

**6** mois, c'est la durée d'allaitement exclusif recommandé par l'OMS. De 6 mois à 2 ans, l'allaitement peut être complété par des aliments solides.



**MATERNITÉ** Reprise du travail ne signifie pas forcément la fin de l'allaitement. La loi prévoit des dispositions pour faciliter la vie des jeunes mamans.

# Allaiter et travailler, c'est possible

LYSIANE FELLAY

Le congé maternité arrive à son terme. La maman doit penser gentiment à reprendre son activité professionnelle. Pour de nombreuses femmes, cela paraît compliqué de conjuguer allaitement et travail. Du coup, elles choisissent de sevrer leur bébé. Pourtant il est tout à fait possible de concilier les deux si la maman le souhaite. La loi fédérale sur le travail et les ordonnances contiennent des dispositions en ce sens.

«**L'employée doit disposer de tout le temps nécessaire pour nourrir bébé.**»



**VALÉRIE BORIOLI SANDOZ**  
RESPONSABLE POLITIQUE DE L'ÉGALITÉ À TRAVAIL SUISSE

lier les deux si la maman le souhaite. La loi fédérale sur le travail et les ordonnances contiennent des dispositions en ce sens.

## Ouvrir le dialogue

«C'est vrai que ce n'est jamais facile de gérer la famille et le travail. D'ailleurs, nous recevons toutes les semaines entre cinq et dix appels de jeunes mamans qui souhaitent des informations au sujet du retour au travail. Nous leur donnons des conseils généralisés sur leurs droits», explique Valérie Borioli Sandoz, responsable Politique de l'égalité à Travail suisse. Car des droits, ces femmes en ont. «L'employée doit disposer de tout le temps nécessaire pour allaiter son bébé durant la première année de vie. Les pauses allaitement sont mêmes rémunérées (voir encadré)», ajoute-t-elle.

«En pratique, ce n'est pas toujours évident. Il faut certaines fois composer avec la méconnaissance de son patron quant aux droits de la femme enceinte ou de la maman qui allaite», reconnaît Valérie Borioli Sandoz. Pour elle, il est essentiel d'ouvrir le dialogue. «Il



## POUR CONCILIER ALLAITEMENT ET TRAVAIL

S'informer sur ses droits

Parler de son choix d'allaiter à son employeur avant le retour

Demander à l'employeur de mettre un local à disposition

Consulter un professionnel pour trouver une solution sur mesure. (sage-femme, leche league, CMS ou pédiatre).

S'entourer de personnes soutenantes

faut absolument que l'employée dise ce dont elle a besoin et ce dont elle a envie. Elle doit aller parler ou négocier avec le chef avant son retour.» Cela permettra à chacun d'avoir le temps de s'organiser en conséquence. «Pour s'y retrouver et avoir les bonnes informations, nous avons créé une application et un site internet [www.mamagenda.ch](http://www.mamagenda.ch).» Cet outil donne de nombreux conseils dès le début de la grossesse et permet également de garder un lien avec l'employeur.

## Les bénéfiques

Côté pratique, c'est sûr qu'allaiter son enfant et travailler demande une certaine organisation. «Il n'existe pas de recette toute faite. Chaque situation est différente. La maman peut choisir d'allaiter exclusivement sur une plus ou moins longue période. Aussi, les besoins d'un bébé de 14 semaines ne sont pas les mêmes que ceux d'un bébé de 6

mois. L'idéal serait d'aller voir une personne ressource pour trouver une solution sur mesure pour la maman et son bébé. L'idéal serait de rencontrer une consultante en lactation, comme une sage-femme indépendante

ou une conseillère de la leche league», conseille Alix Emery, sage-femme indépendante. Il existe de nombreuses possibilités. A noter que trois séances de conseil en allaitement sont prises en charge par la caisse

## LE POINT SUR LES DROITS DES MAMANS

La maman a le droit d'allaiter son enfant au travail, de rentrer chez elle pour le nourrir ou encore de tirer son lait. L'employeur a l'obligation de lui accorder tout le temps nécessaire. Il veillera à ce que la jeune maman puisse disposer d'un endroit où se reposer et tirer son lait dans des conditions adéquates (un local propre, aéré, éclairé). Depuis le 1er juin 2014, une partie du temps qu'une femme consacre à l'allaitement est rétribué selon une échelle précise. Si la femme travaille jusqu'à quatre heures par jour, elle a droit à une pause de trente minutes rémunérée. Pour celles qui travaillent

plus de quatre heures, la pause rétribuée se monte à une heure et pour celles qui travaillent plus de sept heures, ce sera une pause rémunérée d'une heure trente. Pour le surplus, le temps doit être accordé, mais pas rémunéré. Ce temps peut être pris en une seule fois ou fractionné selon les besoins. L'employeur doit veiller à préserver la santé de la mère et de l'enfant. Il doit aménager les conditions de travail en fonction. Le travail de nuit et en équipe est interdit pour une femme allaitante. Plus d'infos: [mamagenda.ch](http://mamagenda.ch) ou [stillfoerderung.ch](http://stillfoerderung.ch)

maladie. «Je tiens à rassurer les mamans et à leur dire que c'est tout à fait faisable», rassure Alix Emery. Aussi, la professionnelle recommande à ces mamans de s'entourer de personnes soutenantes pour les encourager à poursuivre leur allaitement. Enfin, côté bénéfice, «cela reste pratique de nourrir son enfant au sein. C'est la nourriture la plus adaptée. L'OMS recommande un allaitement exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois, puis sa poursuite durant la phase de diversification», ajoute Alix Emery. L'allaitement couvre tous les besoins de l'enfant en calories et nutriments pendant les premiers mois de vie. Il favorise notamment le développement sensoriel et cognitif, protège le nourrisson contre les maladies infectieuses et chroniques. Il contribue à la santé de la maman, réduit le risque de cancer ovarien ou mammaire. ○

## TÉMOIGNAGE

C'est toute une organisation

«Je suis contente d'avoir pu concilier mon travail et l'allaitement. Quand j'ai repris le chemin du boulot, mon bébé avait 5 mois», raconte Johanna Carruzzo. «Il était allaité quatre fois par jour et mangeait une purée de légumes à midi et une compote de fruits au goûter.» La jeune maman est infirmière à 60% et doit jongler avec un planning irrégulier et des horaires continus. «J'enchaînais douze heures d'affilée. Je ne pouvais donc pas rentrer chez moi pour faire des pauses allaitement. J'ai dû m'organiser. Je me levais plus tôt le matin pour tirer mon lait. Pendant ma journée, je le faisais pendant mes heures de travail au moment des repas de mon bébé. J'avais une pièce à ma disposition dans l'hôpital qui se fermait à clé. Je redoutais que quelqu'un vienne frapper. Je devais déléguer mes patients à mes collègues. Je voulais me dépêcher. Tous ces facteurs de stress ont eu une influence sur la lactation.» Au final, bébé n'a jamais manqué de lait et maman était ravie de pouvoir poursuivre cette relation avec son enfant. Plus de détails sur le blog de la jeune maman: [www.lheuredelasieste.ch](http://www.lheuredelasieste.ch) ○

**L'ANTIDOTE** Samedi et dimanche 16 et 17 septembre, l'émission L'antidote «Le surendettement: une vie à crédit» sera diffusée sur Canal 9 à 14 h 30 et 17 h.

## POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

[www.mamagenda.ch](http://www.mamagenda.ch)  
[www.lalecheleague.ch](http://www.lalecheleague.ch)  
[www.sage-femme-valaisromand.ch](http://www.sage-femme-valaisromand.ch)  
[www.informaternite.ch](http://www.informaternite.ch)

## SENSIBILISATION

### L'enfant en deuil d'un proche

Perdre un proche est une étape difficile. Ça l'est d'autant plus pour un enfant. L'enfant va être confronté à diverses émotions et il aura différentes réactions en fonction de son âge et de son développement. Parfois, l'enfant et les parents vont chercher du soutien auprès de professionnels du domaine de la santé ou du social. Ils attendent d'eux une écoute bienveillante. Pour guider ces professionnels à avoir

les réponses les plus adaptées, une formation est organisée par la fondation As'trame. Elle a donc mis sur pied une demi-journée de sensibilisation pour ces professionnels. Intitulée «L'enfant en deuil d'un proche», cette sensibilisation aura lieu le 14 octobre de 8 h 30 à 12 h à Sion.

Infos et inscriptions: [www.astrame.ch/formations/modules-de-sensibilisation.html](http://www.astrame.ch/formations/modules-de-sensibilisation.html)

## ÉPILEPSIE

### Trouver de l'aide et des réponses

L'épilepsie peut avoir de nombreuses répercussions sur la vie de la personne et ses proches. Pour aider ces personnes, un service de conseil social a été mis sur pied en Romandie par Epi Suisse. Par téléphone, par e-mail ou sur rendez-vous, un membre de l'association

pourra répondre aux questions autour de la maladie, soutenir ou encore accompagner la personne et ses proches sur des thématiques variées (travail, droit, loisirs, assurances sociales, etc.).

Infos: [www.epi-suisse.ch](http://www.epi-suisse.ch) info@epi-suisseromande.ch ou 021 729 16 85

