

# Substances et prudence

Petit guide sur l'allaitement et la consommation de substances



centre of excellence  
for women's health

# Introduction



## TABLE DES MATIÈRES

<b>4</b>	Rôle parental, consommation de substances et allaitement	<p>La consommation de substances fait partie de la vie de nombreuses personnes. De nature récréative ou médicinale, elle peut aider à gérer le stress, procurer du plaisir ou, encore, représenter une difficulté créant des problèmes au quotidien. Un grand nombre de personnes modifient leur consommation de substances lorsqu'elles attendent un enfant. Certaines personnes arrêtent de consommer pour de bon, d'autres réduisent leur consommation ou modifient les moments où elles consomment ou les façons dont elles le font. Après l'arrivée de leur enfant, certaines personnes maintiennent ces changements, tandis que d'autres reprennent leurs habitudes de consommation de substances.</p> <p>La décision d'allaiter, d'utiliser une préparation pour nourrissons, ou les deux, est très personnelle. Cette ressource a pour but de vous aider à prendre des décisions importantes concernant votre consommation de substances, votre corps, votre bien-être général et celui de votre bébé. Vous pouvez utiliser cette ressource pour amorcer des conversations avec un conjoint ou une conjointe, vos amis, votre famille, vos prestataires de soins de santé et d'autres personnes qui vous soutiennent dans votre vie, afin de faire des choix qui sont bons pour vous, votre bébé et votre famille.</p>
<b>10</b>	Est-il sécuritaire d'allaiter et de consommer des substances?	
<b>14</b>	Allaiter et se rétablir d'une consommation de substances	
<b>18</b>	Parler à un prestataire de soins digne de confiance	

## CETTE RESSOURCE COMPREND:



Les faits connus au sujet de l'allaitement et de la consommation de cannabis



Des exemples des façons de réduire les possibles méfaits de la consommation de substances durant l'allaitement



Des activités pour vous aider à réfléchir à votre plan d'allaitement, à vos espoirs, à vos objectifs et à vos craintes, ainsi qu'à votre relation avec la consommation de substances en tant que parent



Des idées sur ce qu'il faut demander à un prestataire de soins digne de confiance, lorsque vous prenez des décisions concernant l'allaitement et la consommation de substances



Des renseignements sur la façon dont les expériences traumatisantes peuvent influencer sur l'allaitement et la consommation de substances

## LANGAGE UTILISÉ

L'allaitement évoque l'image d'une femme tenant et nourrissant son bébé. En effet, les femmes sont encouragées à allaiter le plus longtemps possible et beaucoup le font. Certaines personnes décrivent l'acte d'allaiter à l'aide de termes comme « donner le sein », « lactation » ou « allaitement à la poitrine ». Vous pourriez utiliser des mots différents pour décrire votre identité de genre, l'acte de donner du lait à un bébé et les relations dans votre famille. Pour nourrir leur bébé, certaines familles ont recours à une banque de lait, co-allaitent ou tirent le lait maternel et le conservent. Dans cette ressource, nous parlons de femmes et de personnes qui allaitent, afin de mentionner toutes sortes de familles, d'identités et de circonstances.

# Rôle parental, consommation de substances et allaitement

La consommation de substances n'est qu'un des nombreux éléments qui peuvent influencer vos décisions en matière d'allaitement. Elle peut influencer sur votre choix concernant la durée de l'allaitement exclusif, sur votre choix de combiner l'allaitement naturel et la préparation pour nourrissons, sur votre choix de la fréquence à laquelle vous tirez votre lait ou votre décision d'allaiter ou non.

La consommation de substances peut également avoir d'autres retombées sur le rôle parental. Certaines personnes trouvent que la consommation de substances les aide à gérer les difficultés de leur vie, y compris le stress lié au rôle parental. D'autres trouvent que la consommation de substances et le rôle parental ne vont pas ensemble. Et certaines personnes constatent que les choses changent avec le temps. Ce qui peut être la bonne décision lorsque votre bébé est âgé de six semaines peut ne plus être le bon choix lorsque votre bébé a six ou 18 mois.

La façon dont vous consommez des substances et les effets de cette consommation sur votre santé et votre bien-être peuvent varier énormément, allant d'un très faible impact (comme fumer du cannabis de temps en temps) à un impact considérable (comme planer ou s'enivrer régulièrement).

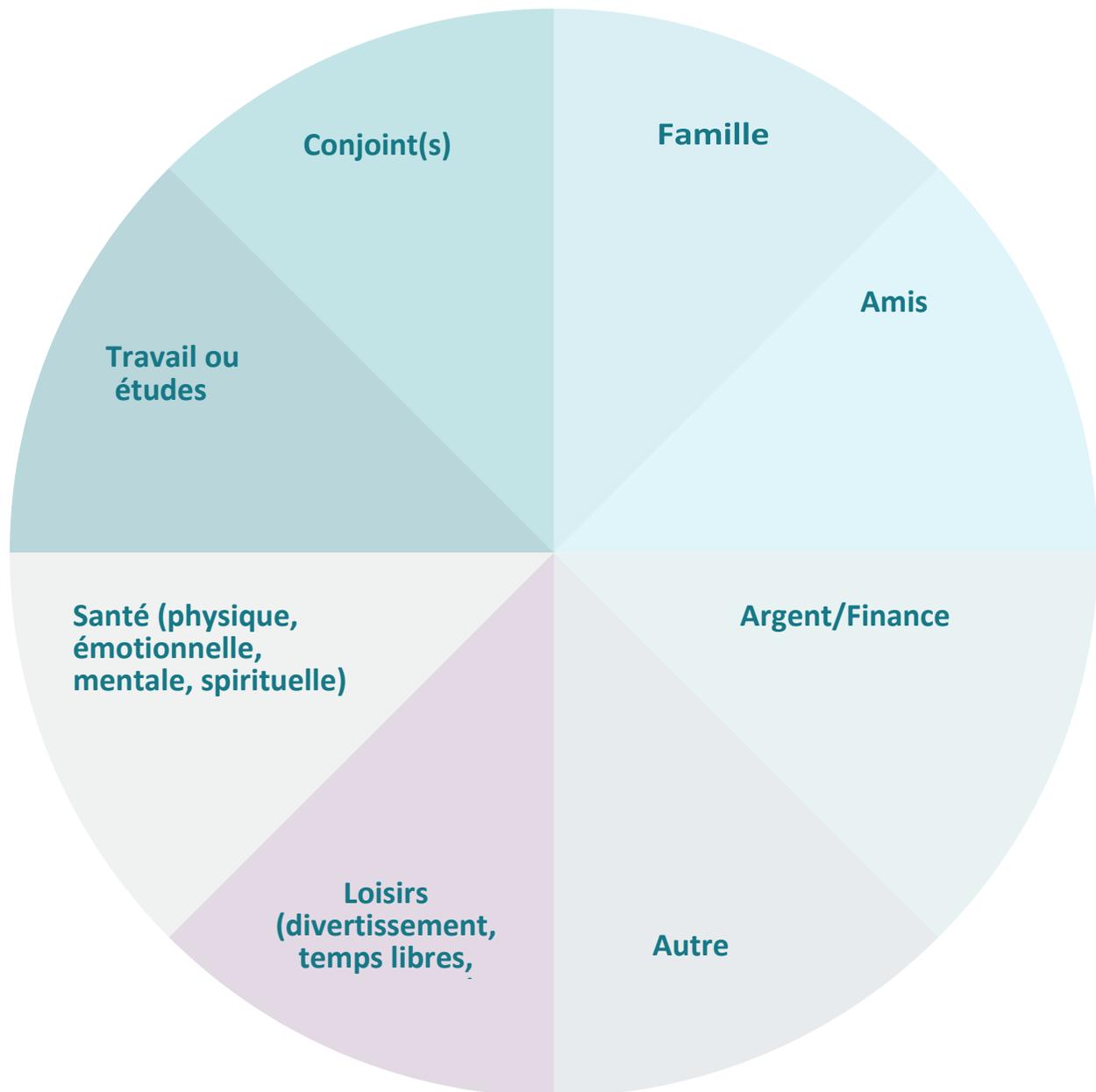
Puisque la consommation de substance peut modifier votre façon de penser, de ressentir et d'agir, cela peut avoir un impact sur votre rôle parental. Voici quelques-unes des façons dont la consommation de substances peut nuire au rôle parental, en réduisant :

- Votre capacité à porter attention à votre bébé (lorsqu'il a faim ou a besoin d'être réconforté) ou à ce qui se produit autour de vous.
- Votre capacité à reconnaître les signes de danger (que ce soit des personnes ou des situations).
- Votre capacité à réagir et à prendre des décisions.



## ACTIVITÉ : CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET RÔLE PARENTAL

Vous trouverez peut-être utile de réfléchir à différents domaines de votre vie et aux effets de la consommation de substances. Vous pouvez utiliser la roue ci-dessous pour prendre des notes qui vous aideront à organiser vos pensées. Vous pouvez aussi partager la roue ci-dessous avec un membre de ta famille, un ami, ou prestataires de soins de santé par la suite.



1. Quel était le rôle de la consommation de substances dans votre vie avant de devenir parent? Comment a-t-il changé avec le temps?
2. À votre avis, de quelle manière la consommation de substances affecte-t-elle votre rôle parental, s'il y a lieu?

## CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET DORMIR AVEC SON BÉBÉ

Beaucoup de parents dorment avec leur bébé dans leur lit. C'est ce qu'on appelle parfois le sommeil partagé. De nombreuses femmes trouvent que cela les aide à allaiter leur bébé et leur permet de mieux dormir tous les deux.

Par contre, la consommation de substances peut vous rendre moins consciente des besoins et de l'environnement de votre bébé, ce qui peut être dangereux.

Vous ne devriez pas dormir avec votre bébé si vous avez consommé de l'alcool, du cannabis ou d'autres substances qui altèrent votre perception ou vos réflexes naturels.

## FUMÉE SECONDAIRE

La fumée et la vapeur du tabac et du cannabis contiennent de nombreux produits chimiques. Si vous ou d'autres membres de votre famille fumez ou vapotez, voici quelques suggestions pour aider votre bébé à rester en bonne santé.

- Fumez ou vapotez à l'extérieur et demandez à vos proches et amis de le faire à l'extérieur.
- Lavez-vous les mains et le visage, brossez-vous les dents ou utilisez du rince-bouche après avoir fumé et avant de toucher votre bébé.
- La fumée peut pénétrer les vêtements et votre bébé peut l'inhaler. Dans la mesure du possible, changez la couche supérieure de vos vêtements après avoir fumé.
- Évitez de fumer ou de vapoter dans la voiture, même si votre bébé n'y est pas (dans plusieurs provinces et territoires, il est illégal de fumer lorsque des enfants sont dans la voiture).

Le vapotage est souvent perçu comme étant plus sécuritaire que le fait de fumer, puisqu'il ne produit aucune fumée. Cependant, la vapeur que vous expirez contient un grand nombre de produits chimiques qui peuvent être néfastes pour votre bébé. On sait très peu de choses sur ces produits chimiques et sur la façon dont ils se comparent à la fumée secondaire du tabac.



## ACTIVITÉ : FAIRE UN PLAN PARENTAL

Certaines personnes trouvent utile de faire un plan parental avant de consommer des substances. Voici quelques questions que vous pouvez poser et dont vous pouvez discuter avec les personnes qui vous soutiennent dans la vie.

- 1** Où mon bébé se trouvera-t-il lorsque je consommerai des substances?
- 2** Qui prendra soin de mon bébé lorsque je consommerai des substances? Dois-je prendre des dispositions pour faire garder mon bébé?
- 3** Où et comment vais-je ranger les substances?
- 4** Comment puis-je prévenir l'exposition de mon bébé à la fumée secondaire (tabac ou cannabis)? (Par exemple, fumer à l'extérieur, me laver les mains)
- 5** Qui puis-je appeler si j'ai besoin qu'on me conduise quelque part dans une situation d'urgence?

## ACTIVITÉ : LES POUR ET LES CONTRE DE LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES LORSQU'ON EST PARENT

Quels sont les avantages de la consommation de substances lorsqu'on est parent? Quels sont certains des inconvénients de la consommation de substances lorsqu'on est parent?

Il peut être utile de réfléchir aux raisons pour lesquelles vous consommez des substances, aux effets des substances que vous consommez, aux autres responsabilités dans votre vie comme le travail ou les soins à donner aux autres membres de la famille et aux personnes qui vous soutiennent. Vous pourriez demander à vos amis ou à votre famille ce qu'ils pensent de la consommation de substances lorsqu'on est parent et en apprendre davantage sur la façon dont d'autres personnes trouvent un équilibre entre leurs responsabilités parentales et la consommation de substances.

<b>Avantages (pour)</b>	<b>Inconvénients (contre)</b>
<p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Me sens bien</li><li>• M'aide avec mes problèmes de santé</li><li>• M'aide à me détendre</li><li>• Me donne un moment de repos ou de répit</li><li>• Réduit le stress</li></ul>	<p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gueule de bois</li><li>• Difficultés de concentration</li><li>• Jugement de la part des amis et de la famille</li><li>• Besoin de prendre des dispositions pour faire garder le bébé</li><li>• Peut être dispendieux</li><li>• Peut nuire à ma relation avec mon bébé</li><li>• Peut entraîner des questions ou l'intervention des services de protection de l'enfance</li></ul>



## Est-il sécuritaire d'allaiter et de consommer des substances?

Qu'est-ce qui rend une substance sécuritaire? Lorsque des lignes directrices cliniques sont établies, on tient compte d'un grand nombre de facteurs, notamment :

- Le type de substance, la quantité consommée et la fréquence de consommation
- La méthode de consommation (par exemple, est-ce que les personnes l'ingèrent, la boivent, l'inhalent ou se l'injectent?)
- Les faits connus au sujet des effets à court et à long terme de la substance sur un bébé
- Les incidences potentielles de l'âge et du poids d'un bébé sur sa réaction à différentes substances

- L'état de santé général de la personne qui allaite
- L'incidence d'une substance sur l'exercice de la capacité parentale en toute sécurité
- L'incidence d'une substance sur la capacité à allaiter
- L'incidence d'autres substances, notamment les médicaments sur ordonnance

Il reste encore bien des choses que les chercheurs et les prestataires de soins de santé ne connaissent pas sur l'allaitement et la consommation de substances, de sorte que les lignes directrices sont souvent prudentes et mettent l'accent sur la sécurité.

## MÉDICAMENTS D'ORDONNANCE

La plupart des femmes prennent au moins un médicament pendant la grossesse ou l'allaitement. Cependant, la grande majorité des médicaments prescrits ne sont pas testés sur les femmes enceintes ou qui allaitent. De nombreux effets indésirables signalés chez les bébés sont liés à des médicaments qui agissent sur le système nerveux central, comme les sédatifs. Pour obtenir l'information la plus à jour sur certains médicaments et savoir s'ils sont sûrs, adressez-vous à votre prestataire de soins de confiance. Si un médicament n'est pas sûr, vous devrez peut-être en prendre un autre ou arrêter d'allaiter temporairement ou à long terme.



## UN PEU DE BIOLOGIE

Quelle quantité d'une substance donnée passe dans le lait maternel et atteint le bébé? Cela dépend de nombreux facteurs qui influencent la façon dont les substances sont absorbées, traitées et éliminées par l'organisme, y compris des taux différents pour les hommes et les femmes et la présence de différentes quantités de graisse, d'eau et d'enzymes. Avant de passer dans le lait maternel, une substance doit entrer dans le sang de la personne qui allaite. Certaines substances peuvent passer facilement dans le lait maternel, d'autres non. Il est également important de regarder combien de temps une substance reste dans le lait maternel. Certaines substances peuvent être métabolisées ou éliminées par l'organisme en quelques heures, d'autres prennent beaucoup plus de temps.



**1**

La personne qui allaite consomme des substances (les boit, les mange, les inhale ou les injecte).



**2**

La substance passe dans le sang.



**3**

La substance passe dans le lait maternel.



**4**

Le bébé boit le lait maternel.



### DOIS-JE « TIRER ET JETER » MON LAIT MATERNEL SI JE BOIS DE L'ALCOOL?

Cela veut dire que le lait tiré est jeté au lieu d'être conservé et consommé par le bébé. Il s'agit d'une méthode à utiliser pour s'assurer qu'un bébé ne boit pas de lait maternel contenant diverses substances.

Dans le passé, il était recommandé aux femmes de « tirer et jeter » leur lait si elles buvaient de l'alcool. Mais vous n'avez pas besoin de le faire, sauf pour votre confort ou pour maintenir vos réserves de lait. À mesure que l'alcool est éliminé du sang (naturellement), il quitte le lait maternel. Il faut environ deux heures par verre pour que l'alcool soit éliminé de votre organisme. Cela laisse généralement assez de temps pour que l'alcool quitte le lait maternel avant la prochaine tétée. En moyenne, il faut compter jusqu'à quatre heures pour deux verres et environ six heures pour trois verres.

## SUBSTANCES COURANTES ET ALLAITEMENT

Ce tableau décrit différentes substances et ce que l'on sait pour les rendre sans danger pendant l'allaitement. Pour plus d'informations sur les stratégies permettant de réduire les effets nocifs de chaque substance, voir les pages 20 et 21.

	Ce qui se passe	Ce que cela veut dire
<b>L'alcool</b>	L'alcool passe très facilement dans le sang et dans le lait maternel. Plus la quantité d'alcool bu est élevée, plus il met de temps à quitter votre corps. La quantité d'alcool dans votre organisme atteint son maximum environ 30 à 60 minutes après avoir votre consommation. L'alcool peut affecter le réflexe d'élimination et réduire le lait consommé par le bébé. La consommation de grandes quantités d'alcool peut entraîner la somnolence, une prise de poids ou des problèmes de croissance chez le bébé.	Bien qu'il n'existe pas de quantité sûre d'alcool dans le lait maternel, il n'a pas été démontré que la consommation occasionnelle d'un ou deux verres était dangereuse pour le bébé. Il faut éviter les excès d'alcool ou la consommation régulière d'alcool.
<b>La caféine</b>	La caféine peut être transmise aux bébés par le lait maternel. La caféine atteint son niveau maximum dans le lait maternel environ une à deux heures après la consommation. La caféine peut rendre les bébés irritables, agités, éveillés ou leur donner plus de mal à s'endormir. Les bébés prématurés ou âgés de moins de six mois sont plus susceptibles de réagir à la caféine, car leur organisme met plus de temps à métaboliser la caféine et à l'éliminer de leur corps.	On considère qu'on peut consommer jusqu'à 300 mg de caféine par jour sans danger pendant l'allaitement. Cela correspond à une ou deux petites tasses de café, soit 237 ml ou 8 oz. La caféine est également présente en quantités variables dans le thé, les boissons gazeuses, les boissons énergisantes, le cacao/chocolat et certains médicaments.
<b>Le cannabis</b>	Le cannabis peut être transmis aux bébés par le lait maternel. Le THC, le principal ingrédient du cannabis qui vous fait planer, peut être stocké dans le cerveau et les cellules adipeuses d'un bébé pendant environ six jours à six semaines. On a également trouvé du CBD, un autre ingrédient connu pour ses propriétés médicinales, dans le lait maternel. Certaines études n'ont trouvé aucune incidence de la présence de cannabis dans le lait maternel sur le développement à long terme des bébés, tandis que d'autres ont révélé une incidence sur le développement moteur. Des études menées sur les animaux ont montré que la consommation de cannabis durant la lactation avait une incidence sur le développement du cerveau. Fumer ou vapoter du cannabis expose les bébés à des produits chimiques potentiellement dangereux. Les effets du cannabis correspondent aux doses, ce qui signifie que son incidence sera bien différente chez un bébé dont l'exposition est occasionnelle, comparativement à un bébé dont l'exposition est quotidienne.	Nous ne disposons pas de suffisamment d'information sur la sécurité du cannabis pendant l'allaitement. Le choix le plus sûr est de s'abstenir de consommer du cannabis lorsqu'on allaite.

	<b>Ce qui se passe</b>	<b>Ce que cela veut dire</b>
<b>La nicotine</b>	La nicotine, qui est l'ingrédient actif du tabac, peut être transmise aux bébés par le lait maternel. La nicotine reste dans le lait maternel pendant environ trois heures. Fumer du tabac et vapoter de la nicotine exposent également les bébés à la fumée ou à la vapeur secondaire, qui peut contenir de nombreux produits chimiques. Le tabac peut nuire à la santé générale du bébé, notamment sa croissance, entraîner des problèmes de comportement et le rendre plus vulnérable aux infections et aux allergies.	Le choix le plus sûr est de s'abstenir de consommer de la nicotine lorsqu'on allaite. Si cela n'est pas possible pour vous, il est toujours préférable d'allaiter en consommant du tabac que de consommer du tabac et de donner de la préparation pour nourrissons au bébé.
<b>Opiïdes, cocaïne, héroïne et autres drogues illicites</b>	Certaines substances comme la cocaïne, l'héroïne et la méthamphétamine peuvent être transmises aux bébés par le lait maternel, mais on en sait très peu sur leurs effets. Les recherches suggèrent que les opioïdes, prescrits ou non, et les drogues similaires comme les sédatifs, sont responsables de la majorité des effets négatifs sur la santé des bébés allaités. De nombreuses drogues illicites contiennent d'autres substances chimiques connues pour être nocives.	Il est préférable de parler de votre situation particulière avec un prestataire de soins digne de confiance. Si vous allaitez et consommez régulièrement de la cocaïne, de l'héroïne, des méthamphétamines ou d'autres drogues illicites, la solution la plus sûre est de ne pas allaiter.

# Allaiter et se rétablir d'une consommation de substances

De nombreuses personnes qui ont du mal à arrêter ou à réduire leur consommation de substances subissent un traumatisme actuellement ou en ont subi un. Les traumatismes peuvent également nuire à l'expérience de l'allaitement. Lorsque vous prenez des décisions concernant la consommation de substances et l'allaitement, il est important de faire ce qui vous convient à ce moment précis. Il n'est pas nécessaire de tout comprendre en même temps ni de tout faire seule.

Les femmes qui ont subi un traumatisme peuvent avoir de nombreuses réactions à l'allaitement, allant de l'aversion à l'apaisement et à la guérison. La situation de l'allaitement et le cheminement de guérison sont

différents pour chaque personne. Il vous faudra peut-être un certain temps pour déterminer ce qui vous aide ou est réaliste pour vous à ce moment précis, surtout si vous subissez de la pression familiale ou sociale pour allaiter. Par exemple, si le contact direct de votre peau à celle de votre bébé est inconfortable, vous pourriez placer un linge ou une serviette entre vous et le bébé. Si vous trouvez difficile d'allaiter durant la nuit, vous pourriez tirer votre lait et donner un biberon à votre bébé la nuit.

De nombreuses personnes trouvent utile de se distraire en regardant la télévision ou en regardant leur téléphone. D'autres trouvent que les activités de conscience de l'ici-maintenant, comme respirer lentement ou répéter des mots apaisants, sont utiles.



## SE RÉTABLIR D'UNE CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE D'OPIOÏDES

Il n'est pas prouvé que certains médicaments destinés à traiter le trouble de la consommation d'opioïdes, comme la buprénorphine, sont nocifs.

La naloxone est un médicament qui annule les surdoses d'opioïdes, notamment l'héroïne, les analgésiques sur ordonnance et le fentanyl. Il est sécuritaire d'utiliser de la naloxone pour traiter les surdoses en cas d'urgence.

Si vous consommez activement de l'héroïne ou d'autres opioïdes non réglementés, il est plus sûr de ne pas allaiter. Si vous êtes dépendante ou prenez des opioïdes prescrits, parlez de l'allaitement et de la consommation d'opioïdes à un prestataire de soins digne de confiance.

## ACTIVITÉ : MON CERCLE DE SOUTIEN



## ACTIVITÉ : UN MOMENT DE GENTILLESSE

Si vous passez une journée difficile ou si vous avez des difficultés à allaiter ou à changer votre consommation de substances, voici une courte activité qui pourrait aider à vous sentir plus calme ou moins distraite.

Placez votre main sur votre cœur ou sur votre ventre et imaginez qu'il s'agit de la main d'une personne très gentille et attentionnée (vous pouvez aussi imaginer qu'une personne que vous aimez vous serre dans ses bras ou qu'un animal de compagnie est lové contre vous ou sur vous). Sentez la chaleur circuler de la paume de votre main vers votre corps. Maintenez votre paume en place en douceur et laissez la gentillesse s'écouler de vos doigts. Parlez-vous avec gentillesse. Vous pouvez commencer par être honnête et dire quelque chose comme « Ça fait mal » ou « Je ne sais plus quoi faire ». Vous pouvez ensuite dire quelque chose d'apaisant ou d'encourageant comme « Je sais que cela fait mal, mais je peux y arriver » ou « En ce moment, je veux un peu de paix. » Vous pouvez également répéter des mots comme « en sécurité », « on m'aime » ou « je suis forte ». Accordez-vous quelques moments de gentillesse au cours de votre cheminement.





# Parler à un prestataire de soins digne de confiance

Un prestataire de soins digne de confiance, comme une sage-femme, une travailleuse sociale, une travailleuse de soutien, un médecin, une infirmière, une infirmière praticienne, une aînée ou une consultante en lactation, peut vous aider à prendre les décisions qui vous conviennent en matière d'allaitement et de consommation de substances. Si vous voulez allaiter, il peut être utile de réfléchir à vos objectifs relatifs à l'allaitement avant votre visite.

## ACTIVITÉ : QUELS SONT MES OBJECTIFS RELATIFS À L'ALLAITEMENT?

**1** À quoi ressemble un allaitement réussi pour moi?

**2** Pendant combien de temps aimerais-je allaiter?

**3** Est-ce que je veux envisager d'utiliser un tire-lait ou de combiner l'allaitement au sein avec une préparation pour nourrissons?

## ACTIVITÉ : QUELS SONT LES ASPECTS QUE J'AI ME DE L'ALLAITEMENT?

Lorsque vous prenez des décisions concernant l'allaitement et la consommation de substances, il peut être utile de réfléchir aux aspects que vous aimez le plus dans l'allaitement et à ce qui peut poser problème, afin de trouver des stratégies qui vous conviennent.

### Exemples des aspects que vous pourriez aimer le plus dans l'allaitement :

- Le temps passé avec votre bébé
- La découverte et l'appréciation de ce que votre corps peut faire
- Le fait que ce soit abordable
- Le fait que ce soit pratique

**Une liste des aspects que vous aimez le plus dans l'allaitement peut être utile lorsque vous réfléchissez aux moyens de résoudre certaines difficultés, comme le fait qu'il puisse être douloureux, solitaire ou long.**

## STRATÉGIES DE RÉDUCTION DES MÉFAITS DE LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES SUR L'ALLAITEMENT

Chaque personne a un parcours unique. Voici une liste de stratégies que vous pourriez envisager de discuter avec votre prestataire de soins digne de confiance, afin de faire les meilleurs choix pour vous, en fonction de votre plan de bien-être. Ces stratégies permettent de déterminer les moments et les méthodes sécuritaires de la consommation de substances pendant l'allaitement. Idéalement, vous devriez vous sentir à l'aise pour parler de vos propres objectifs d'allaitement et du rôle de la consommation de substances dans votre vie. Votre prestataire de soins digne de confiance peut vous donner l'information la plus récente sur la sécurité de différentes substances par rapport à l'allaitement et sur ce que vous pouvez faire pour réduire les méfaits possibles.

### Stratégies de réduction des méfaits à discuter avec votre prestataire de soins digne de confiance

#### L'alcool

- Les nouveau-nés ont du mal à métaboliser ou à éliminer l'alcool dans leur corps. Si possible, évitez de boire de l'alcool jusqu'à ce que le bébé ait au moins 8 semaines ou plus.

Si vous choisissez de boire occasionnellement :

- Allaiter votre bébé juste avant de boire de l'alcool. Si possible, tirez votre lait et conservez-le, ou utilisez de la préparation pour nourrissons.
- Attendez au moins deux heures après avoir bu un verre avant d'allaiter; attendez quatre heures pour deux verres et six heures pour trois verres.
- Le fait de manger pendant que vous buvez aide à réduire la quantité d'alcool qui pénètre dans votre corps et, ensuite, dans votre lait maternel.
- Utilisez des bandelettes de test d'alcoolémie vendues en pharmacie pour vérifier la présence d'alcool dans votre lait.
- Si vous prévoyez de boire plus qu'une quantité modérée d'alcool, veillez à ce qu'une personne responsable prenne soin de votre bébé.

#### La caféine

- La consommation d'un maximum de 300 mg de caféine par jour est considérée comme sans danger pendant l'allaitement.
- La consommation d'une ou deux petites tasses de café (237 ml ou 8 oz) est considérée comme sûre. Renseignez-vous sur la quantité de caféine contenue dans d'autres sources de caféine comme le thé, les boissons gazeuses, le cacao/chocolat, les boissons énergisantes et les médicaments.
- Si votre bébé est prématuré ou nouveau-né, buvez moins de caféine.
- Surveillez le comportement de votre bébé — est-il irritable, agité ou éveillé lorsque vous consommez de la caféine? Chaque bébé est différent.

## Stratégies de réduction des méfaits à discuter avec un prestataire de soins digne de confiance

### Le cannabis

- Consommez en plus petites quantités et/ou moins souvent.
- Consommez du cannabis contenant moins de THC.
- Évitez d’allaiter dans l’heure suivant la consommation de cannabis par inhalation (pour prévenir le risque d’exposition au taux de concentration de THC le plus élevé dans le lait maternel).
- Si vous le pouvez, évitez d’être en présence de fumée ou de vapeur secondaire.
- Évitez les produits de synthèse du cannabis (comme K2 et Spice), dont la force et la dangerosité sont bien plus élevées que celles des produits naturels du cannabis.
- Assurez-vous de connaître la provenance du cannabis que vous consommez pour en connaître le contenu. Par exemple, est-il cultivé sur place ou provient-il d’un détaillant autorisé? Quelle en est sa force? Faut-il se préoccuper des moisissures ou des pesticides?
- Si vous consommez ou envisagez de consommer du cannabis pour des raisons médicales, discutez de toutes les options disponibles en matière de soins et de traitement.

### La nicotine

- Consommez-en moins et/ou moins souvent.
- Au lieu d’allaiter votre bébé avant de fumer ou de vapoter, faites-le au moins deux heures après.
- Si vous le pouvez, fumez ou vapotez à l’extérieur ou aussi loin que possible de votre bébé.
- Choisissez des dispositifs de vapotage avec des réglages de température plus bas (des températures plus élevées produisent plus de produits chimiques).
- Envisagez une thérapie de remplacement de la nicotine (timbres, gommes ou pastilles) pour vous aider à arrêter.

### La cocaïne, l’héroïne et les autres drogues illicites

- Lorsque vous consommez des substances comme la cocaïne, l’héroïne ou les méthamphétamines, veillez à ce qu’une personne responsable prenne soin de votre bébé.
- Si vous consommez régulièrement des drogues illicites, il est plus sûr de ne pas allaiter, parce que vous ne pouvez pas connaître la dose exacte que vous prenez et ces drogues peuvent contenir d’autres substances qui ne sont pas sûres pour le bébé. Parlez à votre prestataire de soins digne de confiance de la possibilité de trouver un traitement et de l’aide pour la consommation problématique de substances, ainsi que des options à l’allaitement, comme la préparation pour nourrissons ou une banque de lait.
- Si vous consommez occasionnellement des drogues illicites, vous pouvez peut-être attendre que votre corps les élimine et continuer à allaiter. Cela dépend des substances. Discutez de ce qui peut fonctionner pour vous et votre bébé avec votre prestataire de soins digne de confiance.

# Sources

Sources de l'information présentée dans cette ressource :

Bartholomew, M.L., et Lee, M-J. (2019). Substance use in the breastfeeding woman. *Contemporary OB/GYN journal*, 64(9): 22-26. À : <https://www.contemporaryobgyn.net/view/substance-use-breastfeeding-woman>

Behbod, B., Sharma, M., Baxi, R., Roseby, R., et Webster, P. (2018). Family and carer smoking control programmes for reducing children's exposure to environmental tobacco smoke. *The Cochrane database of systematic reviews*, 1(1), CD001746. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001746.pub4>

Drugs and Lactation Database (LactMed). (2006, mise à jour le 19 avril 2021). *Caffeine*. National Library of Medicine. À : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501587/>. Consulté le 21 juin 2021.

Drugs and Lactation Database (LactMed). (2006, mise à jour le 21 juin 2021). *Cannabis*. National Library of Medicine. À : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501587/>. Consulté le 21 juin 2021.

Drugs and Lactation Database (LactMed). (2006, mise à jour le 29 juillet 2021). *Cocaine*. National Library of Medicine. À : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30000648/>. Consulté le 21 juin 2021.

Drugs and Lactation Database (LactMed). (2006, mise à jour le 21 juin 2021). *Heroin*. National Library of Medicine. À : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29999842/>. Consulté le 21 juin 2021.

Drugs and Lactation Database (LactMed). (2006, mise à jour le 3 décembre 2018). *Methamphetamine*. National Library of Medicine. À : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30000673/>. Consulté le 21 juin 2021.

Drugs and Lactation Database (LactMed). (2006, mise à jour le 17 août 2020). *Nicotine*. National Library of Medicine. À : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501586/>. Consulté le 9 novembre 2021.

Illamola, S. M., Bucci-Rechtweg, C., Costantine, M. M., Tsilou, E., Sherwin, C. M., et Zajicek, A. (2018). Inclusion of pregnant and breastfeeding women in research - efforts and initiatives. *British journal of clinical pharmacology*, 84(2), 215–222. <https://doi.org/10.1111/bcp.13438>

Moss, M. J., Bushlin, I., Kazmierczak, S., Koop, D., Hendrickson, R. G., Zuckerman, K. E., et Grigsby, T. M. (2021). Cannabis use and measurement of cannabinoids in plasma and breast milk of breastfeeding mothers. *Pediatric research*, 10.1038/s41390-020-01332-2.

Napierala, M., Mazela, J., Merritt, T. A., et Florek, E. (2016). Tobacco smoking and breastfeeding: Effect on the lactation process, breast milk composition and infant development. A critical review. *Environmental research*, 151, 321–338. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2016.08.002>

Ordean, A., Wong, S., et Graves, L. (2017). No 349 – Consommation de substances psychoactives pendant la grossesse: *JOGC*, 39(10), 922–937.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2017.04.028>

Sachs, H. C., et Committee on Drugs. (2013, reconduit en 2018). The transfer of drugs and therapeutics into human breast milk: an update on selected topics. *Pediatrics*, 132(3), e796–e809. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-1985>

Santé Canada, Société canadienne de pédiatrie, Diététistes du Canada et Comité canadien pour l'allaitement. *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations de la naissance à six mois 2015*. À : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/nutrition-nourrisson/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois.html>

# Remerciements

Nous sommes reconnaissants envers les personnes et les groupes suivants pour leur évaluation de cette ressource et leur précieuse rétroaction :

- Les participants aux trois commissions d'enquête, *Cannabis and Indigenous Women's Reproductive Health*; *Cannabis and Women's Treatment*; et *Cannabis and Women's Harm Reduction*, qui participent au projet du Sex, Gender, and Cannabis Hub.
- Les participants de la communauté de pratique associée au Projet d'évaluation de la co-création de preuves
- Lenora Marcellus, inf. aut., Ph. D., professeure, École des sciences infirmières, Université de Victoria
- Laraine Michalson, inf. aut., M. Sc. inf., programme Sheway, Régie de santé Vancouver Coastal Health
- Betty Poag, inf. aut., M. Sc. inf., infirmière enseignante, Collège Camosun

Ce projet a reçu une aide financière du Programme sur l'usage et les dépendances aux substances de Santé Canada. Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement le point de vue officiel de Santé Canada.

**Citation suggérée** : Nathoo, T., Stinson, J., Poole, N. et Wolfson, L., 2021. *Substances et prudence : Petit guide sur l'allaitement et la consommation de substances*. Vancouver (C.-B.) : Centre of Excellence for Women's Health.

Veuillez télécharger cette ressource à partir de [www.bccwh.bc.ca](http://www.bccwh.bc.ca) et de <https://sexgencannabishub.ca>

Le Centre of Excellence for Women's Health reconnaît avec respect les peuples des Premières Nations, ainsi que les Inuits et les Métis, en tant que premiers occupants et gardiens traditionnels des terres où nous habitons, nous apprenons et nous travaillons.

**Les renseignements présentés dans cette ressource sont uniquement destinés à des fins éducatives. Avant de prendre des décisions qui peuvent nuire à votre santé et à celle de votre bébé, veuillez consulter votre prestataire de soins de santé.**





**centre of excellence  
for women's health**

Veillez télécharger cette ressource à partir de  
<https://sexgendercannabishub.ca> et de  
[www.bccewh.bc.ca](http://www.bccewh.bc.ca).