

# La consommation d'alcool pendant l'allaitement

## Fiche d'information pour professionnels de la santé

Cette fiche d'information destinée aux professionnels de la santé contient des renseignements importants sur les façons de réduire les conséquences négatives potentielles de la consommation d'alcool, tout en continuant d'encourager l'allaitement maternel. Bien que les effets nocifs de la consommation d'alcool durant la grossesse aient été démontrés, les conséquences de la consommation durant l'allaitement ont peu été étudiées.

L'allaitement est la façon idéale de nourrir le nourrisson. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande l'allaitement exclusif de la naissance jusqu'à l'âge de six mois, et avec l'ajout d'aliments complémentaires, jusqu'à l'âge de 2 ans et plus.



### FAITS :

- Au Canada, de 2003 à 2010, environ de 10 % des femmes enceintes et 20 % des femmes qui allaitaient ont consommé de l'alcool.
- L'alcool atteint le lait maternel par diffusion passive et sa concentration ressemble à celle présente dans le sang de la mère 30 à 60 minutes après son ingestion.
- La quantité d'alcool transmise au bébé allaité est d'environ 5 à 6 % de la dose maternelle ajustée selon le poids de la mère.
- La concentration d'alcool à laquelle un nourrisson allaité est exposé varie selon plusieurs facteurs (par exemple, la quantité d'alcool ingérée par la mère et le poids du bébé).
- Les nouveau-nés métabolisent l'alcool approximativement deux fois moins vite que les adultes.
- Les plus récentes études indiquent que l'exposition à l'alcool par le lait maternel peut :
  - Réduire la production de lait.
  - Avoir des effets négatifs sur le développement moteur du bébé.
  - Provoquer des changements dans les habitudes de sommeil.
  - Réduire la quantité de lait que l'enfant boit.
  - Augmenter les risques d'hypoglycémie.
- Les mères qui consomment de l'alcool tout en allaitant risquent de raccourcir la durée totale de l'allaitement. De plus, la consommation fréquente ou avec excès peut affaiblir les capacités de jugement et de fonctionnement de la mère.

### GUIDE CLINIQUE

Selon le guide clinique de dépistage du Collège des médecins de famille du Canada :

- Les professionnels de la santé devraient créer un climat de confiance pour que les femmes puissent se confier et discuter de leur consommation d'alcool. Les interventions brèves sont les plus efficaces et devraient être faites auprès des femmes à haut risque (consultez le site [www.sbir-diba.ca](http://www.sbir-diba.ca)).

### Que dire aux femmes :

- La consommation occasionnelle n'oblige pas d'arrêter d'allaiter, étant donné l'importance reconnue à l'allaitement.
- Limiter la consommation d'alcool, surtout durant les trois premiers mois de vie du bébé, parce que durant cette période son système nerveux central se développe rapidement et sa capacité de métaboliser l'alcool est sous-développée.
- Il n'a jamais été démontré que prendre un verre occasionnel en suivant les directives canadiennes de consommation d'alcool avait causé d'effets négatifs sur les nourrissons.
- Éviter la consommation avec excès et les beuveries.
- Après avoir consommé, attendre un certain temps avant d'allaiter. Le tableau suivant détaille le temps d'attente. Exprimer du lait peut soulager l'inconfort dû à l'engorgement tout en maintenant la production de lait.

**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

**MOTHERISK**  
TREATING THE MOTHER –  
PROTECTING THE UNBORN

Pour plus d'information sur  
l'alcool et l'allaitement, appelez  
la ligne d'aide de Motherisk au  
**1-877-327-4636**

**Tableau** - Période de temps allant du début de la consommation jusqu'à l'élimination de l'alcool du lait maternel pour des femmes de poids variés, en supposant que le métabolisme de l'alcool fasse au rythme constant de 15 mg/dl et que la femme soit de taille moyenne (1,62 m ou 5 pi 4 po).

Poids de la mère kg (lb)	Nombre de verres* (heures : minutes)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
40,8 (90)	2:50	5:40	8:30	11:20	14:10	17:00	19:51	22:41				
43,1 (95)	2:46	5:32	8:19	11:05	13:52	16:38	19:25	22:11				
45,4 (100)	2:42	5:25	8:08	10:51	13:34	16:17	19:00	21:43				
47,6 (105)	2:39	5:19	7:58	10:38	13:18	15:57	18:37	21:16	23:56			
49,9 (110)	2:36	5:12	7:49	10:25	13:01	15:38	18:14	20:50	23:27			
52,2 (115)	2:33	5:06	7:39	10:12	12:46	15:19	17:52	20:25	22:59			
54,4 (120)	2:30	5:00	7:30	10:00	12:31	15:01	17:31	20:01	22:32			
56,7 (125)	2:27	4:54	7:22	9:49	12:16	14:44	17:11	19:38	22:06			
59,0 (130)	2:24	4:49	7:13	9:38	12:03	14:27	16:52	19:16	21:41			
61,2 (135)	2:21	4:43	7:05	9:27	11:49	14:11	16:33	18:55	21:17	23:39		
63,5 (140)	2:19	4:38	6:58	9:17	11:37	13:56	16:15	18:35	20:54	23:14		
65,8 (145)	2:16	4:33	6:50	9:07	11:24	13:41	15:58	18:15	20:32	22:49		
68,0 (150)	2:14	4:29	6:43	8:58	11:12	13:27	15:41	17:56	20:10	22:25		
70,3 (155)	2:12	4:24	6:36	8:48	11:01	13:13	15:25	17:37	19:49	22:02		
72,6 (160)	2:10	4:20	6:30	8:40	10:50	13:00	15:10	17:20	19:30	21:40	23:50	
74,8 (165)	2:07	4:15	6:23	8:31	10:39	12:47	14:54	17:02	19:10	21:18	23:50	
77,1 (170)	2:05	4:11	6:17	8:23	10:28	12:34	14:40	16:46	18:51	20:57	23:03	
79,3 (175)	2:03	4:07	6:11	8:14	10:18	12:22	14:26	16:29	18:33	20:37	22:40	
81,6 (180)	2:01	4:03	6:05	8:07	10:08	12:10	14:12	16:14	18:15	20:17	22:19	
83,9 (185)	1:59	3:59	5:59	7:59	9:59	11:59	13:59	15:59	17:58	19:58	21:58	23:58
86,2 (190)	1:58	3:56	5:54	7:52	9:50	11:48	13:46	15:44	17:42	19:40	21:38	23:36
88,5 (195)	1:56	3:52	5:48	7:44	9:41	11:37	13:33	15:29	17:26	19:22	21:18	23:14
90,7 (200)	1:54	3:49	5:43	7:38	9:32	11:27	13:21	15:16	17:10	19:05	20:59	22:54
93,0 (205)	1:52	3:45	5:38	7:31	9:24	11:17	13:09	15:02	16:55	18:48	20:41	22:34
95,3 (210)	1:51	3:42	5:33	7:24	9:16	11:07	12:58	14:49	16:41	18:32	20:23	22:14

\*1 verre = 340 g (12 oz) de bière à 5 %, 141,75 g (5 oz) de vin à 11 %, ou 42,53 g (1,5 oz) d'alcool à 40 %.

**Exemple no 1 :** Une femme de 40,8 kg (90 lb) qui consomme 3 verres d'alcool en une heure doit attendre 8 heures et 30 minutes pour que l'alcool soit complètement éliminé de son lait, tandis qu'une femme de 95,3 kg (210 lb) qui consomme la même quantité doit attendre 5 heures et 33 minutes.

**Exemple no 2 :** Une femme de 63,5 kg (140 lb) qui boit 4 bières doit attendre 9 heures et 17 minutes pour que l'alcool soit complètement éliminé de son lait. Ainsi, si la consommation a débuté à 20 h, la femme devra attendre jusqu'à 5 h 17.

© Le médecin de famille canadien 2002; vol. 48, p. 39-41.

#### RESSOURCES POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ :

Dépistage de l'abus d'alcool, intervention rapide et orientation - Aider les patients à réduire les risques et les méfaits liés à l'alcool  
[www.sbir-diba.ca](http://www.sbir-diba.ca)

Directives pour aider les fournisseurs de soins de santé à promouvoir la consommation d'alcool à faible risque chez les patients  
[www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Guidelines-For-Healthcare-Providers-to-Promote-Low-Risk-Drinking-Among-Patients-fr.pdf](http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Guidelines-For-Healthcare-Providers-to-Promote-Low-Risk-Drinking-Among-Patients-fr.pdf)

Protocole n° 21 de l'Academy of Breastfeeding Medicine - Recommandations pour l'allaitement chez la femme toxicomane  
[www.llifrance.org/protocoles-de-l-academy-of-breastfeeding-medicine/815-protocole-21-toxicomanie/file](http://www.llifrance.org/protocoles-de-l-academy-of-breastfeeding-medicine/815-protocole-21-toxicomanie/file)

*Ce document a été préparé avec le soutien financier du gouvernement de l'Ontario. L'information fournie reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue du gouvernement de l'Ontario. Les ressources et programmes mentionnés dans ce guide ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ou par le gouvernement de l'Ontario.*