



Recommandation n° 7 pour les personnes concernant l'allaitement

Allaitez votre bébé aussi longtemps que possible.

Résumé des points principaux

- De nombreux éléments montrent que l'allaitement réduit le risque de cancer du sein chez la mère.
- Plus les femmes continuent à allaiter leurs bébés, plus elles seront protégées contre le cancer du sein.
- Il est recommandé aux mères de commencer à allaiter dès que possible et de poursuivre l'allaitement aussi longtemps qu'elles le peuvent.

Allaitement et cancer

Par «allaitement exclusif», on entend qu'aucun autre aliment ou boisson, ni même de l'eau, à l'exception du lait maternel, n'est proposé au bébé (à l'exception des vitamines, des minéraux et des médicaments). Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'allaitement exclusif est recommandé pendant les six premiers mois de la vie du bébé. Ensuite, une alimentation complémentaire adéquate sur le plan nutritionnel est introduite parallèlement à la poursuite de l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus. L'allaitement peut se faire directement (du sein à la bouche) ou en tirant le lait maternel.

Par «lactation», on entend le processus par lequel le corps produit du lait pour allaiter. Le principal mécanisme par lequel la lactation et l'allaitement ont une incidence sur le risque de cancer du sein est lié aux changements hormonaux qui surviennent au cours de la période d'aménorrhée (arrêt temporaire des menstruations). Cela réduit l'exposition à des hormones spécifiques, en particulier aux androgènes, qui peuvent accroître le risque de cancer.

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquemment diagnostiqué (29,4 % de l'ensemble des nouveaux cas) et la principale cause de mortalité liée au cancer (16,7 % de l'ensemble des décès liés au cancer) chez les femmes dans l'Union européenne (UE). Dans l'UE, 1 femme sur 11 développera un cancer du sein avant l'âge de 74 ans. Ces taux élevés soulignent l'importance de renforcer la prévention du cancer du sein.

L'allaitement revêt une grande importance tant pour le bébé que pour la mère. Les enfants ayant été allaités présentent un risque plus faible de développer un diabète de type 2 et d'être concernés par le surpoids et l'obésité. Pour les mères, la lactation et l'allaitement diminuent le risque de cancer du sein et peuvent réduire le risque de cancer des ovaires. Plus les femmes peuvent continuer à allaiter, plus elles sont protégées contre le cancer du sein.

Mesures permettant de réduire le risque de cancer

Commencez à allaiter dès que possible et poursuivez l'allaitement aussi longtemps que vous le pouvez.

Il est recommandé aux mères d'un jeune enfant de commencer à allaiter dans l'heure qui suit la naissance, si possible. Commencer l'allaitement à un stade précoce stimule la production de lait et augmente la durée de l'allaitement exclusif. L'allaitement exclusif stimule également une production élevée de lait, ce qui permet de prolonger la durée de l'allaitement. Plus longtemps vous allaitez votre bébé, plus vous serez protégée contre le cancer du sein.

Accédez à des séances de conseil sur l'allaitement.

Adressez-vous à votre professionnel de la santé (médecin ou sage-femme, par exemple) pour obtenir de l'aide et commencer à allaiter le plus rapidement possible, ainsi que pour surmonter les difficultés éventuelles, telles que la douleur, les problèmes de tétée et le gonflement des seins, et continuez d'allaiter aussi longtemps que vous le souhaitez.

Demandez une aide à l'allaitement sur votre lieu de travail.

Plaidez en faveur de pratiques positives qui peuvent vous aider à continuer d'allaiter lorsque vous retournez au travail et aussi longtemps que vous le souhaitez. Un espace privé réservé et des pauses flexibles sont importants pour vous aider à tirer votre lait. Les mères qui allaitent peuvent également bénéficier d'autres possibilités de travail flexibles, telles que le travail à temps partiel, le télétravail et des horaires souples.

Avantages connexes pour la prévention de maladies non transmissibles (MNT) présentant des facteurs de risque similaires et possibilités de promotion de la santé

L'allaitement présente des avantages importants tant pour la mère que pour l'enfant. Les femmes qui ont allaité perdent souvent plus de poids après l'accouchement et auront un poids plus sain que les femmes qui n'ont pas allaité. Cela contribue à réduire les risques de cancers liés à l'obésité et de maladies non transmissibles connexes. Les femmes qui ont allaité ont également moins de risques de développer des maladies cardiovasculaires et un diabète de type 2 dans leur vie future. Plus la durée de l'allaitement est longue, plus le risque de développer des maladies est réduit.

L'allaitement est associé à une croissance saine chez les bébés et contribue à les protéger contre la prise de poids excessive. Les effets de l'allaitement sur la croissance précoce des enfants conduisent également à des courbes de croissance favorables jusqu'à l'adolescence. L'allaitement a également des bienfaits sur le plan de la nutrition et du développement de l'enfant ainsi que pour la prévention des infections.

En savoir plus sur les politiques qui contribuent à favoriser l'allaitement

- Un congé de maternité d'une durée suffisante permet aux mères qui travaillent de choisir l'allaitement exclusif pour leur bébé au cours des six premiers mois.
- Le respect du Code international de commercialisation des substituts du lait maternel protège l'allaitement en empêchant le marketing inapproprié. Le lait en poudre pour nourrisson et les substituts du lait maternel ne devraient pas faire l'objet de publicités, mais devraient être disponibles en cas de besoin.

- Des politiques en faveur de l'allaitement et des campagnes d'information sur les lieux de travail et dans tous les espaces publics contribuent à protéger le droit des femmes à allaiter quand et où elles le souhaitent, tout en renforçant l'acceptabilité culturelle et sociale de l'allaitement.

Démêler le vrai du faux

FAUX: vous ne produisez pas suffisamment de lait pour votre bébé.

VRAI: presque toutes les mères produisent la quantité de lait adaptée à leur bébé. La production de lait maternel dépend de la manière dont le bébé tète, ainsi que de la fréquence et de la quantité de l'allaitement. Demandez de l'aide à votre prestataire de soins de santé pour surmonter les difficultés éventuelles.

FAUX: vous ne devriez pas allaiter si vous êtes malade.

VRAI: en fonction du type de maladie, et après avoir reçu l'avis d'un médecin, la mère peut généralement continuer d'allaiter. Les anticorps produits par le corps de la mère peuvent être transmis au bébé, ce qui l'aide à développer son propre système immunitaire.

FAUX: l'exercice physique modifiera le goût de votre lait.

VRAI: l'exercice est bénéfique pendant la lactation et l'allaitement et rien ne prouve qu'il influence le goût du lait maternel.



Références

Ferlay e.a. (2024). Observatoire mondial du cancer: Cancer Today. Disponible à l'adresse: <https://gco.iarc.fr/en> (en anglais).

Stordal B. (2023). Cancer Med, 12(4): 4616-4625. PMID: 36164270.

World Cancer Research Fund (2024). Lactation and Cancer Risk (Lactation et risque de cancer). Disponible à l'adresse: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/breastfeeding-and-cancer/>.

Organisation mondiale de la santé (2024). Alimentation du nourrisson et du jeune enfant. Disponible à l'adresse: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>.

La présente fiche d'information a été élaborée par le groupe de travail n° 1 sur les déterminants liés au style de vie, avec le soutien du groupe de travail n° 5 sur la communication et l'éducation à la santé, et par le secrétariat du projet du Code européen contre le cancer, 5^e édition.

Octobre 2025



© Union européenne, 2026

Pour toute utilisation ou reproduction d'éléments qui ne sont pas la propriété de l'Union européenne, il peut être nécessaire de demander l'autorisation directement auprès des titulaires de droits respectifs.

PDF ISBN 978-92-68-35883-2 doi:10.2875/1817679 EW-01-25-140-FR-N