



Allaitement et consommation de cannabis



Peu de données sont disponibles sur les effets de la consommation de cannabis durant l'allaitement et plusieurs études présentent des limites. Actuellement, les données suggèrent que la consommation de cannabis durant l'allaitement pourrait inhiber la production de lait de la mère et affecter le développement moteur des bébés exposés. De plus, le bébé exposé au cannabis ou à sa fumée secondaire peut avoir tendance à être plus endormi et avoir une moins bonne succion, ce qui peut entraîner des difficultés à allaiter. Également, contrairement à la consommation d'alcool dont les effets dans l'organisme sont de plus courte durée, le cannabis (THC) **peut se retrouver dans le lait maternel de 6 jours à 6 semaines après la consommation par la mère** ([Dissiper la fumée entourant le cannabis](#) )

Finalement, peu importe la façon dont la personne qui allaite consomme le cannabis, qu'il soit inhalé, ingéré, bu ou autre, il entrera dans la circulation sanguine et se retrouvera dans le lait maternel.

Devant l'incertitude et considérant les risques soupçonnés, l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) préconise le principe de précaution et suggère d'éviter la consommation de cannabis durant l'allaitement, ou du moins d'en diminuer le plus possible l'usage durant cette période. ([Cannabis, grossesse et allaitement : Que savons-nous?](#) )

Malgré tout, si une mère choisit de consommer du cannabis, il lui est conseillé de continuer d'allaiter et de consulter un professionnel de la santé pour trouver des solutions adaptées à ses besoins. En attendant d'obtenir de l'aide, ou si la mère la refuse, elle peut :

- tenter de réduire sa consommation;
- éviter de consommer du cannabis avant ou pendant l'allaitement (espacer de quelques heures);
- prévoir du lait maternel tiré à l'avance au moyen d'un tire-lait pour nourrir le bébé s'il demande à boire plus tôt.

Voici diverses stratégies de réduction des méfaits que vous pouvez explorer durant vos discussions avec la mère qui allaite :

- réduire la consommation de cannabis : en quantité, en fréquence et en teneur en THC;
- éviter de consommer des produits de synthèse de cannabis, reconnus pour être plus puissants et entraîner davantage de risque que les produits naturels;
- privilégier les produits légaux. Ils sont réglementés et la teneur en THC est connue;
- éviter l'exposition à la fumée secondaire;
- espacer le délai entre la consommation de cannabis et l'allaitement pour diminuer l'exposition du bébé au THC : au moins une heure et idéalement quelques heures;
- discuter avec son prestataire de soins de santé de l'ensemble des options de soins et de traitements disponibles, en cas de consommation à des fins médicales;
- explorer les raisons de consommation et offrir des stratégies alternatives ou référer vers des services en santé appropriés.

(Tiré de « L'allaitement et le cannabis Ressource sur la réduction des méfaits pour les prestataires de soins de santé et de services sociaux  »)

Important

Pour les intervenants, voici l'essentiel à retenir : la réduction des méfaits repose sur le **respect des choix du parent**, le maintien du lien de confiance et l'accompagnement vers des pratiques plus sécuritaires. Elle vise à réduire les risques pour le bébé en offrant de l'information, du soutien et des stratégies concrètes, sans jugement ni contrainte.

Outils pour les intervenants

Cliquez sur le symbole  pour accéder au document.

1 Outil de discussion sur l'usage du cannabis 	Outil présentant dans la section « Comment? » les approches suggérées et utilisées en dépendance, en mettant l'accent sur le savoir-être des intervenants : non-jugement, ouverture, accueil, centré sur les besoins du parent.
2 Informations concernant le cannabis, la grossesse et l'allaitement 	Document qui complète le premier outil, par l'ajout notamment des impacts de la consommation de cannabis chez le nourrisson et l'enfant.
3 Aide-mémoire sur la réduction des méfaits *  * Peut être remis aux parents	Document qui : • présente les recommandations sur la réduction des méfaits; • met l'accent sur l'autodétermination de l'usager et les options disponibles pour faire des choix moins risqués.
4 Ressources sur la réduction des méfaits (allaitement et cannabis) 	Document le plus complet en termes d'informations pertinentes qui présente : • les limites des connaissances (le manque de recherches); • des messages clés (p. 5 et 6); • le savoir-être de l'intervenant (p. 8) et les pistes pour aborder les sujets; • le rôle parental, incluant celui du père (p.10 et 11); • des stratégies de soutien pour les nouveaux parents (p. 12), particulièrement dans le contexte de protection de l'enfance.
5 Fiche synthèse sur la consommation d'alcool et le cannabis 	Document qui peut s'adresser à tous les intervenants et qui : • résume les aspects à considérer en intervention en contexte de consommation (alcool et cannabis); • présente des indicateurs de détection des problèmes de consommation qui peuvent appuyer la demande de référence vers les services en dépendance; • expose plusieurs sources de références complètes et pertinentes autant pour les professionnels que les familles.
6 Petit guide sur l'allaitement et la consommation de substances *  * Peut être remis aux parents	Ce guide peut être distribué aux parents afin de les : • aider à prendre des décisions éclairées concernant la consommation de substance; • établir un plan parental sécuritaire en contexte de consommation; • réaliser des activités de réflexion en relation avec la consommation de substance en tant que parent.
7 Faits concernant la consommation de cannabis pour les parents de jeunes enfants *  * Peut être remis aux parents	Document peut être distribué aux parents qui veulent plus d'informations sur les risques liés à la consommation de cannabis : • présente les effets de la consommation de cannabis sur la santé des parents; • rappelle l'importance de limiter l'exposition des enfants à la fumée secondaire et à la consommation accidentelle; • expose les effets de la consommation sur le rôle parental et sur les capacités en général des parents; • rappelle l'impact sur l'allaitement.

Vous avez encore des questions?

Les professionnels du centre d'expertise périnatal et familial en toxicomanie – le Rond-point – peuvent y répondre.

Par téléphone : 438 386-4050

Par courriel : rondpoint@pediatriesociale-cs.org