

## Allaitement et alcool

**En règle générale, que ce soit pour le tabac ou d'autres substances dont la mère aurait des difficultés à se passer, on considère que les bienfaits de l'allaitement sont supérieurs aux effets de ces substances. Cependant, il y a tout de même quelques recommandations quant au contexte, aux quantités ou aux moments de la tétée.**

**Entre principe de précautions et désir de ne pas représenter l'allaitement comme une contrainte de tout instant, il y a des données et avis scientifiques. Que disent-ils ?**

**Voici quelques indications concernant la prise d'alcool afin de prendre une décision éclairée et moduler selon ses préférences personnelles.**

**La Leche League France souligne** "si l'on ne peut indiscutablement pas recommander la prise régulière d'alcool pendant l'allaitement, il n'existe pas non plus d'arguments réellement fondés permettant de déconseiller formellement une consommation occasionnelle."

**Selon l'Académie américaine de pédiatrie (AAP) :** " l'ingestion de boissons alcoolisées devrait être réduite au minimum et limitée à une consommation occasionnelle, mais pas plus de 0,5 g d'alcool par kg de poids corporel, ce qui, pour une mère de 60 kg, représente environ 2 oz de liqueur, 8 oz de vin ou 2 bières. L'allaitement devrait avoir lieu 2 heures ou plus après la consommation pour minimiser sa concentration dans le lait ingéré."

**Dans l'article ci-dessous, des données chiffrées sur les concentrations d'alcool dans le sang et dans le lait sont reprises, une monitrice LLL expose son point de vue. Extrait :** "(..) Comme l'explique très bien Dr Gonzales, la concentration d'alcool dans le sang est à peu près la même que dans le lait maternel. Ainsi, une mère présentant un taux d'alcool dans le sang

de 0,05% (la limite légale pour conduire dans plusieurs pays d'Europe) nourrira son bébé d'un lait contenant 0,05% d'alcool. Comme le sang, le lait se filtre continuellement. Donc, au fil du temps, simultanément à la descente du taux d'alcool dans le sang de la mère, son lait deviendra de moins en moins alcoolisé (le taux d'alcool dans le lait diminuerait même un peu plus vite que celui du sang). (...)

Il peut faire peur à certaines mères (et à leur entourage) de nourrir un enfant avec du lait « alcoolisé ». Cependant, il est important ici de relativiser. Légalement, dans plusieurs pays, un breuvage contenant moins de 0,5% d'alcool est considéré sans alcool. On parle ici de 10 fois plus d'alcool qu'un breuvage contenant 0,05% (le lait de la mère dont nous parlons plus haut, qui aurait bu assez d'alcool pour présenter un taux d'alcool dans le sang de 0,05%). Pour qu'une mère produise un lait qui serait considéré « alcoolisé » d'un point de vue légal, il lui faudrait fabriquer un lait à plus de 0,5% d'alcool. Le sang de cette mère devrait donc contenir 0,5% d'alcool ou plus. Or, pour un très grand buveur comme pour un buveur occasionnel, un taux d'alcool sanguin de 0,5% entraîne un coma éthylique."

(..)Aussi, étant donné que le bébé ne boit que quelques dizaines de millilitres de lait par boire, l'alcool dans ce lait se retrouve en quelque sorte « dilué » dans son petit corps. Le taux d'alcoolémie sanguine du bébé ne se trouve donc pas à être égal à celui de la mère, et dans tous les cas, il est de beaucoup inférieur."

**Vous pensez boire de l'alcool alors que vous allaitez ?**

L'alcool est présent dans le lait humain aux mêmes concentrations que dans le sang du parent qui allaite. Lorsque l'alcool quitte la circulation sanguine, il quitte également le lait. Il est donc rarement nécessaire de le tirer et le jeter.

la leche league  
Réseau pour l'Allaitement

The infographic features a central image of a wine glass filled with red wine against a sunset background. The text is arranged around the glass, with the title at the top, the main body of text to the left, and the logo at the bottom left.

**A noter également :** "Certes, nous partons de la prémisse que la modération a bien meilleur goût, et qu'en effet, allaiter un enfant en ayant bu une quantité plus ou moins grande d'alcool comporte des risques : bébé plus somnolent, baisse du réflexe d'éjection chez la mère, etc. Une mère

sachant que sa production lactée est déjà fragile, qui allaite un bébé prématuré ou présentant une problématique particulière aura tout intérêt à bien réfléchir à la question avant de prendre un verre. Il faut aussi, bien entendu, considérer que le sommeil de la mère pourrait être perturbé (à considérer lorsqu'on pratique le partage du lit), ainsi que son niveau de vigilance.

Ceci dit, nous parlons ici d'une consommation d'alcool occasionnelle. Du lait maternel contenant de l'alcool, quotidiennement, n'est certainement pas l'idéal, et une mère présentant un problème de consommation d'alcool a tout intérêt à demander de l'aide. "

*Lire l'article en entier :*

<https://www.facebook.com/LigueLaLeche/photos/a.408500578727/10154754400188728/?type=3&amp;theater>

**Dans le document canadien ci-dessous, le principe de précaution est évoqué, et, tout comme le recommande l'AAP, il est suggéré d'attendre 2h avant d'allaiter après avoir pris de l'alcool.**

**Un tableau de temps d'élimination de l'alcool dans le lait maternel est également fourni en page 2.**

"Il n'a pas été démontré que le fait de boire un verre d'alcool de temps en temps nuisait au bébé allaité. (Cependant) Une seule exposition à l'alcool contenu dans le lait maternel peut produire un léger effet sédatif et changer l'odeur ou le goût du lait maternel.

Il faudrait idéalement éviter de donner le sein pendant environ deux heures après avoir consommé une boisson alcoolisée."

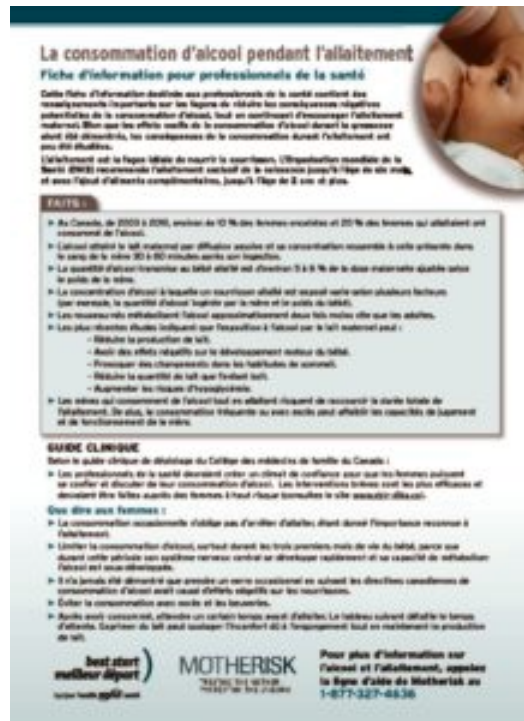
"La consommation occasionnelle n'oblige pas d'arrêter d'allaiter, étant donné l'importance reconnue à l'allaitement.

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."

*Consulter le document et le tableau :*



## Pour aller plus loin :

- Gonzalez, Carlos. 2014. Breastfeeding Made Easy: A Gift for Life for You and Your Baby (3e édition), Londres : Pinter & Martin.
- AAP. [Breastfeeding and the Use of Human Milk Pediatrics : From the American Academy of Pediatrics Policy Statement](#), March 2012, VOLUME 129 / ISSUE 3
- [D'autres mythes sur l'allaitement](#) (Feuilles d'information du Dr Jack Newman).
- [Allaitement et tabac, alcool, drogues, etc.](#) (LLL France).
- [La consommation d'alcool pendant l'allaitement, fiche d'information pour professionnels de la santé](#). (Révision 2016 ; centre de ressources canadien sur la maternité et la petite enfance.)
- [Puis-je boire alors que j'allait mon enfant ?](#) (Alcool info-service )
- [Alcool, guide pratique pour le médecin](#) (Inpes, Santé Publique France)

Ces articles sont également disponible sur demande chez IPA. Voir les [conditions de consultation au Centre de Ressources CERDAM d'IPA](#)

Publié par : KNM, Documentaliste IPA.