



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.

