

Étude suisse sur l'alimentation des nourrissons

SWIFS
2024



Résumé du rapport final à l'intention des participantes

Institut de santé publique
Département Santé
ZHAW Haute école des sciences appliquées de Zurich

Merci beaucoup d'avoir participé à SWIFS 2024, la quatrième enquête nationale sur l'alimentation des nourrissons en Suisse!

L'alimentation durant les premières années de vie est un facteur déterminant pour un développement sain et une bonne santé à long terme.

Compte tenu de l'importance de l'alimentation des nourrissons, les comportements en matière d'allaitement et d'alimentation sont étudiés tous les 10 ans. La présente étude s'inscrivait dans le cadre de ce suivi et a été financée par l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires.

L'allaitement maternel offre de nombreux avantages pour la santé de la mère et de l'enfant, notamment une réduction du risque de maladies respiratoires, de diabète et de surpoids. L'introduction des aliments complémentaires est également un aspect important, car elle influence le développement des habitudes alimentaires et peut favoriser la santé de l'enfant à long terme.

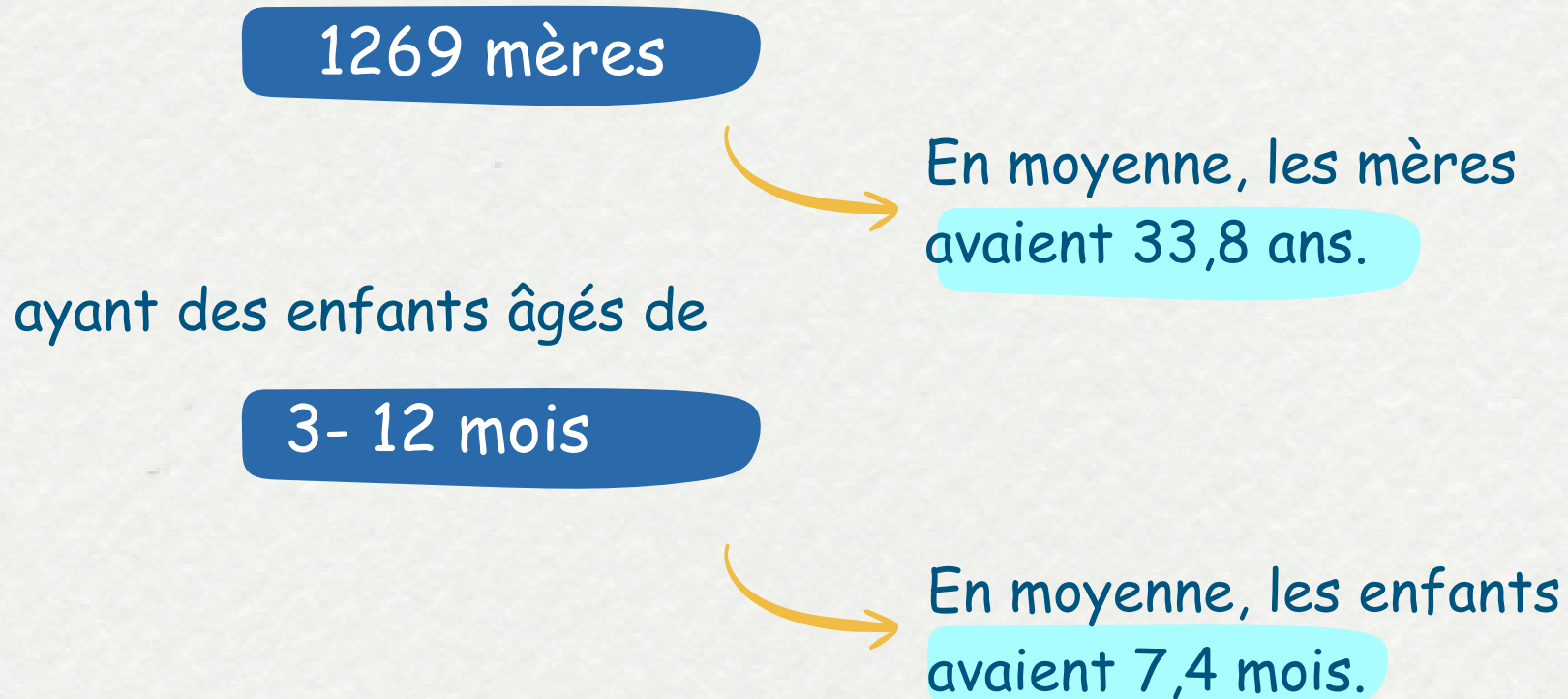
Notre enquête avait pour objectif de déterminer dans quelle mesure les recommandations nutritionnelles suisses relatives à l'alimentation des nourrissons et les recommandations suisses en matière d'allaitement peuvent être mises en pratique, ainsi que d'identifier les facteurs qui favorisent ou entravent leur respect.

Les participantes étaient des mères sélectionnées de manière aléatoire par l'Office fédéral de la statistique.

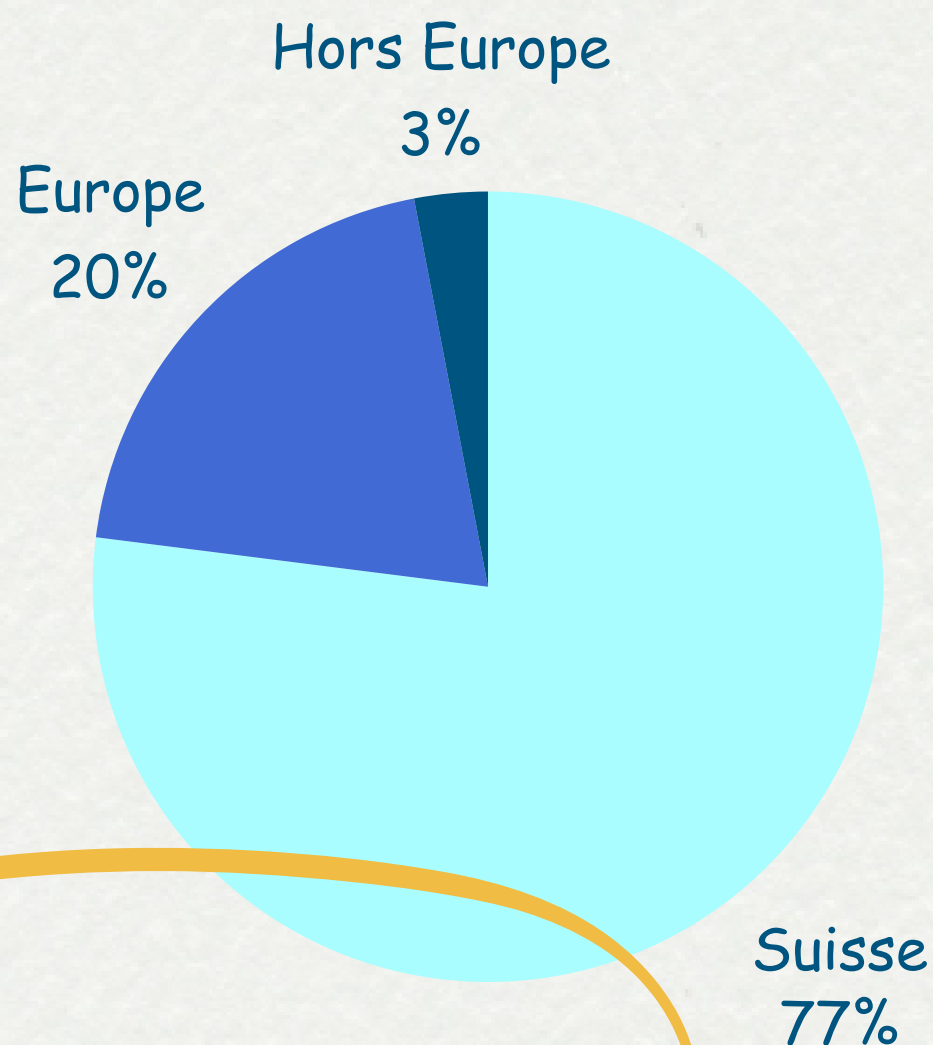
Les données ont été collectées pour la première fois à l'aide d'un questionnaire en ligne.



Informations sur les participantes à l'étude

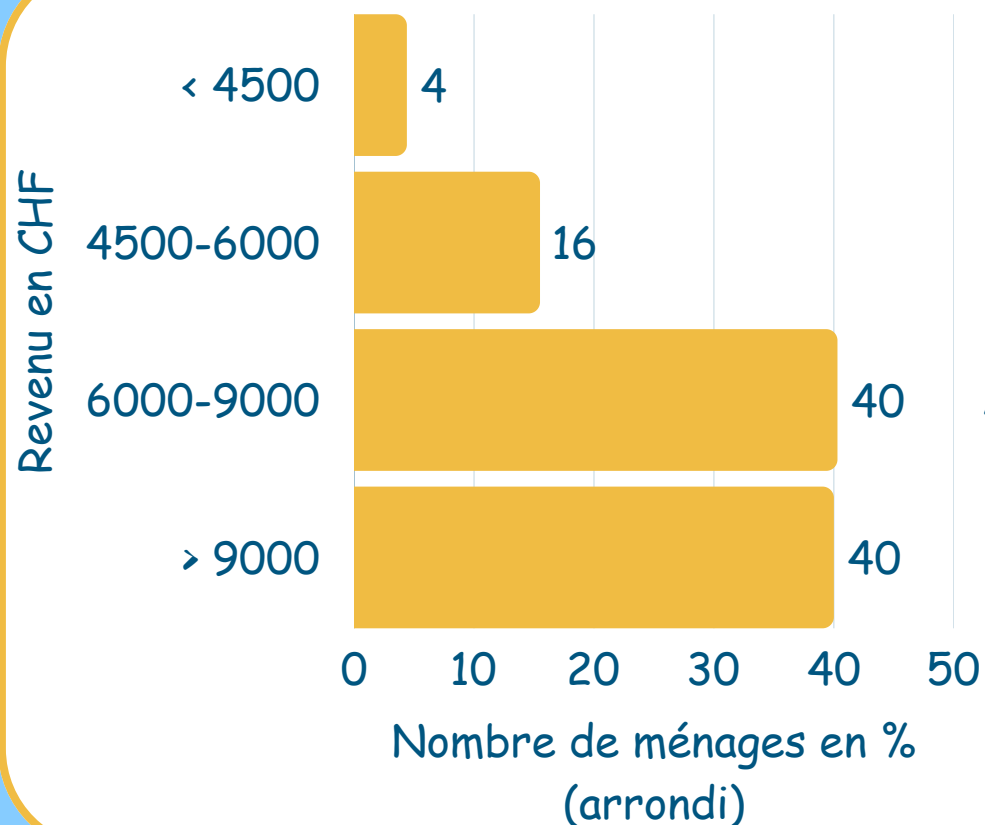


Nationalité

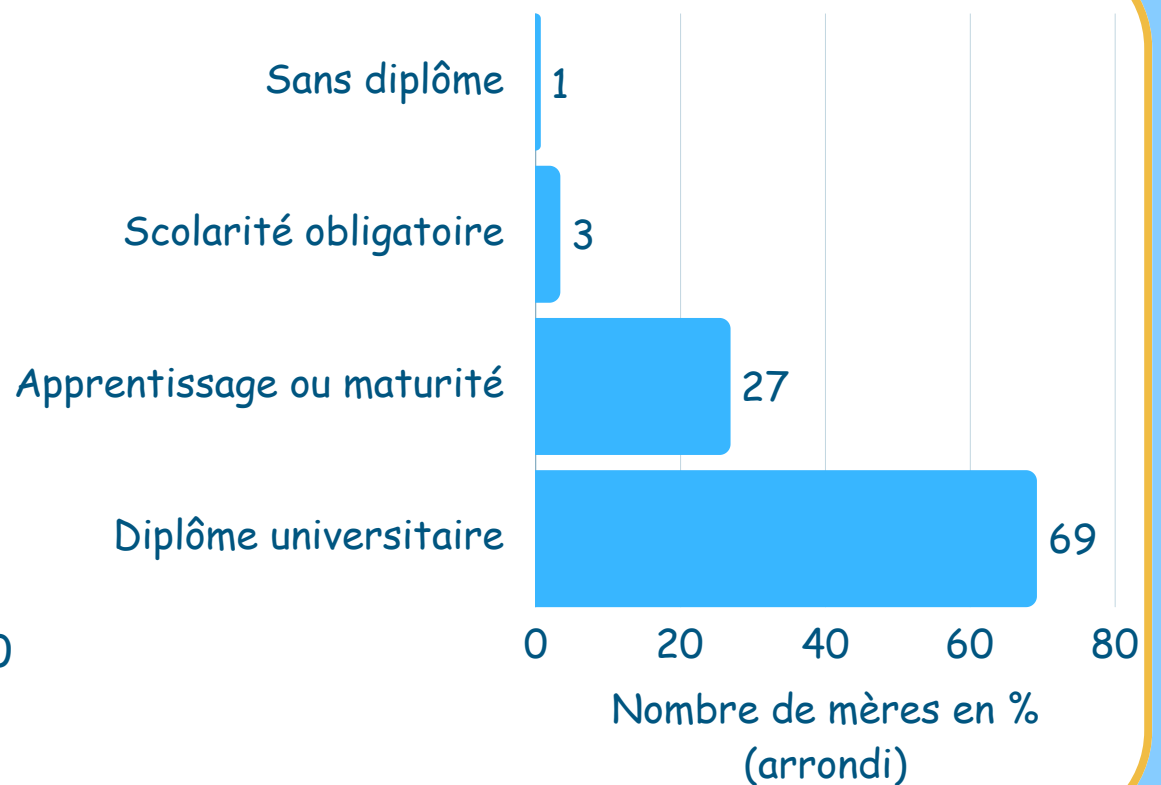


78 % des mères étaient originaires de Suisse alémanique, 19 % de Suisse romande et 3 % du canton du Tessin.

Revenu mensuel



Niveau de formation le plus élevé

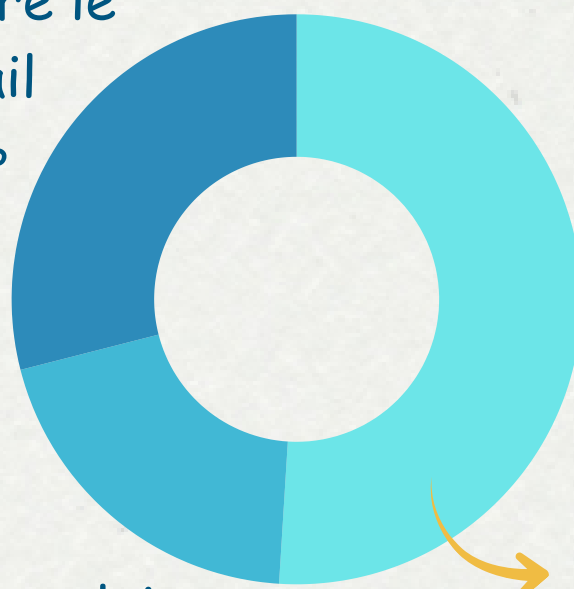


Situation professionnelle des mères

au moment de l'étude

prévoient de reprendre le travail
29%

sans emploi
20%



en activité
51%

parmi lesquelles 16 %
allaitaient sur leur lieu
de travail et 53 % y
tiraient leur lait

- Au moment de l'étude, le taux d'activité moyen des mères était de 57,2 %.
- Les mères indépendantes ont tendance à reprendre le travail plus tôt (après 4 mois) que les mères salariées (après 6 mois).
- 44,6 % des mères actives ont déclaré travailler entièrement ou partiellement à domicile.

Allaitement

- 97 % ont déjà allaité leur nourrisson. Les mères qui travaillent ont allaité exclusivement pendant environ 4 mois*.
- Les mères au foyer ont allaité exclusivement pendant environ 5 mois.
- Un revenu élevé et une attitude positive de l'entourage vis-à-vis de l'allaitement étaient clairement associés à une durée d'allaitement plus longue.
- La durée totale de l'allaitement** était notamment plus courte chez les mères qui fumaient, avaient un IMC supérieur à 30 ou souffraient de troubles de santé mentale. L'introduction de lait infantile dans les premiers jours de vie a également influencé négativement la durée de l'allaitement.



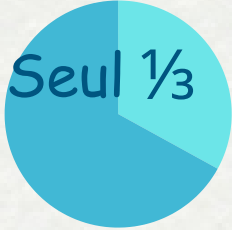
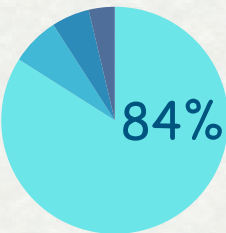
Raisons les plus fréquentes du sevrage...

- manque de lait
- le nourrisson avait faim
- épuisement
- difficultés à allaiter
- incompatibilité avec le travail

*Allaitement exclusif = le nourrisson reçoit du lait maternel et éventuellement du thé et de l'eau.

**Durée totale de l'allaitement = période pendant laquelle l'enfant reçoit du lait maternel, indépendamment de tout autre liquide ou aliment.

Allaitement sur le lieu de travail

- Depuis juillet 2014, l'allaitement sur le lieu de travail et à domicile est reconnu, dans une mesure limitée, comme du temps de travail rémunéré.
-  Seul $\frac{1}{3}$ des mères ont été informées par leur employeur de leurs droits en tant que salariées allaitantes.
- Un peu plus de la moitié des personnes interrogées ont eu accès à un espace adapté pour allaiter ou tirer son lait.
-  84% ont eu la possibilité de réfrigérer le lait.
- ! Plusieurs mères ont trouvé que les **14 semaines** de congé maternité étaient trop courtes, notamment au regard des recommandations en matière d'allaitement:
le retour au travail constituait un compromis difficile entre la stabilité financière et l'autonomie, d'une part, et le désir de s'occuper du nourrisson et de renforcer le lien avec lui, d'autre part.



Les mères qui travaillent ont eu recours aux modes de garde suivants:

78% des membres de la famille

51% Crèche ou maman de jour

4% Amis & aides ménagères

4% Aide rémunérée à domicile

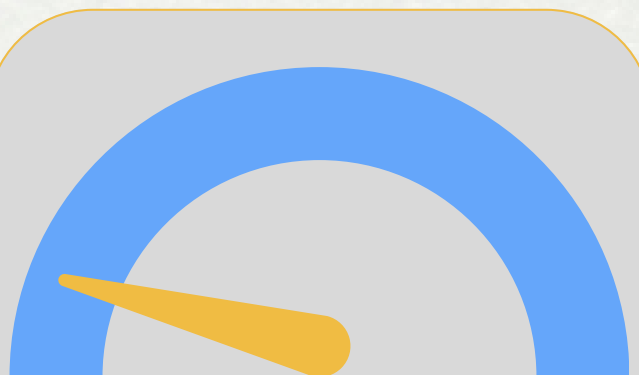
Santé des mères

Indice de masse corporelle*

- Un IMC élevé avant et pendant la grossesse est associé à des risques et des complications.
- Un IMC considéré comme sain se situe entre 18,5 et 25.

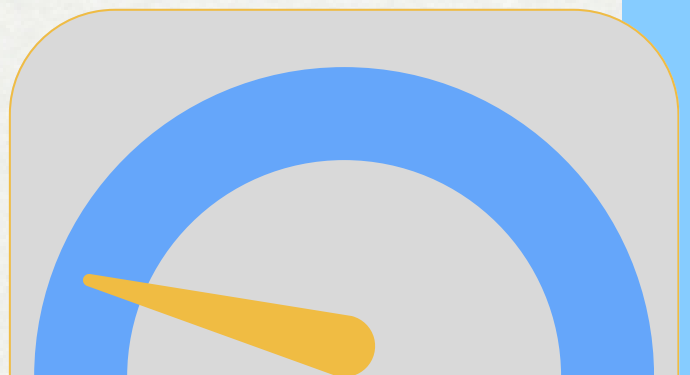


**25,5 %
étaient en surpoids
(IMC > 25)**



**10,6 % étaient
en surpoids important
(IMC > 30)**

→ Comparaison: 2014,
ce chiffre n'était que
de 4,4 %



**3,4 % étaient en
insuffisance pondérale
(IMC < 18,5)**

- Les mères en surpoids ou obèses ont pris 3 kg de plus que la recommandation pendant leur grossesse.
- Les femmes en insuffisance pondérale (IMC < 18,5) ont pris 1 kg de moins que la quantité recommandée pendant leur grossesse.
- ! Un tiers des mères en sous-poids ou en surpoids n'ont pas bénéficié de conseils nutritionnels.

*IMC: rapport entre le poids et la taille. Premier indicateur d'insuffisance pondérale, de poids normal, de surpoids ou d'obésité

Santé mentale

13,3 % des mères interrogées ont déclaré souffrir d'une maladie mentale chronique.

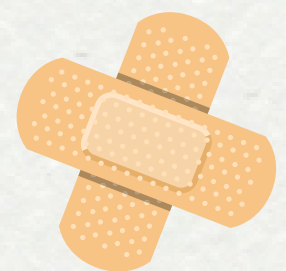
- ! Parmi les femmes présentant des troubles psychiques préexistants, seule la moitié environ a bénéficié de conseils, alors qu'elles présentent un risque accru de dépression post-partum.

Tabac & alcool

- Parmi les femmes qui fumaient avant leur grossesse (13 %), presque toutes ont arrêté de fumer dès le début de leur grossesse.
- La plupart des mères ont renoncé à l'alcool pendant leur grossesse.

- ! Environ un tiers n'a reçu aucun conseil sur l'alcool, le tabac, l'alimentation, les médicaments ou les compléments alimentaires pendant leur grossesse.

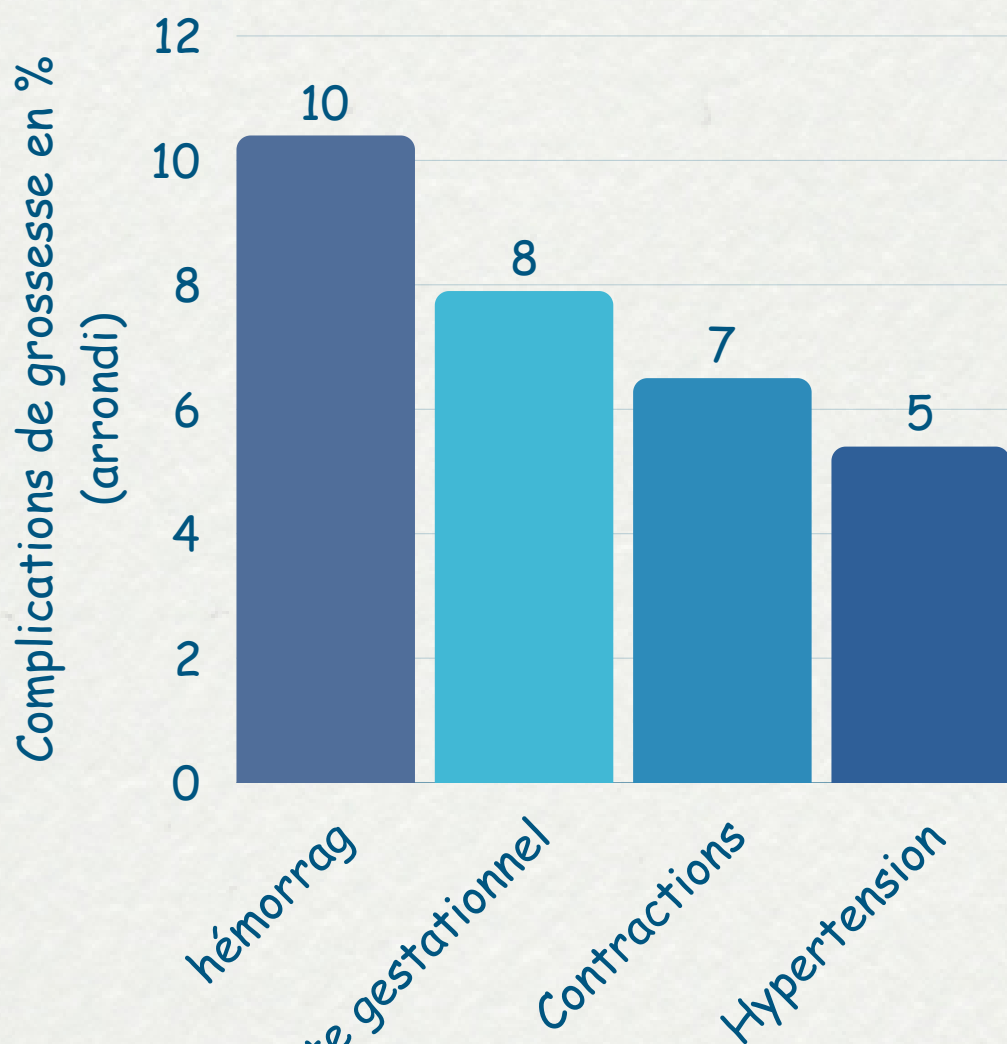
Vaccinations & prévention



- Pendant la grossesse, 70 % des femmes ont été vaccinées contre la coqueluche et 22 % contre la grippe.
- 96 % des femmes ont pris de l'acide folique avant ou pendant leur grossesse. Parmi elles, 60 % ont commencé au moins un mois avant la conception, conformément à la recommandation.

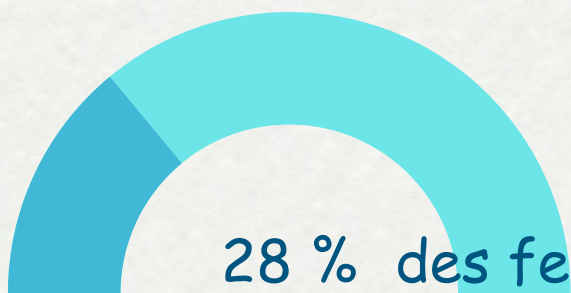
Complications de la grossesse et de l'accouchement

Les complications de la grossesse et de l'accouchement affectent tant la santé de la mère que celle de l'enfant. Des complications de grossesse sont survenues chez 40 % des femmes et des complications lors de l'accouchement chez 21 %.



! La fréquence des complications souligne l'importance d'un conseil, d'une prévention et d'une prise en charge de qualité pour les mères.

→ deux fois plus qu'en 2014



28 % des femmes ont accouché par césarienne.
En 2014, ce chiffre était de 30,5 %.

Santé de l'enfant

La plupart des nourrissons sont nés en bonne santé. Cependant, juste après la naissance, près d'un nourrisson sur trois présentait des problèmes de santé. Le plus souvent, ceux-ci étaient liés à une prise de poids insuffisante (45 %) ou à la jaunisse (21 %). 7 % ont dû être hospitalisés pour cette raison.

Poids



Poids à la naissance:

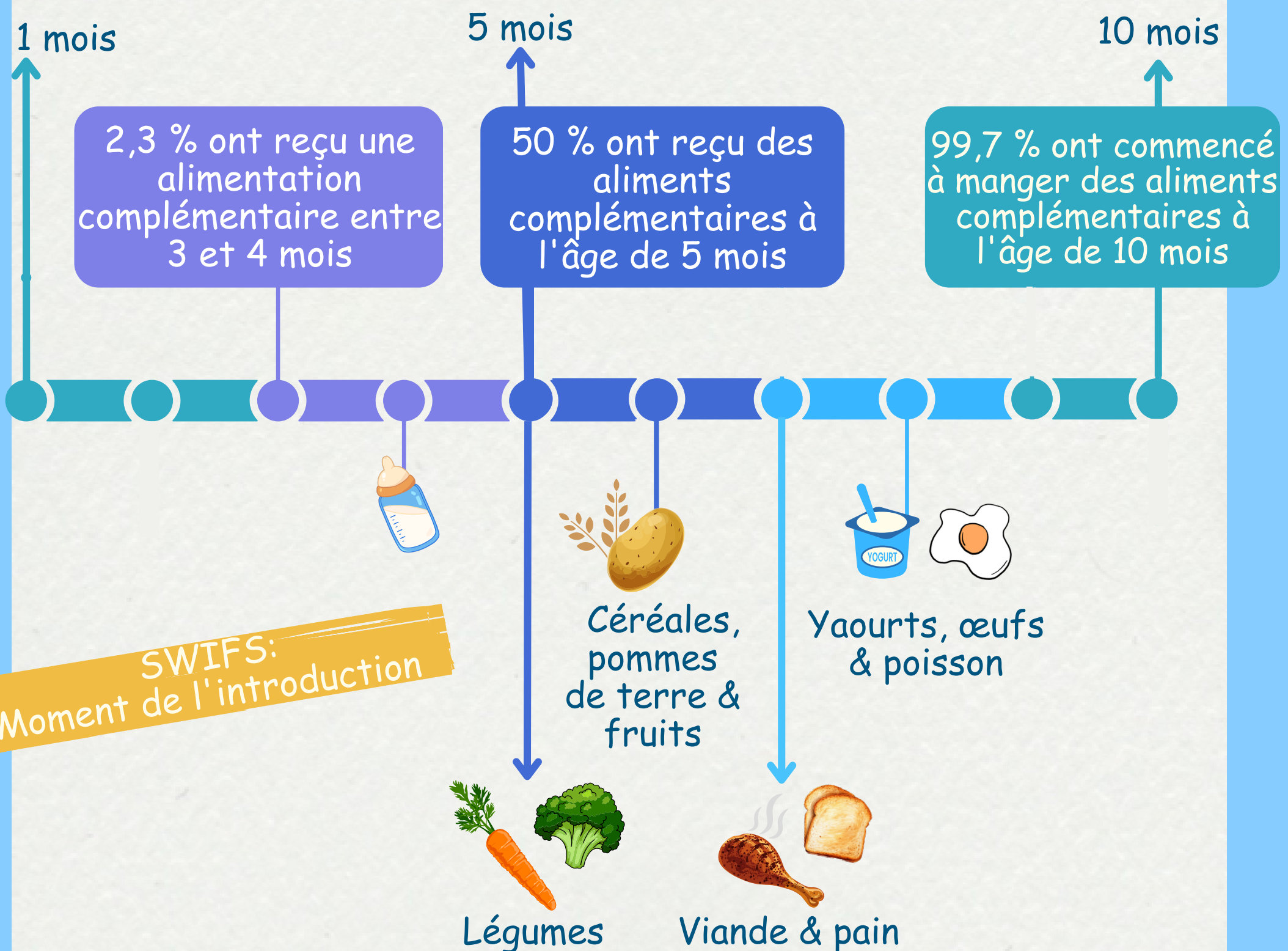
- 94 %: 2500 - 4500 grammes
- 5 %: moins de 2500 grammes
- 1 %: plus de 4500 grammes

Prévention

- 81 % ont déclaré que leur enfant avait été vacciné conformément aux recommandations.
- La plupart des nourrissons ont reçu de la vitamine D au cours des dernières 24 heures.
- 96 % des enfants ont participé aux examens de dépistage recommandés au cours de leur première année.

Alimentation complémentaire

- La diversification alimentaire a été introduite principalement entre le 5^e et le 7^e mois, comme le recommande la Société suisse de pédiatrie.
- Seuls 25 % des enfants ont reçu des aliments ou des boissons sucrés à l'âge de 12 mois, soit deux fois moins qu'en 2014.
- Une introduction précoce de l'alimentation complémentaire a été observée lorsque les deux parents avaient un niveau de formation élevé et lorsque la mère reprenait le travail.
- Une introduction plus tardive de la diversification alimentaire a été observée dans les régions germanophones et italophones.



Conclusion

SWIFS 2024 fournit des données importantes sur l'alimentation des nourrissons et sur la santé de la mère et de l'enfant en Suisse. Elles montrent une conformité globalement élevée des pratiques d'allaitement et d'introduction des aliments complémentaires avec les recommandations actuelles: les sociétés suisses spécialisées recommandent l'allaitement exclusif pendant les 4 à 6 premiers mois et l'introduction progressive des aliments complémentaires entre le 5^e et le 7^e mois. Le moment recommandé est déterminé par les besoins énergétiques et nutritionnels croissants du nourrisson.

Mesures à prendre:

Malgré des résultats globalement positifs, des mesures s'imposent:

L'allaitement sur le lieu de travail

Il faut mieux informer les mères allaitantes de leurs droits, sensibiliser davantage les employeurs et améliorer la culture de l'allaitement sur le lieu de travail. Les employeurs devraient informer activement leurs employées enceintes et allaitantes de leurs droits ainsi que des locaux disponibles pour allaiter ou tirer leur lait. Les lois fédérales sur la protection de la maternité doivent être pleinement mises en œuvre et leur respect contrôlé.

Conseil et santé des mères

De plus, SWIFS 2024 met en évidence la nécessité d'améliorer le conseil et le soutien aux mères sur les thèmes suivants:

- **Le surpoids** des mères est un facteur de risque pour la santé de la mère et de l'enfant et peut avoir une influence négative sur la durée de l'allaitement exclusif. Des conseils nutritionnels pendant la grossesse sont donc recommandés.
- **Les troubles psychiques préexistants** chez les mères sont associés à une durée totale d'allaitement plus courte. L'évaluation des antécédents et les conseils à ce sujet pendant la grossesse peuvent avoir un effet préventif.
- **Vaccinations pendant la grossesse:** des informations et des conseils clairs et compréhensibles peuvent contribuer à clarifier les questions ouvertes.

Votre contribution a permis de rendre cet aperçu possible - un grand merci!

Vous trouvez le rapport complet (en anglais) [ici](#).