



Mons, Date de la poste

Chère Madame XXX,

Vous avez collaboré à l'enquête sur les « polluants organiques persistants » (POP's) dans le lait maternel, coordonnée par l'Organisation Mondiale de la Santé et nous vous en remercions. Nous espérons que vous vous portez bien ainsi que votre bébé. Par cette lettre, nous désirons vous informer des résultats des analyses qui ont été réalisées.

En quoi consiste cette enquête ?

Au cours de la période de mai à septembre 2006, nous avons contacté des jeunes mères à la maternité en leur demandant de nous fournir un échantillon de lait maternel. Au total, 191 mères ont participé. Dans les échantillons, nous avons mesuré certaines substances difficilement dégradables (POP's). Le but de l'enquête est de connaître les taux de ces substances et de vérifier s'il y avait une diminution de celles-ci au cours du temps.

Pourquoi ces mesures dans le lait maternel ?

Les POP's s'accumulent dans les tissus gras du corps humain. Lors de la production de lait maternel, l'organisme puise dans les réserves de graisses, ce qui fait que des substances polluantes peuvent être retrouvées dans le lait maternel. C'est la raison pour laquelle le lait maternel est considéré comme un bon indicateur du niveau de pollution de notre environnement. Par ailleurs, le lait maternel est plus facile à analyser que le sang. Cette enquête ne remet pas en cause les avantages de l'allaitement maternel. Le lait maternel reste la meilleure alimentation pour un nouveau-né. Il protège le nouveau-né d'infections. Pendant toute la période de l'allaitement et à chaque tétée, la composition du lait maternel est adaptée aux besoins, à la croissance, au système immunitaire et à l'environnement de l'enfant. Allaiter un bébé crée un lien privilégié entre la mère et l'enfant. Même si des traces de substances polluantes sont retrouvées dans le lait maternel, cela ne signifie pas que celles-ci ont des effets néfastes sur la santé du bébé.

Quelle est la conclusion de l'enquête ?

Un certain nombre de substances polluantes sont présentes dans le lait maternel. L'analyse des échantillons révèle que la teneur en POP's du lait maternel est nettement moins élevée que par le passé.

Vous trouverez, en annexes, vos résultats personnels, les résultats de l'échantillon moyen et la réponse aux questions les plus fréquemment posées. Si vous avez encore des questions, n'hésitez pas à nous appeler, à consulter le site web www.nehap.be et à nous demander téléphoniquement de la documentation écrite.

Nous vous remercions une nouvelle fois de votre participation et nous vous souhaitons à vous-même et à votre bébé une excellente santé.

Veuillez agréer, chère Madame, l'expression de nos sentiments les meilleurs.

Dr. Vera Nelen
Provinciaal Instituut voor Hygiëne
Antwerpen
03/259 12 70

Dr. Etienne Noël
Institut Provincial d'Hygiène et de Bactériologie
Mons
065/40 36 10



Annexe-1 : Vos résultats individuels

Vous avez choisi d'allaiter votre bébé et de lui donner ainsi l'alimentation qui lui convient le mieux ; même si le lait maternel contient des substances polluantes ou si vous ne pouvez allaiter votre bébé pendant une longue période.

Ci-après figure un aperçu de toutes les mesures que nous avons effectuées. Des explications plus complètes sur ces substances sont disponibles sur le site web : www.nehap.be. Cette partie est très « technique » mais nous avons tenté de présenter les choses d'une manière aussi claire que possible.

La majorité des substances mesurées (POP's) sont actuellement interdites en Belgique. Et pourtant, elles sont toujours présentes dans l'environnement et sont absorbées par l'homme, principalement via son alimentation. C'est pourquoi il est possible de mesurer leur présence dans l'organisme. Pour une première grossesse, les teneurs de ces substances augmentent en fonction de l'âge de la mère.

Plusieurs substances n'ont été détectées dans aucun échantillon et pour d'autres, la valeur mesurée est proche du seuil de détection, donc très basse.

Les analyses ont mis en évidence la présence de certaines substances et le principe général est qu'il est préférable d'avoir des teneurs faibles.

Ce qui est rassurant, c'est que votre enfant a reçu de plus faibles quantités que ce que vous aviez reçu à son âge. La période d'allaitement est par ailleurs très courte quand on considère les différentes étapes de la vie.

SUBSTANCES CHLOREES (PESTICIDES)	
Aldrine	N'a été retrouvé dans aucun échantillon
Dieldrine	Toutes les teneurs se situent au niveau de la limite de détection. Votre valeur :
Endrine	N'a été retrouvé dans aucun échantillon
Groupe heptachloré	N'a été retrouvé dans aucun échantillon
Chlordane	Toutes les teneurs se situent au niveau de la limite de détection. Votre valeur :
p,p'-DDT	Toutes les teneurs se situent au niveau de la limite de détection. Votre valeur :
p,p'-DDE	Cette substance est présente dans tous les échantillons Le DDE est une substance dérivée du DDT, utilisé massivement pendant la Seconde Guerre Mondiale jusqu'aux années 60 contre les insectes (pas seulement à l'extérieur, mais également à l'intérieur des étables et des maisons). Le DDT n'a pas été interdit partout dans le monde, parce qu'il est indispensable pour lutter contre la malaria et peut donc aussi sauver des vies. Les taux de DDT dans la population belge ont nettement diminué au cours des dernières années. Votre valeur :

Benzène hexachloré (HCB)	<p>Cette substance est présente dans 81% des échantillons. Mais le HCB se trouve encore dans l'environnement comme sous-produit de l'industrie chimique et dans les rejets industriels et de l'incinération des ordures ménagères. Les taux de HCB ont clairement diminué au cours du temps dans la population belge.</p> <p>Votre valeur :</p>
Cyclohexan hexachloré (HCH) beta-HCH gamma-HCH (lindaan)	<p>Dans 22% des échantillons belges on retrouve des traces de HCH. Le HCH est depuis peu interdit par étapes. Toutes les teneurs se situent au niveau de la limite de détection.</p> <p>Votre valeur :</p> <p>Votre valeur :</p>
Toxaphène	<p>Toutes les teneurs se situent au niveau de la limite de détection.</p> <p>Votre valeur:</p>

HUILES CHLOREES

<p>Marqueur PCB's: 28, 52, 101, 138, 153, 180</p>	<p>Ces substances sont présentes dans tous les échantillons.</p> <p>Les PCB's ont été utilisés par l'industrie, entre autres dans les frigos et les cabines électriques. Les fuites venant de ces appareils et l'incinération des déchets ont pollué l'environnement en PCB's. Actuellement, on retrouve les PCB's dans la chaîne alimentaire : dans les poissons gras (saumon, maquereau, anguille), la viande, les produits laitiers entiers, les oeufs ... Ces substances sont en outre difficilement dégradées par l'organisme et tendent dès lors à s'accumuler.</p> <p>La teneur en PCB's dans le lait maternel des mères belges a fortement diminué les cinq dernières années.</p> <p>Votre valeur :</p>
---	---

Annexe 2 : Les résultats de l'échantillon moyen

Un échantillon moyen a également été préparé en reprenant une fraction du lait de chaque mère participante. L'Organisation Mondiale de la Santé a analysé cet échantillon moyen et comparera ultérieurement les résultats belges à ceux d'autres pays participants.

Les résultats suivants concernent l'échantillon moyen belge :

- Les résultats démontrent que la plupart des pesticides chlorés analysés, interdits il y a 25 à 30 ans, ne se retrouvent plus dans le lait maternel des mamans nées pendant cette période.
- Les taux de PCB dans le lait maternel belge ont diminué : d'environ 200 ng/g (nanogramme par gramme) de graisse en 2001, la valeur est descendue au niveau de 80 ng/g de graisse. Cela signifie qu'elle a été réduite de plus de la moitié en l'espace de 5 ans. Le taux de PCB's de type dioxine reste quasiment au même niveau que celui des années 90.
- Les taux de dioxines ont clairement diminué entre 2001 et 2006, d'environ 40%. La forte diminution constatée déjà auparavant se poursuit donc. Le taux de dioxines est maintenant de 10,3 pg TEQ/g de graisse.
- D'autres substances comme les retardateurs de flammes, les composés perfluorés et les muscs sont présentes sans que nous puissions tirer des conclusions à l'heure actuelle quant à leur évolution dans le temps.
- Nous avons mesuré des valeurs plus élevées pour certains POP's chez quelques mamans. Nous n'en connaissons pas la cause. L'âge peut être une explication possible. Plus la maman est âgée au moment de sa première grossesse, plus les risques de taux élevés sont importants.

Annexe 3 : Les résultats du questionnaire

La prise d'acide folique est recommandée pour chaque grossesse en commençant au moins deux mois avant la conception. 39% des participantes en Flandre ont pris ce supplément avant leur grossesse, alors qu'en Wallonie et à Bruxelles, 27 et 25% des participantes en ont pris. Dans ces 2 dernières régions, un tiers des femmes n'a pas pris du tout d'acide folique alors qu'une participante sur dix n'en a pas pris en Flandre.

Conseil pour une prochaine grossesse!

L'acide folique peut empêcher des malformations à la naissance chez le bébé, par exemple une spina bifida (malformation de la colonne vertébrale et de la moelle épinière). Dès lors il est vivement conseillé de prendre de l'acide folique deux mois avant la grossesse dès que vous souhaitez être enceinte.

Que sont ces POP's et pourquoi les retrouve-t-on dans notre organisme?

- Les POP's sont des substances polluantes que l'on trouve dans l'environnement, qui résultent de l'activité de l'homme et qui peuvent y rester longtemps, comme les PCB's et les dioxines. Ils se retrouvent dans tous les organismes vivants et dans les denrées alimentaires comme le poisson, la volaille, les produits laitiers, la viande et les oeufs.
- Ils s'accumulent dans les tissus graisseux du corps humain. Lorsqu'elle allaite, la maman puise dans ses réserves graisseuses et des substances polluantes se retrouvent donc dans le lait maternel. Tous les enfants, même ceux qui n'ont pas été allaités, y sont exposés parce que les polluants se transmettent aussi au fœtus par le cordon ombilical pendant la grossesse.
- Ils sont difficilement dégradables par l'organisme.
- Leur influence sur la santé varie selon l'importance de leur présence dans l'organisme. Ils peuvent donc avoir une influence, variable selon les taux présents, sur le développement et la croissance des enfants, sur l'apparition d'asthme et d'allergie, sur le système immunitaire, les hormones et la fécondité.

Que pouvez-vous faire à votre niveau pour réduire au maximum les risques de pollution avec des POP's pendant la période d'allaitement ou pendant une grossesse?

Il faut d'abord signaler que les POP's s'accumulent dans votre organisme pendant toute votre vie. Vous héritez des POP's de votre mère et vous en absorbez chaque jour. Tout changement de vos habitudes alimentaires et environnementales pendant la grossesse ou l'allaitement a donc une influence limitée sur la pollution totale de votre corps et donc de votre lait maternel.

Malgré tout, nous vous donnons ces quelques conseils qui peuvent vous aider à réduire le risque d'exposition à ces polluants :

- Lavez bien les fruits et les légumes.
- Limitez la consommation de viandes et de graisses; mangez plutôt des viandes maigres.
- Limitez la consommation de produits laitiers contenant beaucoup de graisses, comme par exemple le beurre et la crème fraîche.
- Les poissons gras contiennent davantage de polluants. On conseille néanmoins de manger du poisson gras de 1 à 2 fois par semaine pour leur valeur nutritionnelle (les bonnes graisses).
- Ne suivez pas un régime amaigrissant durant l'allaitement. Une importante perte de poids aura pour effet de libérer les substances polluantes qui se sont accumulées dans vos réserves de graisses.
- Evitez l'emploi de pesticides, d'insecticides, de dégraissants, détachants, de produits de traitement du bois, de peintures, et de solvants.
- Veillez à ce que votre environnement professionnel ne présente pas un risque pour la grossesse ou l'allaitement. Contactez le médecin du travail pour toute information utile.