ces transmissions que tu organises sont si importantes aujourd'hui ?

En 2025, il ne suffit plus de remercier Michel qui, né en 1930, a atteint le « crépuscule » de sa vie. Aujourd'hui, quelle que soit la perspective considérée, l'humanité a atteint les limites de la domination de la nature. Ce qui importe, c'est de crier sur les toits que la période éminemment critique qui entoure la naissance est la plus altérée de toutes les phases de la vie humaine.
La façon de naître est un sujet qu'il importe de ne pas remettre à plus tard, comme ont tendance à le faire les médias dominants. C'est une question cruciale pour le bien-être de l'humanité, et pourtant elle reste trop souvent reléguée à l'arrière-plan. Grâce à la neurophysiologie moderne, il n'est pas utopique de redécouvrir les besoins de base de la femme qui accouche, même après des milliers d'années de puissantes interférences culturelles. Ne temporisons pas, alors que les êtres humains partagent les caractéristiques des espèces menacées d'extinction.

Quel message souhaites-tu transmettre à travers ces actions et conférences ?

Un message crucial : nous devons comprendre l'importance de la naissance, de l'allaitement, et de tout ce qui touche au bien-être maternel et infantile. La naissance est d'ailleurs la phase de préparation physiologique de l'allaitement. Si nous voulons préserver la santé des générations futures, nous ne pouvons pas ignorer ces éléments fondamentaux.

Contact : Sylvie - 06.74.52.32.28 (WhatsApp)
Insta : @lepassagedugard
@dr_michel_odent_transmissions

LE CARNET DE CHÈQUES-CADEAU DE NAISSANCE DE INGRID BAYOT

Nourriture



Des repas complets à réchauffer.
Voici quelques menus que nous aimons :

_____
_____
_____
_____
_____

À l'occasion de la naissance de_____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Dans nos sociétés modernes, la parentalité se vit souvent dans l'isolement, où chacun est sommé de "se débrouiller". Pourtant, la période du post-partum a toujours été, dans de nombreuses cultures, un moment de solidarité intense, où la communauté entoure les jeunes parents de soins concrets. Avec son carnet de chèques « Cadeau de naissance », Ingrid Bayot, formatrice en périnatalité et allaitement, remet l'art de la solidarité post-partum au goût du jour.

L'arrivée d'un enfant est une révolution intime, souvent aussi belle que déroutante. Les jeunes parents doivent apprivoiser leur nouveau-né, décoder ses besoins, l'apaiser, tout en faisant face à la fatigue et aux bouleversements du quotidien. Et malheureusement, bien souvent, ils vivent cette période seuls, croyant qu'il faudrait tout assumer sans aide extérieure.

Pourtant, dans bien des régions du monde, la naissance est entourée de rituels d'entraide. En Amérique latine, les femmes reçoivent la "cuarentena", une période de 40 jours pendant laquelle leur entourage assure repas, tâches ménagères et soins pour leur permettre de se reposer et de créer un lien avec leur bébé. En Asie, en Chine notamment, le "zuo yue zi" ("se reposer pendant un mois") impose à la jeune mère de rester au lit pendant que la famille s'occupe d'elle et de son foyer. En Afrique de l'Ouest, les mères sont traditionnellement entourées de leurs proches, qui prennent en charge la maison et les aînés, pendant que la jeune mère récupère et apprend à nourrir son bébé.

Ingrid Bayot s'inspire de cet esprit solidaire en proposant un outil simple mais puissant : un carnet de chèques "Cadeau de naissance". L'idée ? Offrir du temps, de l'attention et des services concrets aux jeunes parents : préparer un repas, faire une lessive, s'occuper des aînés, ranger la maison… Chaque chèque devient un geste d'amour et de solidarité, loin des cadeaux matériels souvent inutiles.

Ludique et pratique, ce carnet permet aux familles d'identifier leurs besoins et **d'oser les partager**. Il encourage aussi l'entourage à offrir autre chose qu'un body ou un doudou : du soutien, de l'attention, des gestes concrets. Il peut être transmis par les proches, mais aussi par les professionnels de santé, devenant un outil de lien social et de prévention du mal-être post-partum. Car au fond, la plus belle tradition, celle que ce carnet ravive, c'est celle de prendre soin les uns des autres. Merci Ingrid !

Télécharger le carnet :
www.ingridbayot.com/matriel-pdagogique

EXIOR NUTRITION

BASE MULTI RECETTES

SARRASIN & PATATE DOUCE

Flyer de **recettes** pour toute commande

Seulement 1g de sucre naturel/100g



Produit **certifié** bio, sans gluten, sans lactose

Hyper digeste, facilité d'utilisation (poudre à lever sans gluten intégrée)

1 seul sachet pour cuisiner salé ou sucré

Muffins, cookies, pizzas, pancakes, cake salé ou sucré... et bien d'autres

CODE PROMO –20% JUSQU'AU 31/10/2025 CODE: HOTMILK

WWW.EXIOR.FR @EXIORNUTRITION

À BOIRE ET À MANGER

UNE CUISINE CLEAN POUR UN ALLAITEMENT SEREIN

Cette saison, le dossier thématique de Hot Milk présente différents types de polluants que l'on peut retrouver dans le lait maternel. Si les bénéfices associés à l'allaitement restent nettement supérieurs aux risques, il est, de manière générale, plus prudent de réduire autant que possible la présence de substances préoccupantes dans le corps des femmes allaitantes.



Voici quelques bonnes pratiques, à mettre en œuvre en cuisine permettant de réduire son exposition aux polluants du quotidien :

• Éviter les contenants en plastique, en particulier pour chauffer des aliments ou pour conserver des aliments chauds, acides ou gras. Des substances préoccupantes peuvent en effet migrer depuis ces contenants vers les aliments. Le verre ou l'inox sont à privilégier pour la conservation, ainsi que pour la vaisselle utilisée par les enfants.

• Privilégier les cuissons douces, typiquement à moins de 100 °C, quitte à allonger le temps de cuisson si nécessaire. Il est préférable de ne pas consommer régulièrement des produits grillés ou fortement brunis (barbecue, grille-pain…), car ils peuvent contenir des substances toxiques comme l'acrylamide.

• Envisager l'utilisation de poêles et casseroles sans revêtements antiadhésifs, qui peuvent contenir des substances préoccupantes comme les PFAS. Cela est facilité par l'habitude de ne pas cuire à haute température. Par exemple, on peut opter pour l'inox ou la fonte naturelle.

• Le matin, ou après une absence prolongée, laisser couler l'eau du robinet quelques secondes avant consommation, afin d'éviter l'eau stagnante dans les tuyaux du réseau privé.

• Si possible, aérer la cuisine pendant la vaisselle et la cuisson, afin d'évacuer l'humidité et les substances émises dans l'air, notamment après la cuisson.

• Préférer les petits poissons gras (maquereaux, sardines, anchois, etc.) aux espèces situées plus haut dans la chaîne alimentaire (espadon, marlin, thon…), souvent plus contaminées par les composés du mercure.

• Favoriser les aliments entiers, bruts ou peu transformés. Il est recommandé de réduire la consommation de produits ultra-transformés, qui contiennent généralement de nombreux additifs cosmétiques, non essentiels.

Si vous souhaitez en savoir plus sur la manière de réduire votre exposition et celle de vos enfants aux polluants du quotidien, vous pouvez télécharger gratuitement un guide de démarrage rapide sur le blog Santé des enfants et environnement. En bonus, une mini-formation par e-mails à destination des parents débutants vous est proposée. Vous y découvrirez tous les essentiels pour bien démarrer en santé environnementale au sein de votre famille.

Guillaume, conseiller des Parents verts et prudents

À lire : Additifs alimentaires : Danger – Le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner, Corinne Gouget, Broché

DOSSIER

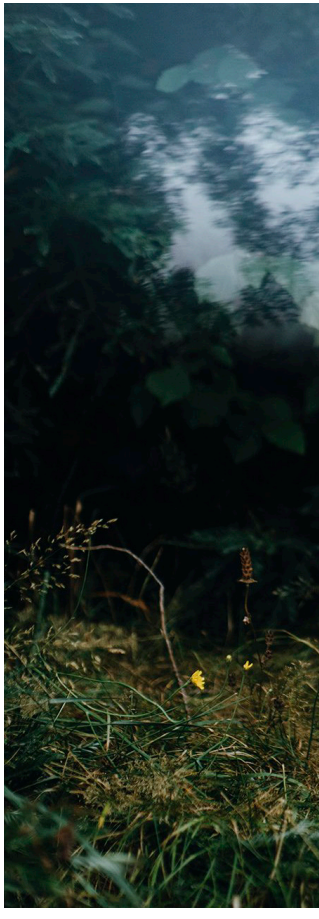
POLLUANTS DE L'ENVIRONNEMENT

Le lait maternel est-il sûr?

Alors que l'Assemblée nationale vient d'adopter la loi agricole Duplomb pour soi-disant "lever les contraintes à l'exercice du métier d'agriculteur" *(elle renforce plutôt l'emprise des lobbys sur notre agriculture),* la question des polluants chimiques dans notre environnement revient brutalement sur le devant de la scène.

Ce texte prévoit notamment **la réintroduction dérogatoire de l'acétamipride,** un pesticide de la famille des néonicotinoïdes. C'est un polluant persistant, qui s'accumule dans les sols, l'eau, et les organismes vivants. Interdit depuis 2018 en France, cet insecticide est une bombe à retardement : sa toxicité et ses effets sur la santé demeurent préoccupants notamment pour le fœtus et les nourrissons. Toxique aussi pour les abeilles les empêchant de polliniser efficacement, perturbant ainsi les écosystèmes et la biodiversité...

Cette actualité terrible fait écho à une étude publiée en 2023, CONTA-LAIT, qui révèle la présence de substances chimiques toxiques dans le lait maternel dès les premiers mois de vie du nourrisson. **Beaucoup de parents, et c'est légitime, s'interrogent de plus en plus sur la sécurité du lait maternel.** Nous avons préparé ce dossier spécial sur les polluants environnementaux, pour donner des clés de lecture face à la réalité de ces menaces. On y parle aussi d'une autre pollution, plus silencieuse encore : la pollution électromagnétique. Dans un monde où l'on vote des lois pour autoriser l'usage de substances dangereuses pour le vivant, pendant que des bébés naissent déjà marqués par l'empreinte toxique de notre époque, **le silence n'est plus une option.** Allaiter reste un geste essentiel, puissant, irremplaçable. Mais nourrir un bébé, c'est aussi veiller au monde qui le nourrit.



INTERVIEW

Laurence Peyrastre, Rapport du HCSP

Scannez ce QR code pour lire l'interview exclusive autour du rapport du Haut Conseil de Santé Publique (12 juin 2024) sur l'allaitement et les enjeux environnementaux.



9 gestes simples *et vraiment utiles* pour vivre mieux et polluer moins

1. Acheter en vrac.
2. Ne plus se fier aveuglément aux dates de péremption (bientôt, certains produits ne les afficheront plus. Beaucoup de dates sont là pour des raisons commerciales, pas sanitaires. Fais confiance à ton bon sens, pas au marketing).
3. Acheter seulement ce qui est vraiment utile (se poser la question avant chaque achat : "est-ce que j'en ai vraiment besoin ?").
4. Lutter contre la pollution numérique : trier ses mails, limiter les vidéos inutiles, éviter les achats compulsifs en ligne...
5. Faire durer ses équipements électroniques le plus longtemps possible.
6. Laver à basse température (30°C, ça suffit dans la plupart des cas).
7. Dire stop aux bouteilles en plastique (gourde inox ou verre).
8. Fabriquer soi-même : produits ménagers, cosmétiques naturels, lingettes réutilisables, etc... pour réduire les déchets plastiques et éviter les substances toxiques.
9. Militer ! Rejoins les actions citoyennes pour faire entendre ta voix, défendre le bien commun et construire une société plus juste et respectueuse de la santé, de l'environnement et des générations futures.

En savoir plus : www.reporterre.net

LAIT MATERNEL ET POLLUTION : FAUT-IL S'INQUIÉTER ?

CE QUE RÉVÈLE L'ÉTUDE DU DR SERREAU

L'allaitement maternel est aujourd'hui encore recommandé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme la meilleure forme d'alimentation pour les nourrissons, garantissant des bénéfices prouvés sur la croissance, le développement cognitif, l'immunité et le lien mère-enfant. Mais dans un monde où les polluants environnementaux s'accumulent jusque dans nos cellules, une question légitime émerge : le lait maternel est-il encore sûr ?

Le Dr Raphaël Serreau, médecin de santé publique et chercheur, a dirigé une revue de la littérature internationale entre 1995 et 2023 pour analyser la présence de xénobiotiques – substances étrangères à l'organisme – dans le lait maternel. Cette étude soulève des points cruciaux sur l'exposition des nouveau-nés à ces polluants... mais aussi sur les alternatives industrielles, qui ne sont pas dénuées de risques. Cette recherche est importante car elle touche directement à la santé des nourrissons, une population particulièrement vulnérable et elle propose des axes de réflexion pour les parents et les professionnels de santé.

Les xénobiotiques englobent une large famille de polluants chimiques, allant des dioxines aux pesticides, en passant par les métaux lourds, les PCB (polychlorobiphényles) ou encore les phtalates mais aussi certaines substances psychoactives comme l'alcool, les drogues de synthèse, le cannabis ou encore de nombreux médicaments. Ils sont issus de l'industrie, de l'agriculture intensive, de la circulation automobile, des produits d'entretien, des plastiques, ou encore des cosmétiques mais aussi de l'usage récréatif ou médical de ces substances.
Une femme qui allaite transmet naturellement à son enfant une partie des lipides qu'elle a stockés... et avec eux, certains polluants lipophiles. Les polluants lipophiles sont facilement assimilés par les graisses et ont tendance à s'accumuler dans les tissus parfois des années auparavant.

Une synthèse édifiante sur les contaminants issus de l'environnement

L'étude du Dr Serreau[1] passe en revue 54 articles scientifiques portant sur la contamination du lait maternel. Voici les principaux polluants environnementaux identifiés :

Dioxines et furanes :
*Sous-produits industriels très toxiques.
* Classés cancérigènes par le CIRC (Centre international de recherche sur le cancer) \[CIRC, 2012].
* Effets : neurotoxicité, troubles du développement.
* Bonne nouvelle : leur concentration dans le lait maternel a chuté de plus de 90 % depuis les années 1980 grâce aux politiques de réduction des émissions[2]

PCB (Polychlorobiphényles)
* Polluants organiques persistants (POP), longtemps utilisés comme isolants dans l'industrie (Ex : les PFAS appelés les polluants éternels dans les poêles antiadhésives, emballages alimentaires, vêtements imperméables...)
* Effets : neurodéveloppement altéré, troubles moteurs chez l'enfant[3]
* 90 % de l'exposition provient de l'alimentation (poissons, œufs, produits laitiers).

* En baisse, mais encore présents, notamment dans les régions industrielles polluées.

Métaux lourds (plomb, mercure, cadmium)
* D'origine industrielle (raffineries, incinérateurs, agriculture).
* Effets : neurotoxicité, anémie, atteintes rénales et osseuses.
* Leur concentration dans le lait maternel dépend de l'alimentation, de l'exposition résidentielle et des anciennes pratiques industrielles locales[4]

Pesticides organochlorés (ex. DDT)
* Bien que interdits dans de nombreux pays, ces composés persistent dans les sols, l'eau et la chaîne alimentaire.
* Effets : perturbations endocriniennes, troubles de la reproduction.
* Encore détectés dans certaines zones agricoles intensives[5]

NDLR : Réintroduire l'acétamipride (loi Duplomb, 8 juillet 2025) — un pesticide interdit depuis 2018 — soulève de fortes inquiétudes. Suspecté de perturber le système endocrinien, ce polluant persistant pourrait exposer les femmes enceintes et allaitantes à des risques mésestimés, à travers une contamination diffuse de l'environnement alimentaire.

Phtalates et plastifiants
* Présents dans les emballages, jouets, produits d'hygiène.
* Suspects d'être des perturbateurs endocriniens, même à faible dose[6]

Le lait infantile : une alternative sans risque ?

Le lait industriel, parfois considéré comme une alternative plus « sûre », est loin d'être exempt de contaminants.
En effet, selon plusieurs études, les laits en poudre peuvent contenir eux aussi des métaux lourds, des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), voire des résidus de plastifiants ou de pesticides[7] ainsi que des germes comme le Chronobacter sakazaki, véritable problème de santé publique généralisé dans plusieurs pays, des faibles doses de médicaments vétérinaires (antibiotiques, anti parasitaires), de l'aluminium, du cuivre (2mg/litre)…

Le problème est accentué dans certaines régions :

* Lait de vache contaminé par le cadmium ou le plomb à proximité d'usines pétrochimiques ou métallurgiques[8]
* Eau du robinet utilisée pour diluer le lait en poudre, parfois polluée par le plomb ou des nitrates.
* Tétines et biberons chauffés au micro-ondes, sources de bisphénol A et autres plastifiants.
*L'ajout de DHA et EPA via des huiles de poisson dans certaines formules majore aussi la concentration en mercure[9]

Choisir l'allaitement

L'allaitement maternel reste globalement protecteur, même en environnement pollué. Plusieurs études longitudinales ont observé que :

Les enfants allaités, bien qu'exposés à des taux plus élevés de PCB et de dioxines dans le lait maternel, présentaient de meilleurs résultats en développement psychomoteur et cognitif à 18 mois, 42 mois et 6 ans, comparés à ceux nourris au lait artificiel[10]. De plus, *le lait maternel ne se résume pas à un simple apport calorique*. Il contient :

* Des anticorps vivants et des cellules immunitaires.
* Des facteurs de croissance cérébraux.
* Des oligosaccharides qui favorisent un microbiote protecteur.
* Des enzymes qui facilitent la digestion.
* Et il permet un lien mère-enfant particulier et fondamental.



Il faut savoir aussi que les mécanismes de détoxification sont plus actifs chez le nourrisson que ce que l'on pensait : le turn-over osseux élevé et le métabolisme rapide du bébé réduisent l'impact de nombreux toxiques à faibles doses.

L'étude du Dr Serreau invite à une *écologie de la maternité : plus que jamais, il est essentiel de comprendre l'environnement dans lequel les mères vivent, se nourrissent et allaitent.* Le lait maternel, malgré les polluants qu'il peut contenir, reste la meilleure option nutritionnelle pour les nourrissons, offrant une protection globale que le lait infantile ne peut reproduire. Mais cela doit s'accompagner d'une vigilance collective : réguler l'industrie, contrôler l'alimentation, protéger les femmes, former les soignants.

Références :
1. Serreau R. et al. Polluants environnementaux dans le lait maternel, Healthcare, 2024
2 Takekuma M. et al. Trends in dioxin levels
3 Boucher O. et al., NeuroToxicology, 2009
4 EFSA. Scientific Opinion on Lead in Food, EFSA Journal, 2012.
5 Stellman et al., Environmental Health Perspectives, 2000
6 Sathyanarayana et al., Pediatrics, 2008
7 Mitro SD et al., Environmental Health Perspectives, 2015.
8 Gagné et al., 2009
9 Domingo JL. Toxicity of fish oil components
10 Boersma et al., Pediatrics, 1997

RISQUES ENVIRONNEMENTAUX ET ALLAITEMENT

ACCOMPAGNER ET INFORMER LES PARENTS

Si l'allaitement est recommandé, il est important que les parents soient accompagnés et informés sur les risques environnementaux à tous les niveaux.

Médecine du travail : prévention des expositions professionnelles chez les femmes enceintes et allaitantes.

Les environnements industriels et certains métiers comme dans l'industrie, l'artisanat, l'agriculture, la santé humaine et animale, la coiffure et l'esthétique, le nettoyage et les pressings, etc. présentent un risque plus ou moins important d'exposer la femme enceinte ou

allaitante à des polluants chimiques qui peuvent compromettre la survie ou la santé de l'enfant à naître ou du nourrisson s'il est allaité (voir le cas de Emmy Marivain, 11 ans, morte d'une leucémie en 2022 en lien avec l'exposition de sa mère, fleuriste, aux pesticides durant sa grossesse). Une éventuelle exposition à des contaminants chimiques doit être prise en compte en amont de la conception chez un couple qui désire un enfant, car certains produits chimiques peuvent diminuer la fertilité, autant chez la femme que chez l'homme et empêcher de concevoir un bébé ou de mener une grossesse à terme sans risque pour l'enfant.

S'informer : www.inrs.fr

Santé publique : réduction des émissions industrielles, amélioration de la qualité de l'eau.

La France a renforcé ses politiques de santé publique en adoptant, le 1er janvier 2025, une directive européenne exigeant une réduction stricte des émissions industrielles atmosphériques et des micropolluants dans les eaux résiduaires, avec le principe du pollueur-payeur désormais étendu aux secteurs pharmaceutiques et cosmétiques. En contradiction totale, la loi agricole Duplomb, votée en juillet 2025, affaiblit les protections environnementales en réautorisant entre autre des pesticides interdits, illustrant la pression persistante des lobbys agro-industriels.

Professionnels de santé : formation sur les risques environnementaux et conseils personnalisés.

Il existe un MOOC "Prévention des risques environnementaux chez la femme enceinte et l'enfant" de Pédagogie Numérique en Santé (PNS) qui concerne la période des 1000 premiers jours de la vie, de la grossesse aux 2 ans de l'enfant. Il s'adresse aux professionnels soignants, notamment en périnatalité et toxicologie. Le contenu a été réalisé sous la coordination de l'ARS Ile-de-France et de l'AP-HP, avec le soutien pédagogiques de plusieurs sociétés savantes.

Il y a aussi le projet FEES, porté par l'association APPA, qui vise à former les professionnels de santé (sages-femmes, médecins, puéricultrices…) à la prévention des expositions aux polluants environnementaux pendant la grossesse. Il permet également de sensibiliser les futures et jeunes mères aux bons gestes du quotidien : limiter certains cosmétiques, privilégier les circuits courts, éviter les produits chimiques domestiques ou le tabac.
L'initiative s'appuie sur des formations (théoriques et pratiques), des outils pédagogiques, et des actions en maternité (comme la charte Écomaternité). Elle est active dans plusieurs régions françaises, avec le soutien des ARS et réseaux périnataux.

www.projetfees.fr / www.pns-mooc.com

Familles : comportements préventifs (éviter le tabac, le cannabis, certains cosmétiques, privilégier les circuits courts, etc...).



Guillaume Karr, expert en santé environnementale, propose un livre et un blog pour aider les parents à protéger leurs enfants des polluants du quotidien. Il partage des conseils simples, basés sur la science, pour limiter l'exposition aux substances toxiques tout en favorisant un lien sain avec la nature.
Le blog propose des fiches pratiques, des vidéos courtes, et des résumés d'études, le tout dans un ton rassurant et accessible.

Le blog : sante-enfants-environnement.fr
Instagram : @seeguillaume
Préservez votre famille des polluants ! Ed. De Boeck Supérieur

POLLUTION ÉLECTROMAGNÉTIQUE

L'ALLAITEMENT MATERNEL ET LES EFFETS DES ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

L'allaitement maternel est un moment précieux au cours duquel se crée un lien spécial entre la mère et son enfant. Cependant, à l'heure où les ondes électromagnétiques envahissent chaque jour un peu plus nos vies, des préoccupations ont été soulevées quant à leurs effets sur les bébés pendant l'allaitement.



Il est de nos jours, quasiment, impossible de sortir de ce brouillard qui est à la fois dense et invisible, et que l'on nomme électrosmog. Ce dernier est composé d'une multitude d'ondes ayant des fréquences (nombre d'oscillations sur une période donnée s'exprimant en hertz (Hz)), des longueurs (mesurée en volt par mètre (V/m)) et des puissances (évaluée en watt) différentes. Dans cet article, nous nous intéresserons essentiellement aux micro-ondes que sont par exemple la télévision, les mobiles, les babyphones, le bluetooth, la tablette, les fours à micro-ondes etc.

Quel impact des ondes électromagnétiques sur la santé des nourrissons ?

Il est aujourd'hui (re)connu que les nourrissons, et plus largement les jeunes enfants, ont une sensibilité plus importante vis-à-vis des ondes contrairement aux adultes. Cette différence s'explique notamment d'un point de vue physiologique. D'une part, il est possible de noter que « relativement à la corpulence, le blindage des organes internes d'un enfant est donc beaucoup plus faible que chez l'adulte. »[1]. Et d'autre part, l'immaturité de la barrière hémato-encéphalique chez les nourrissons, censée protéger leur cerveau des substances nocives, est encore en développement. De ce fait, leur cerveau est plus perméable aux effets des ondes électromagnétiques.

D'après une étude datant de 2015 (Obosco), cette perméabilité du cerveau chez les enfants serait jusqu'à 60% plus importante que chez l'adulte. On comprend donc pourquoi la prévention est essentielle pour préserver les nourrissons d'une surexposition inutile, notamment pendant la période de l'allaitement. En effet, il semblerait que l'exposition répétée aux ondes ait des effets néfastes sur le développement cérébral des jeunes enfants. Par exemple, on sait que l'utilisation prolongée du téléphone portable à proximité de la tête peut augmenter l'absorption d'énergie des ondes électromagnétiques. Cela soulève des inquié-

tudes quant à l'impact sur la santé à long terme, en particulier chez les bébés et les jeunes enfants.
Il existe d'ailleurs une publication datant du 31/08/2007, le rapport BioInitiative qui, à la section 9, confirme que l'exposition aux champs électromagnétiques peut modifier l'activité du cerveau. En outre,



leur impact sur les fonctions cognitives et neurophysiologiques des bébés, et des jeunes enfants, sont aujourd'hui reconnus : troubles DYS (dyslexie, TDA/H…), troubles neuro-développementaux et manifestations psycho-neurologiques.[2] Il a été aussi montré à la suite d'études, que « l'exposition aux champs électromagnétiques à un stade embryonnaire ou postnatal altérait les connexions entre les neurones et par conséquent la plasticité cérébrale. ».[3]

Les ondes électromagnétiques dont les hyperfréquences mais aussi les basses fréquences (réveil, lampe de chevet) peuvent également perturber le sommeil. Il est par conséquent recommandé de dormir dans une chambre minimaliste en termes d'appareils électromagnétiques.
Le centre international de recherche sur le cancer (CIRC) qui est une dépendance de l'OMS, a quant à lui classé en 2002 les très basses fréquences comme étant possiblement cancérigène (groupe 2B). En 2011, les radiofréquences que sont les hyperfréquences appelées également micro-ondes ont rejoint ce classement. [4]
C'est donc, entre autres, pour les raisons précédemment citées que les ondes électromagnétiques artificielles sont considérées comme potentiellement délétères sur le bien-être et la santé de l'Homme (et du vivant de manière générale)[5].

Comprendre l'indice de Débit d'Absorption Spécifique (DAS) et l'exposition aux ondes

L'indice de Débit d'Absorption Spécifique (DAS) est une mesure utilisée pour évaluer (en unité de masse corporelle) la quantité d'énergie des ondes électromagnétiques absorbée par les tissus du corps humain exposés aux nouvelles technologies tel qu'un smartphone. Elle s'exprime en watts par kilogramme (W/kg). Cette donnée permet de mieux choisir ses appareils et mieux les utiliser.

Même si les fabricants de smartphone sont tenus de fournir des informations sur le DAS de leurs produits dans le respect des limites de DAS fixées par les autorités réglementaires, il est impératif de garder en mémoire que dans la pratique, l'usage des nouvelles technologies, en condition réelle, peut faire varier le DAS annoncé. Comprendre cette mesure est donc crucial pour évaluer l'impact potentiel des ondes sur les bébés pendant l'allaitement, mais également sur les mères allaitantes.

En effet, à la section 12 et 13 du rapport BioInitiative, il est souligné que le risque du cancer du sein est réel au contact de champs électromagnétiques puissants. Des études chez l'animal ont par ailleurs révélé le lien entre exposition aux basses fréquences et l'augmentation de la taille et de l'incidence des tumeurs mammaires.

Pour aller plus loin sur ce sujet de l'usage de la téléphonie mobile, l'association Alerte Phonegate partage de nombreux articles qui peuvent en apporter une meilleure compréhension.

Le corps, à l'épreuve des ondes éléctromagnétiques

Ces appareils émettent des ondes pulsées, classées dans les hyperfréquences (MHz / GHz). Cette nature particulière dite saccadée et polarisée des micro-ondes ou des hyperfréquences, leur confère, entre autres, la capacité de traverser les objets, les murs, et de pénétrer les cellules d'un organisme vivant.6 C'est ce qui les différencie des champs électromagnétiques naturels (lumière solaire, champ magnétique terrestre…) qui sont quant à eux de forme continue. Ainsi par exemple, la lumière solaire s'arrête face à un obstacle à la différence des ondes électromagnétiques artificielles.

Par ailleurs, il est important de se rappeler que notre corps fonctionne aussi sur la base de signaux électrique. En effet, « chacune de nos cellules génère un potentiel électrique et notre système nerveux, notre cœur et nos muscles produisent eux-mêmes de façon spontanée, des courants électriques pour fonctionner. »[7] Ces signaux électriques sont utilisés par nos cellules pour communiquer entre elles et avec notre cerveau, et pour contrôler nos muscles.

Lorsque des ondes électromagnétiques externes et artificiels interagissent avec



ces signaux internes, cela peut potentiellement perturber notre fonctionnement biologique et nous rendre sensibles aux ondes à des degrés plus ou moins différents.

Quelques mesures de protection et précautions à prendre pour un allaitement serein

Pour protéger bébé des ondes électromagnétiques, il est bien évidemment recommandé de limiter, voire de supprimer, l'exposition aux appareils émettant des ondes, tels que les téléphones portables, les tablettes, les babyphones, le Wi-Fi, le bluetooth… Idéalement, il est recommandé de privilégier l'usage de son téléphone portable lorsque la réception est bonne, et à distance de bébé. Pour maximiser sa protection, il est possible de choisir un mobile dont le DAS est inférieur à 0,3 W/Kg.[8]

Le lieu de l'allaitement est aussi un choix clé dans la préservation de la santé du nourrisson. Ainsi, il sera intéressant d'opter pour des espaces naturels quand le temps le permet et selon la situation géographique, se rendre au vert ou en bord de mer par exemple. En plus de s'aérer, la nature a des effets bénéfiques sur notre santé dont le rééquilibrage de la balance des ions négatifs et positifs au sein de nos organismes.

Les ions négatifs garantissent un air plus sain et peuvent favoriser de ce fait une diminution du stress et un meilleur sommeil. La diffusion d'huiles essentielles quant à elle agit dans ce sens. Afin de garantir un usage sécurisé, tout en profitant des bénéfices de l'aroma, il est important de bien aérer la pièce après 30 minutes de diffusion, à l'écart de bébé et de la maman (et des chats, si vous en avez).

Des solutions de protection anti-ondes, telles que les coques de téléphone spéciales et les vêtements anti-ondes pour bébé, sont disponibles sur le marché. Attention toutefois à l'effet Faraday qui au lieu de protéger les individus, peut les surexposer aux ondes. Ce risque s'explique notamment par le fait que les dispositifs de protection d'une maison (ou d'un individu) emprisonnent les ondes qui y proviennent (box, ordinateurs, appareils électroménagers…) par exemple. Autrement dit, en empêchant les ondes de s'échapper de nos intérieurs, ces dispositifs vont accroître leur intensité.[9]

Quelques références clés recommandées en matière de protection :

- Absoplug Alpha + (CEM vivant)
- Kit mains libres « Air-tube
- USB prise de terre
- Protection nomade type CMO traveller,
- Etc.

En conclusion, pour que l'allaitement maternel demeure un moment privilégié avec bébé, il est important de prendre des mesures pour minimiser l'exposition aux ondes électromagnétiques, en tenant compte notamment de l'immaturité de leur barrière hémato encéphalique et du blindage moins important de leurs organes.

Chrystel Rija, Naturopathe et coach personnel
www.chrystelrija.com

Références :
1,2,5,7 Le livre noir des ondes, sous la direction du Pr Belpomme
3,8 Ibidem
4 www.cancer-environnement.fr/604-Champs-electromagnetiques.ce.aspx
6 Les ondes électromagnétiques, Bernard Biardeau
9 www.sciencepresse.qc.ca/actualite/detecteur-rumeurs/2022/10/05/vete-

Bien vivre au quotidien :

Les ondes électromagnétiques

CEM-Vivant

Compatibilité ElectroMagnétique avec le Vivant

Les protections CMO (Oscillateurs Magnétiques de Compensation) sont depuis 30 ans une référence scientifique dans le domaine de la prévention électromagnétique.

Les CMO compensent les effets biologiques provoqués par les ondes électromagnétiques[1]

(Wi-Fi, Bluetooth, antennes relais 3G, 4G, 5G[2], ...)



CMO-MP24 pour téléphone portable, tablette, babyphone
Diamètre 2,5 cm ;
Une protection contre leurs rayonnements électromagnétiques.
Le CMO se colle sur l'appareil, ou sur sa coque *(adhésif fourni)*.



57 €



CMO-PC16 pour ordinateur, télévision, plaque à induction
Diamètre 2,5 cm ;
Se positionne sur l'appareil : soit collé, soit simplement posé pour pouvoir le déplacer au besoin.



74 €



Les CMO-MP24 et PC16 sont complémentaires aux CMO-TR26, MF04 et MF05

CMO-TR26 à avoir sur soi
Diamètre 4,5 cm, format porte-clés ;
Pour une bulle de protection d'environ 3 mètres de diamètre : à porter sur soi la journée, ou mettre dans la poussette ; la nuit, le poser sur la table de chevet.



148 €



CMO-MF04 à poser au centre de la maison

215 €

Cône, hauteur 6 cm ; (Existe en violet, bleu ou doré)
Pour une bulle de protection d'environ 11 mètres de diamètre, en horizontal (équivalent à 100 m² au sol), et en vertical : il couvre ainsi les étages supérieurs et inférieurs.
Existe en version 200 m² pour les grands volumes, Ref CMO-MF05 *(399 € TTC)*



Les CMO sont des systèmes passifs, sans pile. Ils sont activés par les champs électromagnétiques environnants

Conseils techniques, distribution sur **www.cem-vivant.com**
CEM-Vivant - 8 rue de l'Etançon – F-70250 Ronchamp –**Tél : +33 (0) 3 84 20 70 12** - info@cem-vivant.com

Pour les habitations équipées du compteur Linky

Dans le cas spécifique du Linky il est possible d'ajouter un niveau de protection supplémentaire, en supprimant les CPL qui sont à la source de cette pollution électrique. C'est le rôle de la gamme Abso.(3)

CPL : *La technologie des Courants Porteurs en Ligne utilisée par le Linky consiste à superposer au réseau électrique de 50 Hz un signal à plus hautes fréquences (entre 35 et 90 kHz). Ce deuxième signal se propage sur l'ensemble de l'installation électrique pour être reçu et décodé à distance. Si vos câbles ne sont pas blindés, vous vivez alors dans une véritable boucle électrique. Noter que ces compteurs peuvent envoyer des impulsions électriques jusqu'à 1 km.*

AbsoPlug Alpha, pour un logement de moins de 100 m²

282 €

Dimensions 12,5 x 6,5 x 8,5 cm ; se branche dans une prise proche du tableau électrique (ou dans la chambre à coucher pour une protection plus locale). Supprime et remet à la terre les courants parasites du réseau. Une excellente alternative aux câbles électriques blindés.



AbsoMagnet

306 €

Plus de 100 m², ou pour une protection maximale

Boîtier de 7 cm de large – (équivalent à 4 modules dans le tableau électrique)

Bloque les CPL extérieurs avant leur entrée dans l'habitation. Aucun courant parasite (à partir de 10 kHz) ne rentre dans votre réseau électrique. Protège les équipements électroniques sensibles des impulsions électriques extérieures. Filtre en parallèle, à faire installer au tableau électrique général par un électricien.

Existe en version triphasé Ref AMGT, 708 €.



(1) *Les émissions électromagnétiques peuvent, à moyen ou long terme, provoquer des effets biologiques tels que des troubles du sommeil, de la fatigue chronique, des difficultés de concentration, des maux de tête, … Les protections CMO permettent aux cellules des organismes d'échanger de façon normale et naturelle malgré la présence de rayonnements électromagnétiques artificiels.*
Voir les études de validation biologique des CMO sur :
www.cem-vivant.com/page-les-publications-cmo,143.html

(2) Les CMO sont conçus pour des fréquences allant jusqu'à 60 GHz. Les fréquences actuelles de la 5G étant aux alentours des 3,5 GHz, les CMO sont adaptés aux fréquences de la 5G. Les CMO sont garantis 2 ans ; la durée de vie réelle reste inconnue à ce jour, même après 30 ans de recul.

(3) Les Abso sont garantis 3 ans, avec un indice de durabilité supérieur à 10 ans.
Dans le cas standard d'une habitation soumise au Wi-Fi et au Linky, l'équipement préconisé est une double protection CMO-MF04 + AbsoPlug Alpha. Pour une habitation de plus de 100 m² ou pour un niveau de protection supplémentaire, ajouter un filtre AbsoMagnet dans le tableau électrique général.

Remise de -10% sur l'ensemble de la boutique www.cem-vivant.com
avec le code « HotMilk » *(offre réservée aux particuliers, valable jusqu'au 31 décembre 2025)*

CEM-Vivant – Sasu au capital de 1000 € - 881 603 542 RCS Vesoul

TIRE-ALLAITER C'EST ALLAITER*

NOTRE TOP 5 POUR ÊTRE UNE TIRE-ALLAITANTE DE COMPÈT' !

Que tu tires ton lait occasionnellement ou exclusivement, voici cinq tips pour vivre cette aventure sereinement et efficacement.

1. Prévoyante, tu seras

Le tire-lait est un ***indispensable***, même si certaines mamans exceptionnelles parviennent à tirer leur lait à la main ! Un tire-lait manuel peut être un allié précieux en cas d'imprévu. Pense aussi à répartir des contenants ou des sachets supplémentaires dans des lieux stratégiques (au travail, dans ton sac…). Et surtout, ***adopte une check-list pour tes déplacements*** : un atout pour alléger ta charge mentale et éviter les oublis fâcheux. N'oublie pas la glacière et la batterie ou les piles bien chargées !

2. Rigoureuse, dans tous les cas

La rigueur est essentielle, notamment en tire-allaitement exclusif (TAE). Mais avec le quotidien bien rempli, pas facile de tout gérer… Les alarmes peuvent être une aide précieuse, et si ton entourage est disponible elles leur permettent de prendre le relais au bon moment. ***Une routine de tirage fixe aide à maintenir une bonne production, mais elle doit s'adapter à ton rythme :*** par exemple, privilégier l'après-midi pour un moment de repos. Enfin, le choix du tire-lait est crucial : n'hésite pas à consulter notre comparatif sur le groupe de l'Association Les Tire-Allaitantes pour trouver celui qui te convient le mieux.

3. Détendue, évidemment

Malgré l'ampleur de la tâche, la détente et la sérénité peuvent faire partie de ton tire-allaitement ! Quelques astuces pour alléger ton quotidien :

Avoir un double de ton kit de téterelles pour toujours en avoir un propre sous la main.

Laver son kit de tirage une seule fois par jour : il est possible de le stocker entre deux tirages dans une contenant propre et bien hermétique au frigo.

Transformer le moment du tirage en pause bien-être : lis un livre, regarde une vidéo…

Échanger avec d'autres mamans sur notre groupe Facebook pour trouver soutien et motivation.

4. Astucieuse en toutes situations

Quelques idées pratiques pour optimiser ton expérience :

Check-list de la tire-allaitante barroudeuse

- ◯ Tire-lait + kit d'expression
- ◯ Batterie(s)/piles chargées + batterie(s)/piles de secours
- ◯ Câble de recharge
- ◯ Contenants de conservation
- ◯ Marqueur + étiquettes adhésives
- ◯ Glacière de taille adéquate + pains de glace froids pour le lait maternel
- ◯ Thermomètre
- ◯ Gel hydroalcoolique (pour le nettoyage des mains)
- ◯ Mouchoirs, langes
- ◯ Un grand sac dédié pour ranger tout le matos
- ◯ Petit plus pour l'avion : prévoir plus de pains de glace + un contenant hermétique pour conserver au frais le kit d'expression entre deux tirages

Attention, il est fortement déconseillé d'acheter des tire-laits d'occasion d'un point de vue sanitaire !

Utiliser une brassière de tire-allaitement pour garder les mains libres ;

Stocker les petites quantités de lait dans des bacs à glaçons, puis transvaser dans un sachet hermétique ;

Pour des tirages occasionnels, pourquoi ne pas tester un tire-lait portatif ?

5. Responsable : réutiliser, c'est encore mieux !

Allier tire-allaitement et écologie, c'est possible !
Privilégie les contenants, coussinets et sachets de stockage lavables;
Pour les petites fuites, pense aux mouchoirs en tissu ou langes ;
Transforme une brassière de sport en brassière de tire-allaitement DIY.

Sur le groupe Facebook Association Les Tire-Allaitantes et notre compte Instagram, tu trouveras de nombreux guides pratiques, tableaux de conservation et astuces pour t'accompagner.

*La tribune de l'Association Les tire-allaitantes

Pumping Zone

LE BILLET DE LAURA, IBCLC & MURIEL DE GRANDIR NATURE

ZOOM SUR LE SUJET DES TÉTERELLES

Vous vous apprêtez à tirer votre lait mais vous ne connaissez pas votre taille de téterelles ? Grandir Nature vous éclaire !
Que ce soit par choix, ou par nécessité, tirer son lait peut faire partie de votre aventure lactée. Pour que cette expérience soit la plus sereine et efficace possible, il vous faudra passer par la case téterelles !

Téterelles ? Mais qu'est-ce que c'est déjà ?
Les téterelles sont des accessoires livrés avec votre tire-lait. En forme d'entonnoir, elles se placent sur votre poitrine au moment du tirage. Et parce que nous sommes toutes différentes, il existe une grande variété de tailles, un petit peu comme les chaussures. Grandir Nature a à cœur de servir toutes les mamans et propose pour cela des téterelles allant de 13 à 36 millimètres. C'est un élément primordial que de connaitre sa taille puisque cela va impacter sur l'efficacité, le confort et la rapidité de votre tirage. Choisir un tire-lait c'est aussi choisir un compagnon de route le temps de votre aventure.

Petit rappel physiologique !
C'est l'hormone de l'amour que l'on appelle l'ocytocine qui va permettre en grande partie l'éjection du lait. Lorsque le bébé tète directement au sein de sa mère, grâce à sa succion efficace un message est envoyé au cerveau pour permettre l'éjection du lait. Avec le tire-lait, c'est un peu pareil. Si la taille de la téterelle est ajustée, la stimulation du mamelon se fera efficacement permettant l'envoi du même message. À contrario si celle-ci est trop petite ou trop grande, le message risque d'être moins efficace. Une téterelle inadaptée peut également engendrer de la friction et des douleurs qui viendront bloquer l'action de l'ocytocine et ainsi rendre les séances de tire-lait laborieuses !

NB : pour des questions d'hygiène et de sécurité, nous vous conseillons de ne pas acheter de sets de pompages d'occasion et d'utiliser le kit du fabricant du tire-lait.

Comment mesurer sa taille concrètement ?
Nous vous conseillons de vous faire accompagner dans cette étape par un professionnel de l'allaitement. Vous avez aussi la possibilité de mesurer votre taille vous-même grâce à une réglette dédiée.
www.grandir-nature.com/mesurer-ma-taille-de-teterelle

Mesurez la largeur de vos deux mamelons (tétons) avant une tétée (ne prenez pas en compte l'aréole qui est la partie foncée autour du mamelon). Si bébé ne tète pas, prenez la mesure du mamelon au repos (avant tirage).



Vos deux mamelons n'étant pas forcément symétriques, il y a un intérêt à mesurer les deux. Attention la taille peut évoluer en cours d'allaitement sous l'influence hormonale, pensez à la revérifier au bout de quelques mois si nécessaire.

Comment puis-je savoir que j'ai la bonne téterelle ?
Centrez bien le mamelon dans le tube de la téterelle, celui-ci doit se déplacer librement, il ne devrait pas changer de couleur, il peut toutefois être légèrement plus gonflé. Fiez vous à votre ressenti, l'important est que votre tirage soit efficace et sans douleur.

MÉMO

Si vous avez besoin de conseils, Grandir Nature se tient à votre écoute :
- **du lundi au vendredi de 8h15 à 19h**
- **au 0 800 622 833.**

Nos 3 consultantes en lactation certifiées IBCLC, ainsi que nos conseillères formées à l'allaitement vous garantissent un accompagnement en toute bienveillance dans cette étape !

LE COIN DES P.A.P'S

L'ATELIER DU FUTUR PAPA



On a rencontré Gilles Vaquier de Labaume qui a créé en 2014 « L'atelier du futur papa », des formations pour accompagner les futurs et jeunes pères dans leurs premiers pas avec leur bébé. Un bon plan pour les futurs papallaitants qui se demandent encore comment ils vont pouvoir trouver leur place face à la dyade maman-bébé.

Qu'est-ce que l'atelier du futur papa ?

L'atelier du futur papa est un rendez-vous dédié aux hommes en voie de devenir pères qui a fêté ses 10 ans récemment. Des rencontres enrichissantes pour "nouveaux papas" qui ne veulent pas reproduire les schémas du passé et inscrire leur paternité en lien avec les codes de la parentalité moderne.

Qu'est-ce que tu proposes concrètement ?

Je propose un rendez-vous d'éveil à la paternité par une prise de conscience étendue grâce à des informations précises pour une prise de recul en amont de l'heureux évènement avec une visibilité à 360° sur la parentalité pour ces hommes contemporains qui ont le désir de devenir des coéquipiers de tous les instants f-grâce à l'anticipation. C'est un temps inédit et unique d'enrichissement et de motivation au travers des nombreuses rencontres que l'on peut faire avec d'autres papas.

Comment t'es venue cette belle idée ?

C'est un événement accidentel survenu à ma fille Margot lorsqu'elle avait 9 mois, qui a brutalement réveillé ma conscience sur l'importance de l'investissement préparatoire en prénatal afin de pouvoir efficacement anticiper par la suite en postnatal.

Quel est ton positionnement sur l'allaitement?

Incontestablement et résolument positif, encourageant; je suis très favorable à l'allaitement; il faut donner des billes aux papas sur cette thématique qui leur semble éloignée alors que leur rôle est résolument essentiel.

Quels types de papas fréquentent tes ateliers en général ?

Tous les profils de papas et lors de mon dernier atelier l'un d'eux m'a même dit cette phrase qui m'a marquée :"Ce rendez-vous, c'est le minimum que l'on puisse faire pour notre enfant".

Raconte-nous une anecdote sur tes ateliers et les rencontres qui t'ont le plus marqué.

La plus émouvante est celle d'un papa sexagénaire qui vient avec son fils trentenaire car il confie être passé à côté de sa parentalité avec son enfant et souhaite s'investir pleinement demain afin de pas réitérer avec son petit fils...

Si tu avais un seul conseil à donner aux papas qui nous lisent, ce serait lequel ?

Un investissement précoce, actif et intense; inventer un nouveau couple, retenir que notre présence proactive est aussi indispensable que salutaire et enfin participer à un atelier du futur papa, bien sur !

Plus d'infos sur www.atelierdufuturpapa.com

Pour rejoindre le groupe P.A.P.'S : www.facebook.com/groups/DADSONLY

Réservez en ligne **en toute confiance** avec un praticien en médecine douce

+1K d'avis Google ★★★★★ 4,9/5



LE SAVIEZ-VOUS ?

70% des rendez-vous pris sur Crenolibre donnent lieu à un remboursement.*



Crédits photos : Freepik

Téléchargez l'application gratuite

Prenez rendez-vous avec votre bien être !

+1 million de rendez-vous pris sur Crenolibre avec des milliers de professionnels du bien être.

Ou rendez-vous sur **Crenolibre.fr**

CONSULTANTE EN LACTATION • ACCOMPAGNANTE PÉRINATALE • SOPHROLOGIE PÉRINATALE • ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ • ACCOMPAGNEMENT NOURRISSON • EQUILIBRE DE LA FEMME...

+80 spécialités et **des milliers de praticiens** sur toute la France.

Prenez soin de vous avec Crenolibre.

* partiel ou intégral selon les mutuelles et les contrats d'adhésion.

Crenolibre
Votre prise de rendez-vous



REPRENDRE LE TRAVAIL ET ALLAITER, C'EST POSSIBLE !

Il existe, à la location, des tire-lait électriques compacts parfaitement adaptés à la vie active.

Mamans, futures mamans,

Grandir Nature vous accompagne depuis plus de 20 ans et s'engage à vous fournir le matériel adapté à vos besoins.

COMMENT LOUER VOTRE TIRE-LAIT ?

1. **J'appelle le 0 800 622 833 (n° gratuit) ou je réserve mon tire-lait sur grandir-nature.com.**
2. **Je choisis mon tire-lait électrique avec une conseillère en allaitement.**
3. **Je reçois mon tire-lait gratuitement dès le lendemain.**
   Grandir Nature est un prestataire agrée par la sécurité sociale (n° FINESS : 672656030).

GRANDIR NATURE
aider les mamans

GRANDIR NATURE

s'attache également à sélectionner des produits de qualité dans le plus grand respect de bébé et de l'environnement.







N° GRATUIT **0800 622 833**

www.grandir-nature.com