

# L'allaitement à l'ère des tablettes électroniques

Après avoir consulté une douzaine d'applications, nous nous sommes demandé si les outils en ligne aidaient les parents à mieux nourrir leur bébé. Respectent-ils les principes du programme Amis des bébés ?

Par **Émilie Fournier**, inf. clinicienne, **Marie Lecavalier**, Ms. communication organisationnelle, et **Nicole Beudet**, inf., M. Sc.

**A**vez-vous déjà saisi les termes « allaitement » et « applications » sur le moteur de recherche Google ? Si oui, vous avez sûrement constaté l'abondance des choix offerts aux parents. Est-ce si étonnant ? Internet fait partie de nos vies et il est facile d'y puiser de l'information. D'ailleurs, une enquête de Statistique Canada révèle qu'en 2010, huit ménages canadiens sur dix (79 %) avaient accès à Internet et que la majorité d'entre eux (64 %) avait déjà cherché, parmi leurs nombreuses activités en ligne, des renseignements médicaux ou de l'info sur la santé.

Des infirmières de l'équipe Enfance-famille du CSSS de la Montagne observent de plus en plus, lors de leurs visites postnatales, qu'une partie de leur clientèle utilise des applications informatiques téléchargées sur leur ordinateur, tablette ou cellulaire, pour suivre l'allaitement de leur bébé. Ces outils permettent entre autres d'illustrer sous forme de graphiques une multitude de données, par exemple le poids du bébé, le nombre de tétées par jour et leur durée.

Nous avons examiné quelques-unes de ces applications. Il ne s'agit aucunement d'une étude exhaustive. Nous avons simplement voulu satisfaire notre curiosité.

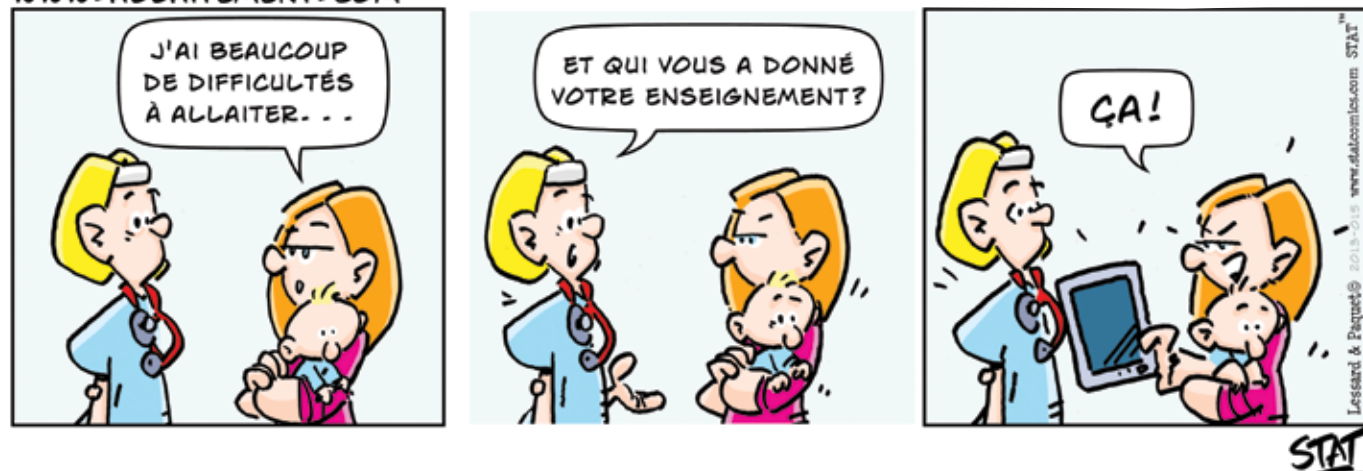
En peu de temps, nous en avons répertorié près de quatre-vingts qui portaient spécifiquement sur l'allaitement. La plupart sont gratuites ou à faible coût, soit moins de 5 \$. Nous nous sommes interrogées sur leur contenu et sur le soutien qu'elles peuvent offrir. Ces technologies sont-elles véritablement au service des parents et de la santé de leur bébé ? Du point de vue de la pratique infirmière, est-ce seulement une nouvelle tendance qui s'effratera avec le temps ou un outil qui pourrait s'intégrer à la pratique ? Nous avons aussi voulu vérifier l'adéquation entre le contenu de ces applications et les principes de l'initiative *Amis des bébés* (IAB).

## Types d'applications

Des quelques quatre-vingts applications recensées dans la boutique virtuelle Apple, mandataire principal des téléphones intelligents iPhone et des tablettes numériques iPad, nous en avons analysé une douzaine. Nous n'avons pas étudié les applications Android ou celles d'autres systèmes qui offrent des produits comparables.

La plupart des applications ont comme objectif principal de documenter les boires de bébé : heures du début et de fin, temps au sein, millilitres bus, nombre de selles et, dans

WWW-ALLAITEMENT.COM





Application Ligue-La-Leche

certains cas, couches mouillées et périodes de sommeil. Des alarmes avertissent les parents qu'il est l'heure du boire, par exemple à toutes les deux heures. Des graphiques affichent ces données pour une journée, une semaine ou un mois.

Nous n'avons trouvé qu'un petit nombre d'applications de type informatif. La *Ligue La Leche Canada* est l'une des organisations qui offre une application en anglais compatible Apple. Elle décrit le rôle de la Ligue, offre une section Foire aux questions, localise les réunions de bénévoles accompagnatrices en allaitement ou des groupes de soutien locaux.

Nous avons aussi relevé deux autres applications informatives présentées sous forme de manuel d'allaitement multimédia, l'une en anglais élaborée par Kimberly Durdin, conseillère en allaitement certifiée en pratique privée, l'autre développée en France par le Dr Kamel Bargaoui, pédiatre, et Isabelle Cozette, sage-femme. Ces manuels regroupent photos, vidéos et textes sur les diverses facettes de l'allaitement. Ils présentent les avantages de l'allaitement ainsi que les techniques et les problèmes les plus fréquents.

Bon nombre d'applications recensées sont simplement publicitaires. Elles font la promotion de préparations commerciales pour nourrissons et d'autres produits connexes, tels tétines et biberons. Ces applications mettent en évidence le logo de la compagnie et ses produits. Certaines font mention de l'allaitement maternel comme d'une « option » tandis que d'autres l'omettent simplement.

### Comparaison IAB

Les nouveaux parents sont à la recherche d'outils pouvant les soutenir dans leur nouveau rôle. Ils veillent au bien-être de leur enfant. Comme professionnelles de la santé œuvrant auprès de ces familles, les infirmières développent des pratiques visant la promotion et le soutien de l'allaitement maternel. Plusieurs études démontrent les effets positifs de leurs interventions sur la durée et l'exclusivité de l'allaitement maternel ainsi que sur la santé des bébés. L'IAB énonce dix conditions pour le succès de l'allaitement maternel. Nous avons tenté de faire un parallèle entre ces nouvelles technologies et trois conditions d'un allaitement maternel réussi :

#### Condition 6 :

*Ne donner aux nouveau-nés aucun aliment ni aucune boisson autre que du lait maternel, sauf indication médicale.*

Dans presque toutes les applications, à l'exception des trois déjà mentionnées, l'option de donner une préparation commerciale aux nourrissons est indiquée de façon explicite, suggérée textuellement ou plus subtilement par des photos de biberons ou de logo de compagnie et ce, dès la page d'accueil. Il s'agit clairement d'outils publicitaires.



Application Réussir son allaitement-Entre-nous



Application How-to-breastfeed

### Condition 8 :

*Encourager l'allaitement au sein à la demande de l'enfant.*

Le concept d'allaitement à la demande est basé sur les besoins d'alimentation du bébé à son rythme naturel. Il faut observer les signes de la faim pour l'allaiter sans se plier à un horaire de tétées. Les alarmes réglées à toutes les deux heures ne suivent donc pas le rythme naturel du nourrisson et il devient plus difficile pour les parents d'en observer les signes afin de pouvoir le nourrir à la demande.

### Condition 9 :

*Ne donner aux enfants nourris au sein aucune tétine artificielle ou sucette.*

Les photos de biberons et de sucettes sont nombreuses dans ces applications. Le plus souvent, l'option « nourri à la bouteille » et le nombre de millilitres à documenter impliquent l'utilisation de biberons. Cette pratique est déconseillée par l'OMS parce qu'elle peut causer de la confusion entre le mamelon et la tétine et nuire ensuite à la prise du sein par le bébé.

### Pour ou contre

Pour les parents férus de technologie, l'utilisation de ces applications peut être rassurante. En ayant un meilleur suivi des boires du bébé (documentation, compilation, calculs), ils s'estiment plus en contrôle. Certains se sentent plus impliqués, particulièrement les pères, qui parfois se voient comme de simples spectateurs de l'allaitement. Quelques-unes de ces applications, dont celles énumérées plus haut, sont de bonnes sources d'information, certaines se basant même sur des données probantes et les recommandations IAB.

Les infirmières qui font des visites postnatales devraient s'intéresser aux applications informatiques utilisées par les parents, leur accorder à tout le moins un peu d'attention, ne serait-ce que pour en vérifier les principales fonctions. Elles

pourraient renseigner les parents sur la pertinence et les limites de ces applications, qui avec leurs horaires et leurs millilitres, se résument à une approche quantitative de l'allaitement.

Cette discussion est l'occasion d'amener une réflexion plus globale sur la dimension relationnelle de l'allaitement qui dépend avant tout du lien entre le père, la mère et l'enfant. Il semble qu'au-delà de la courbe de poids et du nombre de tétées, c'est l'apaisement des inquiétudes et des fatigues, la proximité corporelle et affective avec le bébé ainsi que le soutien offert aux parents qui détermineront la durée de l'allaitement.

L'allaitement exclusif reste la meilleure façon de nourrir son bébé de 0 à 6 mois. Il semble qu'on ne puisse pas compter sur l'éventail clinquant des technologies pour en faire la promotion. ■

## Les auteures

**Émilie Fournier** est infirmière clinicienne, elle vit présentement à Dublin en Irlande.

**Marie Lecavalier** et **Nicole Beaudet** sont agentes de programmation, planification et de recherche à la Direction de santé publique de Montréal.

### Bibliographie

- Bayot, I. *Pour une vision plus globale de l'allaitement maternel*, mai 2005. [En ligne : [www.co-naitre.net/articles/approcheglobaleIB05.pdf](http://www.co-naitre.net/articles/approcheglobaleIB05.pdf)]
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). *Initiatives des amis des bébés*, mise à jour 30 avril 2013. [En ligne : [www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/initiative-amis-des-bebes.php](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/initiative-amis-des-bebes.php)]
- Organisation mondiale de la Santé (OMS). *Données scientifiques relatives aux dix conditions pour le succès de l'allaitement*, Genève, OMS, 1999, 128 p. [En ligne : [http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO\\_CHD\\_98.9\\_fre.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_CHD_98.9_fre.pdf)]
- Statistique Canada. *Enquête canadienne sur l'utilisation d'Internet – 2010*, 25 mai 2011. [En ligne : [www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/110525/dq110525b-fra.htm](http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/110525/dq110525b-fra.htm)]



*Nouveau programme de subvention*  
***Pour mieux soigner***

## ***Appel de projets cliniques***

La Fondation de l'OIIQ vise à encourager les infirmières à réaliser chaque année un projet clinique d'envergure qui met en valeur des pratiques novatrices et dont les retombées permettront de « *mieux soigner* ». Il s'agit d'une subvention accordée annuellement à un grand projet assorti d'une subvention maximale de **250 000 \$** sur une période de deux ans.

**Vous avez jusqu'au 1<sup>er</sup> octobre 2013 pour soumettre un projet.**  
Visitez [fondationoiiq.org](http://fondationoiiq.org) pour tous les détails.

Fier partenaire

  
**La Capitale**  
Assurances générales



Fondation de l'Ordre  
des infirmières et  
infirmiers du Québec

***Pour mieux  
soigner.***