Colostrum : pourquoi le premier lait « jaunâtre » après un accouchement ne doit jamais être jeté

7 septembre 2026 à 13h 01 - ALPHA OUMAR BALDÉ

Contrairement à de nombreuses croyances, le premier lait produit après l'accouchement n'est pas un lait « sale » ou « mauvais » pour le bébé. Ce lait, appelé colostrum, est au contraire l'un des plus précieux que le bébé reçoit dans sa vie, notamment à cause de sa richesse en anticorps naturels. Pourtant, dans de nombreuses communautés, une croyance tenace pousse encore certaines mamans à le jeter et à ainsi refuser ce précieux lait à leurs bébés.

Dans cet article, Génération qui ose vous propose de revenir sur l'importance de garder ce lait.

Une fausse croyance encore répandue

Dans plusieurs communautés africaines, le premier lait maternel - plus épais et de couleur jaune dorée souvent - est perçu comme impur, périmé, ou simplement « *pas encore du vrai lait* ». Cette croyance n'est pas propre à un seul pays : des études menées dans différents pays d'Afrique et d'Amérique montrent que le colostrum est parfois assimilé à un lait « *de mauvaise qualité* ». Une perception qui pousse certaines familles à le faire éliminer avant de commencer l'allaitement, parfois au profit d'eau, de tisanes traditionnelles ou d'autres liquides donnés au nouveau-né dans ses tout premiers jours.

Dans plusieurs pays, ces croyances autour du colostrum figurent parmi les principales raisons pour lesquelles l'allaitement maternel exclusif, recommandé par l'OMS et l'UNICEF dès la naissance, n'est pas toujours respecté pendant les premiers jours de vie du bébé.

Ce que dit la science

Or, la réalité est exactement inverse de la croyance. Le colostrum est un concentré exceptionnel d'anticorps - en premier lieu les immunoglobulines A (IgA) - qui tapissent les muqueuses intestinales et respiratoires du nouveau-né et forment une véritable barrière

© 2026 Idimijan | Tous les droits réservés

protectrice contre les infections. Sa concentration en anticorps peut être jusqu'à cent fois supérieure à celle du lait maternel mature qui lui succède quelques jours plus tard.

Il contient également de la lactoferrine, qui limite le risque infectieux et protège le microbiote intestinal du bébé, ainsi que des globules blancs et des facteurs de croissance qui soutiennent la maturation du système digestif et immunitaire. Sa texture épaisse et sa faible teneur en graisses et en lactose en font par ailleurs un aliment parfaitement adapté à l'estomac minuscule et encore immature du nouveau-né. Contrairement à une idée reçue, sa quantité réduite (quelques millilitres par tétée) n'est pas un défaut, mais une adaptation précise aux besoins du bébé dans ses premières heures de vie.

C'est d'ailleurs cette richesse qui lui a valu son surnom de « *gouttes d'or* » ou « *or liquide* » : peu de quantité, mais une concentration en protection inégalée à aucun autre moment de la vie.

Une couleur qui n'a rien d'anormal

La couleur jaunâtre du colostrum, souvent à l'origine de la méfiance, n'a rien d'inquiétant : elle est due à sa forte concentration en bêta-carotène, un pigment naturel, et ne signale en aucun cas un lait périmé ou impropre. C'est au contraire un signe de sa densité nutritionnelle exceptionnelle.

L'Organisation mondiale de la santé et l'UNICEF recommandent que l'allaitement soit initié dans l'heure qui suit la naissance. Une stratégie fondée sur les bénéfices démontrés du colostrum et de l'allaitement précoce. Cette première mise au sein ne sert pas seulement à nourrir le bébé : elle stimule la production de lait chez la mère, favorise le contact peau à peau, et pose les bases du lien mère-enfant dès les premières heures de vie.

Ce qu'il faut retenir

Ce premier lait n'est ni sale, ni mauvais. C'est au contraire l'un des cadeaux les plus précieux qu'une mère puisse offrir à son enfant dès sa naissance. Peu de quantité, mais une protection immunitaire inégalée dans les toutes premières heures de sa vie.

Elisabeth Zézé Guilavogui

© 2026 Idimijan | Tous les droits réservés