Oui. La production de lait maternel est un processus extrêmement énergivore pour le corps humain. L'image affirme qu'elle consomme plus de 30% de l'énergie d'une personne, ce qui est une estimation couramment citée.

Pourquoi est-ce si coûteux en énergie ?

Le lait maternel n'est pas simplement de l'eau. C'est un liquide complexe, riche en :

Sucres (lactose) : Ils fournissent l'énergie essentielle au bébé pour sa croissance et son développement. La synthèse de ces sucres est un processus demandant beaucoup d'énergie.

Graisses : Les lipides représentent une source d'énergie concentrée, cruciale pour le cerveau du nourrisson. Le corps de la mère doit mobiliser ses propres réserves de graisses pour produire ce composant.

Protéines, vitamines et minéraux : Ces nutriments sont synthétisés ou transférés depuis le sang de la mère vers les glandes mammaires, ce qui nécessite également une grande quantité d'énergie.

L'impact sur la mère

Cette dépense énergétique supplémentaire explique pourquoi une mère allaitante a besoin d'un apport calorique plus élevé. L'organisme va puiser dans les réserves de graisse stockées pendant la grossesse pour aider à couvrir ce besoin, ce qui peut favoriser une perte de poids après l'accouchement. C'est un mécanisme naturel pour s'assurer que le bébé reçoit les nutriments nécessaires, même si l'alimentation de la mère est temporairement insuffisante.