

# Bobos, microbes...



## et cie!

Bulletin de santé publique  
Région des Laurentides

En collaboration avec **brunet**

Vol.9 N°1  
Février 2004

## Le lait maternel, un aliment de choix!

Par Denise Décarie, médecin



Chaque maman souhaite faire tout ce qu'il y a de mieux pour son enfant. Cependant, on a souvent l'impression que les diverses recommandations changent. Toutefois, il est un domaine où les recommandations sont restées les mêmes depuis des dizaines d'années, c'est celui de l'allaitement maternel. L'allaitement maternel reste le meilleur moyen de fournir une alimentation

idéale pour la croissance et le développement du nourrisson en bonne santé.

Mais pourquoi le lait de la mère est-il supérieur au lait de vache et aux «lait maternisés» ?

### Plusieurs raisons expliquent cette différence:

- le lait maternel contient des anticorps qui font que les bébés allaités se défendent mieux contre les infections
- le lait maternel contient aussi certains acides gras qui permettent un meilleur développement du cerveau du bébé et de son système nerveux: cela expliquerait, entre autres, la fréquence plus basse de mort subite du nourrisson chez les bébés allaités. Ces acides gras sont absents du lait des autres mammi-fères et des «lait maternisés»
- le lait maternel n'irrite pas l'intestin du nourrisson et n'entraîne pas d'hémorragies microscopiques qui causent de l'anémie comme le fait le lait de vache: au Québec, 25% des nourrissons souffrent d'anémie
- l'allaitement maternel est un facteur de protection important contre l'obésité, l'hypertension artérielle, la carie du nourrisson et les problèmes d'occlusion dentaire
- l'allaitement maternel a des effets bénéfiques sur le développement intellectuel des nourrissons.

### Quelques conditions de succès de l'allaitement maternel:

- donner le sein à son nouveau-né dans la demi-heure qui suit la naissance
- ne donner au bébé aucun aliment ni boisson autre que le lait maternel, sauf s'il y a indication médicale
- allaiter à la demande du bébé.

N'hésitez pas à contacter l'Info-Santé de votre CLSC pour obtenir les coordonnées des groupes de soutien à l'allaitement de votre territoire.

Dans les Laurentides, les trois quarts des mamans allaitent leurs nouveau-nés.

### Des avantages pour la mère

Pour la maman, l'allaitement aide à prévenir le cancer du sein en préménopause et le cancer de l'ovaire. En outre, donner le sein est plus pratique que d'avoir à préparer un biberon et c'est certainement plus économique. Enfin, nourrir son enfant au sein génère, chez la plupart des femmes, des sentiments de plaisir et de satisfaction et favorise la création de liens affectifs.

### L'Hôpital «Amis des bébés»

Parce que les professionnels de la santé jouent un rôle très important dans la promotion de l'allaitement maternel, l'UNICEF et l'OMS ont conçu l'Initiative Hôpital «Amis des bébés»: ces hôpitaux assurent la formation des intervenants et prévoient un environnement et une organisation propices à l'initiation et au maintien de l'allaitement maternel. À l'heure actuelle, un hôpital de la région des Laurentides a entamé la démarche pour devenir Hôpital «Amis des bébés». Étant donné les courtes durées de séjour dans les services de maternité au Québec, les CLSC ont un rôle essentiel dans l'encouragement et le soutien à l'allaitement; l'initiative s'est donc élargie à ces établissements et un CLSC de la région a aussi entamé cette démarche.

Le conseil de votre pharmacien

**brunet**

Un tire-lait permet à la maman de faire provision de son lait en cas de besoin. Informez-vous auprès de votre pharmacien.

# Objectif Famille sans fumée

## Des enfants qui respirent la santé!

par Anne-Marie Bellerose,  
agente d'information

Que vous soyez fumeur ou non, vous pouvez offrir un environnement sain à vos enfants en déclarant que vous êtes une **«Famille sans fumée»**. Ainsi, vous affichez clairement que votre environnement est sans fumée et que personne ne fume à l'intérieur de votre maison aussi bien que dans votre voiture.

Avec des voies respiratoires plus petites et un système immunitaire immature, les enfants sont particulièrement affectés par la fumée du tabac. En évitant l'exposition des tout-petits à la fumée du tabac, vous diminuez leur risque de souffrir d'otites, d'amygdalites, d'asthme et du syndrome de mort subite du nourrisson. De plus, les enfants et les adolescents qui vivent dans une famille sans fumée sont moins enclins à devenir fumeurs.

### Démystifions les faits

- même si la fumée du tabac n'est plus visible, elle reste dangereuse puisque les 4000 produits chimiques, dont au moins 50 sont cancérigènes, continuent de se propager dans l'environnement
- même si une pièce fermée est désignée comme fumeur, la fumée a la capacité de voyager d'une pièce à l'autre à travers toute la maison
- aucun système de ventilation, filtre à air et système d'épuration ne peut éliminer la fumée du tabac.



En auto comme à la maison, ma famille et moi respirons de l'air pur.

### Saviez-vous que:

les enfants québécois de moins de 11 ans sont les enfants canadiens les plus fréquemment exposés à la fumée du tabac dans leur maison;

de plus en plus de fumeurs québécois s'abstiennent eux-mêmes de fumer à l'intérieur de leur maison et de leur auto.

### Comment faire respecter votre décision de devenir une «Famille sans fumée»?

- Faites connaître votre décision à toute votre parenté, ainsi qu'à vos amis et connaissances, et installez une affiche ou un auto-collant «non-fumeurs» dans votre maison et votre auto
- demandez à vos visiteurs de fumer à l'extérieur
- retirez tous les cendriers de la maison
- parlez à vos enfants et vos adolescents des dangers causés par la fumée du tabac.

### Bobos, microbes... et cie !

Responsable de la publication  
Denise Décarie, médecin

#### Lecture

Madeleine Tremblay, infirmière, chef de l'équipe des maladies infectieuses  
Gilles Chaput, service des communications

#### Publication

Direction de santé publique des Laurentides  
1000 rue Labelle, Saint-Jérôme J7Z 5N6  
ISSN 1203-388X

#### Information

Tél.: (450) 436-8622

Télé.: (450) 436-1761

Ce bulletin est aussi disponible à l'adresse suivante: [www.rrsss15.gouv.qc.ca](http://www.rrsss15.gouv.qc.ca)



RÉGIE RÉGIONALE  
DE LA SANTÉ ET DES  
SERVICES SOCIAUX  
DES LAURENTIDES

DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Nous tenons à remercier Brunet pour son appui financier à la production de ce bulletin.

**brunet**  
Chacun y trouve de bons conseils

**Blainville**  
9, boul. Seigneurie Est  
Blainville (Québec)  
Tél.: (450) 434-4333

**Lachute**  
552, rue Principale  
Lachute (Québec)  
Tél.: (450) 562-5271

**Lafontaine**  
1950, boul. Labelle  
Lafontaine (Québec)  
Tél.: (450) 432-9771

**Sainte-Adèle**  
1208, rue Valiquette  
Sainte-Adèle (Québec)  
Tél.: (450) 229-6608-9

**Saint-Antoine**  
500, boul. Des Laurentides  
Saint-Antoine (Québec)  
Tél.: (450) 436-4662

**Saint-Jérôme**  
450, Mgr Dubois  
Saint-Jérôme (Québec)  
Tél.: (450) 432-4383

**Saint-Augustin de Mirabel**  
15637, rue St-Augustin  
St-Augustin de Mirabel  
(Québec)  
Tél.: (450) 475-7650

# Bobos, microbes...



...and Co!

 Public Health Bulletin  
Laurentians Region

In collaboration with 

Vol.9 N°1  
February 2004

## Breast milk, an excellent food!

By Denise Décarie, M.D.



Every mother wants to do what is best for her child. However, recommendations seem to change frequently. But recommendations about breast-feeding have not changed for a very long time. Breast-feeding is still the best way to provide the ideal nutrition to ensure baby's growth and development.

Why is breast milk better than cow's milk and "breast milk substitutes"?

### There are many reasons to explain the difference:

- breast milk contains antibodies that provide breast-fed babies with better protection against infections
- breast milk also contains certain fatty acids that enhance the development of the infant's brain and nervous system: this would explain the lower incidence of sudden infant deaths in breast-fed babies. These fatty acids are not present in the milk of other mammals or in "breast milk substitutes"
- breast milk does not irritate the baby's intestines and does not cause microscopic haemorrhages resulting in anaemia, as does cow's milk. In Quebec, 25% of infants suffer from anaemia
- breast-feeding is a significant protection factor against obesity, high blood pressure, baby bottle syndrome and dental occlusion problems
- breast-feeding has beneficial effects on the intellectual development of infants.

### Some of the requirements for successful breast-feeding:

- begin breast-feeding within a half-hour after birth
- babies must be fed breast milk exclusively. No other food or drink must be given except with medical advice
- babies must be breast-fed on demand.

Please call  
your CLSC Info-Santé  
service for information  
about breast-feeding  
support groups in  
your territory.

In the Laurentians,  
three quarters of  
mothers breast-feed  
their babies.

### Advantages for mothers

Breast-feeding helps prevent breast cancer in pre-menopausal women and ovarian cancer. In addition, breast-feeding is easier than preparing bottles and is certainly less costly. Breast-feeding promotes emotional bonding and most women find breast-feeding enjoyable and satisfying.

### The "Baby Friendly" Hospital

Because health professionals play a very important role in promoting breast-feeding, UNICEF and WHO formed the "Baby-Friendly" Hospital Initiative. These hospitals train professional staff and provide an environment and structure that will help women start and continue breast-feeding. One hospital in the Laurentian region has taken steps to become a "Baby-Friendly" Hospital.

Because women who give birth in Quebec stay only a short time in the hospital, CLSCs play an essential role in promoting and supporting breast-feeding. The initiative has therefore been widened to include CLSCs. A CLSC in the region has also committed to becoming "Baby-Friendly".

Advice from your  
pharmacist



Breast pumps allow mothers  
to store their milk in case of need.  
Ask your pharmacist.

# The smoke free Family Objective

## Healthy air for healthy children!

by Anne-Marie Bellerose,  
information officer

Whether or not you smoke, you can provide a healthy environment for your children by declaring that you are a **"Smoke-free family"**. This way you clearly state that your home is a smoke free area and that no one is allowed to smoke in your home or in your car.

Children have smaller airways and their immune systems are immature, so they are especially affected by tobacco smoke. By preventing your young children from being exposed to tobacco smoke, you reduce their risk of suffering from ear infections, tonsillitis, asthma and sudden infant death syndrome. Children and adolescents from smoke-free homes are also less likely to become smokers.

### Demystifying the facts

- even if it can't be seen, tobacco smoke is still dangerous because the 4000 chemical products it contains, including at least 50 carcinogens, continue to circulate in the air inside your home
- even if you designate a closed room as a smoking area, smoke is able to travel from one room to another throughout the home
- there is no ventilation system, air filter or air purifier that can eliminate tobacco smoke.



### Do you know that:

Quebec children under the age of 11 are the Canadian children most exposed to tobacco smoke in their own home

more and more Quebec smokers are voluntarily refraining from smoking in their homes and cars.

### How to make people respect your decision to be a "Smoke-free family"

- tell all your friends, family and acquaintances about your decision, and place a poster or a self-adhesive "No Smoking" notice in your home and in your car
- ask your guests to smoke outdoors
- remove all ashtrays from your home
- speak to your children and teenagers about the dangers of tobacco smoke.

### Bobos, microbes... and Co !

Director of publishing  
Denise Décarie, M.D.

Lecture  
Madeleine Tremblay, nurse, head of infectious diseases team  
Gilles Chaput, communications

Publishing  
Laurentians Public Health Department  
1000, Labelle street, Saint-Jérôme J7Z 5N6  
ISSN 1203-388X

#### Information

Tél.: (450) 436-8622

Fax: (450) 436-1761

This bulletin is also available at the following address: [www.rrsss15.gouv.qc.ca](http://www.rrsss15.gouv.qc.ca)



RÉGIE RÉGIONALE  
DE LA SANTÉ ET DES  
SERVICES SOCIAUX  
DES LAURENTIDES

DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

We would like to thank Brunet for providing the financial support which has made it possible to publish this bulletin.

**brunet**  
Advice you can trust

**Blainville**  
9, boul. Seigneurie Est  
Blainville (Québec)  
Tél.: (450) 434-4333

**Lachute**  
552, rue Principale  
Lachute (Québec)  
Tél.: (450) 562-5271

**Lafontaine**  
1950, boul. Labelle  
Lafontaine (Québec)  
Tél.: (450) 432-9771

**Sainte-Adèle**  
1208, rue Valiquette  
Sainte-Adèle (Québec)  
Tél.: (450) 229-6608-9

**Saint-Antoine**  
500, boul. Des Laurentides  
Saint-Antoine (Québec)  
Tél.: (450) 436-4662

**Saint-Jérôme**  
450, Mgr Dubois  
Saint-Jérôme (Québec)  
Tél.: (450) 432-4383

**Saint-Augustin de Mirabel**  
15637, rue St-Augustin  
St-Augustin de Mirabel  
(Québec)  
Tél.: (450) 475-7650