



# Allaiter et travailler

Cette fiche peut être donnée par l'employée à son employeur.



## Pourquoi allaiter ?

Le Programme National Nutrition Santé recommande d'allaiter jusqu'aux 6 mois de l'enfant\*.



### Bénéfices pour l'enfant

- Apport nutritionnel adapté
- Infectieux (diminution du risque d'infection ORL, diarrhées aiguës infectieuses, infections respiratoires)
- Métabolique (diabète ou d'obésité)
- Développement psychomoteur
- Immunologique (asthme, dermatite atopique)



### Bénéfices pour la mère

- Suites de couches facilitées
- Diminution du risque de cancer du sein et des ovaires
- Qualité du sommeil (libération hormonale après la tétée)
- Lien mère-enfant
- Prévention du risque cardio-vasculaire
- Réduit l'augmentation du risque d'ostéoporose lié à la ménopause
- Allaitement maternel gratuit et sécuritaire



## Quels avantages pour l'entreprise ?

- Permettre à une employée de continuer à allaiter ou tirer son lait peut signifier :
  - **un retour au travail plus rapide** une fois le congé maternité fini
  - **une transition facilitée** pour le retour au travail
  - **une productivité et une satisfaction** de l'employée face à son travail
- **Améliorer l'image de l'entreprise** dans le cadre d'une démarche RSE (Responsabilité sociale des Entreprises)
- **Diminuer le taux d'absentéisme** pour cause d'enfant malade

## Que dit la loi ?

Le code du travail (art L 224-2 ; 224-3, R-224-1, 224-2 ; 224-3) prévoit pour l'employée la possibilité d'allaiter son enfant sur son lieu de travail **si l'environnement le permet** ou dans une moindre mesure de **tirer son lait dans un local adapté** avec une durée de pause d'une heure répartie en 2 périodes de 30 min.

Certaines conventions collectives peuvent prévoir des dispositions supplémentaires.

**Pour aller plus loin :** il existe des entreprises à but lucratif qui peuvent apporter des conseils et donner des clés pour mettre en place une politique de promotion de l'allaitement en fonction des besoins de chaque entreprise.



# Créer un milieu favorable à l'allaitement



## L'espace

- Proposer un **local adapté à l'allaitement maternel** (allaitez sur le lieu de travail ou utiliser un tire lait) avec une chaise confortable et une prise électrique
- Donner **accès à un réfrigérateur propre** pour entreposer le lait exprimé
- Créer une **garderie proche du lieu de travail**



## Le temps

- **Aménager le temps de travail** : horaires flexibles, pauses déjeuner plus longues, travail à domicile)
- Proposer des **pauses d'allaitement** qui permettent une bonne production de lait (2x30min/jr)



## Le soutien

- **Être soutenue** par l'employeur et les collègues
- Établir **une politique de soutien favorable à l'allaitement** et aux droits à la famille
- **Informers les employés** sur les prestations possibles et en matière de santé des femmes
- **Préparer le retour au travail** (l'anticiper avant le congé maternité)



Scannez ce  
code QR pour  
télécharger  
la version  
numérique  
de ce document.

