



Alcool et allaitement : quelles sont les règles quand on allaite ?

Peut-on boire un verre de vin lorsqu'on allaite ? L'alcool est-il compatible avec l'allaitement ? Les réponses et les conseils des pros.

Allaitement : l'alcool passe-t-il dans le lait maternel ?

Pendant la grossesse, la règle est très claire : la future maman ne doit pas boire une goutte d'alcool au risque de répercussions potentiellement graves sur la santé et le développement du fœtus. On rappelle que l'alcool, ce n'est pas seulement le vin ou les spiritueux : pendant la grossesse, la bière, le cidre, le panaché et autres boissons considérées comme "peu fortes" sont également interdits ! Mais pendant l'allaitement, la question est moins tranchée : les mamans allaitantes peuvent-elles boire de l'alcool ou pas ?

Première chose à savoir : oui, l'alcool passe bel et bien dans le lait maternel. La concentration d'alcool dans le lait maternel est d'ailleurs maximale entre 30 et 90 minutes après la consommation du verre de vin, de bière, de cidre... – ce délai dépend toutefois du poids et du métabolisme de la maman. "*La quantité d'alcool ingérée par le bébé est infime par rapport à la quantité consommée par la maman : elle n'est cependant pas nulle !*" remarque le Dr. Isabelle Héron, gynécologue médicale.

L'alcool a-t-il un impact sur la lactation ? Selon une étude publiée en 2005 dans le *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* (relayée par l'association La Leche Ligue en faveur de l'allaitement), la consommation d'alcool pourrait en effet diminuer la lactation. Les chercheurs ont réalisé une expérience avec 17 femmes ayant fait le choix de l'allaitement pour leurs bébés âgés de 2 à 4 mois.

La moitié des femmes a consommé un verre de jus d'orange ; l'autre moitié a bu un verre de jus d'orange additionné de 0,4 g/kilo d'alcool – ce qui signifie qu'une femme de 60 kilos aura bu un verre de jus d'orange contenant 24 g d'alcool, ce qui correspond à la quantité d'alcool contenue dans un verre de vin.

Résultat ? Quelques heures après l'expérience, les chercheurs ont constaté que, chez les femmes ayant bu de l'alcool, le taux sanguin d'ocytocine diminuait de 78 % en moyenne – or, cette hormone est à l'origine du réflexe d'éjection, donc de la sortie du lait hors du sein.

Plus tôt, une étude menée en 1973 et publiée dans le *American Journal of Obstetrics and Gynecology* avait montré qu'une consommation d'alcool comprise entre 1 et 1,5 g / kilo sur une courte durée "bloquait" le réflexe d'éjection du lait chez 1 femme allaitante sur 2.

Allaitement et consommation d'alcool régulière : quels sont les risques pour le bébé ?

"En cas de prise d'alcool régulière pendant l'allaitement, les répercussions sur la santé et le développement du bébé peuvent être très graves" nous avertit le Dr. Isabelle Héron. Lorsqu'on boit de l'alcool tous les jours ou que l'on est adepte du binge drinking (comprendre : ces soirées où on s'alcoolise volontairement et rapidement en ingérant d'importantes quantités d'alcool), les dangers sont réels.

Consommation d'alcool régulière et allaitement : quels risques pour le bébé ? *"On peut observer un retard psychomoteur chez l'enfant, des retards d'acquisition et/ou une altération de ses fonctions cognitives"* développe la présidente de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNCGM). En clair : le bébé est "en retard" en ce qui concerne la marche, la saisie d'objets, le quatre-pattes, l'acquisition de l'équilibre, les premiers mots, la mémoire, l'attention...

Peut-on boire de l'alcool quand on allaite ?

Dans l'ouvrage *Élever son enfant*, le Pr. Marcel Rufo, pédopsychiatre, estime qu'*"il y a deux interdits pour mener à bien un allaitement : l'alcool et le tabac. (...) Un verre de vin, de bière ou de champagne de temps en temps est toléré, mais la consommation régulière de boissons alcoolisées est interdite. En effet, l'alcool passe dans le lait et entraîne des retards de croissance, voire des traumatismes chez l'enfant."*

"Par principe de précaution, il est préférable de s'abstenir de boire de l'alcool lorsqu'on allaite son bébé, réagit le Dr. Héron. Un verre de vin "par accident" ou de façon exceptionnelle (à l'occasion d'un anniversaire, par exemple) n'est probablement pas dangereux pour le bébé, mais cela ne doit pas devenir une habitude, encore moins quotidienne."

La [Fondation Olo](#) (Canada) recommande aux femmes allaitantes qui souhaitent boire un verre d'alcool de tirer préalablement leur lait et d'attendre (au moins) 2 heures après la consommation d'alcool pour allaiter leur bébé. "*Si vous tirez votre lait après avoir consommé de l'alcool, il est préférable de le jeter*" conseille la Fondation.

Qu'en est-il de l'alcool utilisé en cuisine ? Là encore, il est préférable de s'abstenir. En effet, même si les boissons alcoolisées cuites, flambées ou mijotées ne contiennent (en théorie) plus d'alcool, ce n'est pas sûr à 100 %. Dans le doute, on évite...

Merci au Dr. Isabelle Héron, gynécologue médicale et présidente de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNCGM).

Source : *Élever son enfant* – Pr. Marcel Rufo et Christine Schilte, éd. Hachette Famille