

Cannabis, grossesse et allaitement



Depuis la légalisation du cannabis au Québec en 2018, un flot d'informations a circulé sur son usage et ses impacts sur la santé. Certains estiment que le cannabis, qualifié de «drogue douce», est sans danger puisqu'il provient d'une plante. Même si cette drogue est «naturelle», elle n'est pas inoffensive. Et ce n'est pas parce qu'elle est légale, que sa consommation et son exposition sont sans risques pour la santé. Particulièrement lors d'une grossesse et en période d'allaitement, des pré-cautions s'imposent.

Le saviez-vous ?

- Le cannabis contient plus de 700 composantes chimiques.
- Le cannabis d'aujourd'hui est beaucoup plus puissant : il contient 300 % à 400 % plus de THC et aussi d'autres produits très nocifs.
- Le cannabis est la drogue la plus consommée pendant la grossesse.
- Le *vapotage* du cannabis peut entraîner des risques de maladies pulmonaires sévères chez la femme enceinte.
- Le cannabis se transmet au bébé durant la grossesse par le placenta et, après la naissance par le lait maternel.
- Le cannabis peut nuire à la santé de la femme enceinte, du bébé et à l'ensemble de la famille.

Le cannabis et sa consommation

Le cannabis, aussi appelé «marijuana» ou «pot», est une drogue qui a un effet psychoactif et perturbateur sur le cerveau. Les effets recherchés par certains consommateurs, notamment les femmes enceintes, peuvent être en lien avec leur stress, leur anxiété ou leurs nausées, ou encore pour d'autres raisons. Sauf que l'usage du cannabis peut avoir des effets indésirables et contraires à ce qui est souhaité, comme par exemple augmenter la fréquence des nausées. Les professionnels de la santé peuvent conseiller des traitements plus efficaces contre l'anxiété et les nausées durant la grossesse.

Pendant la grossesse et l'allaitement, l'effet du cannabis sur le bébé est difficile à prévoir et ce, peu importe la façon de le consommer. Son action peut varier d'une femme à l'autre, et selon plusieurs facteurs :

- La façon de le consommer (fumé, inhalé, vaporisé ou ingéré)
- La quantité consommée
- La force du produit
- L'usage combiné avec d'autres substances (tabac, alcool, médicaments, etc.)

On retrouve le cannabis sous différentes formes :

- Feuilles et bourgeons en fleurs
- Concentrés solides (haschisch ou résine)
- Huile
- Liquide ou cartouches de liquide pour dispositif de *vapotage*



Les effets du cannabis sur la santé

La consommation de cannabis, même en petites quantités, peut avoir des effets sur la santé physique et psychologique des mères et des enfants. Les mélanges de cannabis avec d'autres substances peuvent aussi augmenter les effets indésirables.

Les effets sur le fœtus

L'ingrédient actif du cannabis, le THC, est transmis au bébé dans le ventre de sa mère par le placenta. Cette substance peut rester dans l'organisme de la mère jusqu'à un mois et demi après une consommation. Ceci peut être nocif pour le développement du bébé.

Tout comme la cigarette, le cannabis a aussi pour effet de contracter les vaisseaux sanguins. De cette manière, le bébé reçoit moins de nutriments et d'oxygène par le placenta, ce qui nuit à son développement.

Pendant la grossesse, plus la consommation de cannabis est importante, plus le développement du cerveau du bébé peut être affecté.

La fumée secondaire

Tout comme pour le tabac, l'exposition à la fumée secondaire du cannabis peut avoir des effets nocifs sur la grossesse et le développement de l'enfant, de la naissance jusqu'à l'adolescence.

Elle peut :

- Augmenter le risque de mort subite du nourrisson.
- Entraîner des maladies chez les bébés et les jeunes enfants
- Affecter l'état d'éveil des bébés
- Nuire à la compréhension et au jugement

Connaître les effets de la consommation de cannabis

Chez la femme enceinte, la consommation de cannabis peut :

- Augmenter les nausées
- Provoquer des problèmes de santé pulmonaires et cardiaques
- Augmenter le risque d'accoucher prématurément
- Provoquer de l'anxiété et de la détresse psychologique

Chez le bébé, la consommation de la mère peut affecter :

- La croissance (faible poids à la naissance)
- La taille
- Les mouvements (plus lents, tremblements)
- Les sens (vision, odorat)
- Le sommeil
- Le développement du cerveau (risque d'autisme)

Chez les parents, la consommation peut affecter :

- La capacité de devenir enceinte.
- La qualité de la relation avec son enfant et la capacité à répondre à ses besoins .

Chez l'enfant et l'adolescent, la consommation ou l'exposition à la fumée secondaire de cannabis peut :

- Affecter la capacité d'apprentissage
- Affecter le développement de la vision
- Augmenter les comportements impulsifs
- Affecter la santé psychologique (risque d'anxiété ou de dépression)
- Affecter la santé respiratoire (asthme, otites, etc.)
- Augmenter le risque de consommer à leur tour du cannabis ou d'autres drogues



Le cannabis et l'allaitement

Durant les six premiers mois de vie d'un bébé, le lait maternel est le meilleur aliment. Ce lait contient les nutriments et les éléments de défense essentiels à son développement. Pendant l'allaitement, des précautions doivent être prises par la mère à l'égard de certains aliments, de médicaments, de produits de santé naturelle et d'autres substances. Ceci est d'autant plus vrai en ce qui concerne la consommation de cannabis.

Le cannabis, en passant dans le lait maternel, expose le bébé à divers effets indésirables. Contrairement à la consommation d'alcool dont les effets dans l'organisme sont de plus courte durée, le cannabis est à éviter durant l'allaitement par ses effets et sa présence prolongée. Le bébé ainsi 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.

Allaiter est toujours le meilleur choix pour le bébé. Il est donc fortement recommandé aux femmes de cesser de consommer du cannabis durant leur grossesse et l'allaitement.



Malgré tout, si une mère choisit de consommer du cannabis, il lui est conseillé d'allaiter et de consulter un professionnel de la santé pour trouver des solutions adaptées à ses besoins.

En attendant de rencontrer une aide professionnelle, la femme 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

En période d'arrêt ou de réduction de consommation du cannabis, il est possible de ressentir de l'inconfort, de l'insomnie ou de l'anxiété. Il est important d'en parler pour trouver des solutions adaptées au confort de la mère et du bébé pendant la grossesse ou l'allaitement.



Des ressources disponibles

Différentes ressources peuvent aider à réduire ou arrêter de consommer du cannabis. Il est conseillé d'en parler avec une personne de confiance, comme un membre de la famille, de l'entourage et/ou un professionnel de la santé (un médecin, une infirmière ou un intervenant psychosocial).

Pour trouver une aide professionnelle :

Dans la communauté (pour du soutien en personne),

- La ligne téléphonique 211 Grand Montréal au # 2-1-1
- Un CLSC
- Une clinique médicale

Par téléphone (pour du soutien en tout temps et gratuit),

- Drogue aide et référence : 1-800-265-2626
- LigneParents : 1-800-361-5085
- InfoSanté : 8-1-1

Sur le Web :

- Le site de la société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) : <https://www.pregnancyinfo.ca/fr/learn-more/>
- Une vidéo de la SOGC, C'est plus qu'une herbe: <https://www.youtube.com/watch?v=wc16-yBSdT0&feature=youtu.be>

Production du Centre de promotion de la santé en collaboration avec
La clinique de psychiatrie périnatale et du jeune enfant :
Dre Natacha Deleva, résidente; Dr Martin St-André, psychiatre
Le département d'obstétrique-gynécologie : Dre Lucie Morin,
obstétricienne-gynécologue ; Geneviève Fortin, pharmacienne

