

# La consommation d'alcool pendant l'allaitement

Le lait maternel est vraiment l'aliment idéal pour nourrir votre bébé. D'ailleurs, l'allaitement au sein est meilleur que l'allaitement au biberon pour la santé du nourrisson et celle de la mère. 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 à encourager l'allaitement maternel.

L'alcool consommé par la mère passe dans son sang et dans le lait maternel. L'organisme l'élimine ensuite en le métabolisant. La concentration d'alcool dans le lait maternel est similaire à la concentration présente dans le sang de la mère au moment de la tétée. Bien qu'un nouveau-né nourri au sein soit exposé à une infime partie de l'alcool consommé par la mère, il métabolise l'alcool deux fois moins vite qu'un adulte au cours de ses premières semaines de vie. L'alcool n'est **pas** emmagasiné dans le lait maternel, puis passé au bébé lors d'une tétée ultérieure. **Il n'a pas été démontré que le fait de boire un verre d'alcool de temps en temps nuisait au bébé allaité.**

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. Certaines femmes préfèrent alors extraire du lait maternel afin de soulager l'engorgement des seins.

**La consommation excessive d'alcool par une mère qui allaite peut nuire à l'écoulement du lait** et entraîner des effets indésirables suivants chez le nourrisson :

- ▶ altération du développement moteur
- ▶ changement des habitudes de sommeil
- ▶ diminution de la quantité de lait absorbée
- ▶ risque d'hypoglycémie

**Aucune mère ne devrait consommer de l'alcool avec excès ou tous les jours en raison des répercussions que cela peut avoir sur les soins à l'enfant et du risque de trouble d'alcoolisation fœtale associé à une future grossesse.**

- ▶ Les femmes peuvent protéger leur bébé des effets indésirables de l'alcool en tenant compte de leur horaire d'allaitement lorsqu'elles prennent un verre. Il pourrait être utile de communiquer l'information du tableau ci-joint aux mères de nourrissons dont les tétées sont espacées de plusieurs heures.

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

Adapté de : KOREN G. « Drinking alcohol while breastfeeding. Motherisk Update », Le médecin de famille canadien, vol. 48, 2002, p. 39-41.



**best start  
meilleur départ**

Ontario's maternal, newborn and early  
child development resource centre  
Centre de ressources sur la maternité,  
les nouveau-nés et le développement  
des jeunes enfants de l'Ontario

**Motherisk\***

**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 se fait au rythme constant de 15 mg/dl et que la femme est 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 n° 1** : Une femme de 40,8 kg (90 lb) qui consomme trois 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 n° 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.