



Ce qu'il faut savoir sur le cannabis pendant la grossesse

Ce qu'il faut savoir sur la consommation de cannabis, les risques potentiels et les façons d'obtenir du soutien.

Si vous êtes enceinte et que le cannabis fait partie de votre vie, vous vous demandez peut-être ce qui est sécuritaire pour votre bébé et vous. Vous avez peut-être consommé du cannabis par le passé pour gérer votre stress, mieux dormir, soulager la douleur ou les nausées, ou simplement pour le plaisir, et vous vous posez des questions sur ce que vous devriez faire maintenant.

Voici ce que nous savons, ce que nous ignorons et des façons d'obtenir du soutien.

Ce que nous savons

Le cannabis peut être transmis à votre bébé durant la grossesse.

Si vous consommez du cannabis, des substances comme le THC et le CBD peuvent être transmises à votre bébé. Selon les recherches, la consommation de cannabis durant la grossesse pourrait avoir des conséquences pour le développement du cerveau, l'apprentissage, le comportement et la santé mentale. En raison de ces risques potentiels, il n'est pas recommandé de consommer du cannabis pour traiter les nausées, la douleur, l'anxiété, les troubles du sommeil ou d'autres problèmes liés à la grossesse.

Les raisons pour lesquelles vous consommez du cannabis sont importantes.

Il se peut que vous consommiez du cannabis pour soulager certains symptômes ou gérer votre stress. Les personnes enceintes qui envisagent de modifier leur consommation de cannabis prennent souvent cette décision après mûre réflexion, parce qu'elles cherchent à trouver un équilibre entre leur propre bien-être et les risques potentiels pour leur bébé. Un accompagnement adapté pourrait vous aider à trouver d'autres stratégies pour répondre à vos besoins de santé et à cesser ou à réduire votre consommation de cannabis d'une manière qui vous semble réaliste.

La technique du « tirer son lait, puis le jeter » ne permet pas d'éliminer le cannabis du lait maternel.

Vous êtes peut-être déjà en train de réfléchir à la façon dont vous nourrirez votre bébé. Si vous allaitez, sachez que le cannabis peut être transmis par votre lait et qu'il peut rester longtemps dans l'organisme, car il est stocké dans les cellules adipeuses. Le fait de tirer



son lait et de le jeter après avoir consommé du cannabis n'élimine pas le risque de transmission à votre bébé. Si l'allaitement n'est pas une option pour vous, envisagez d'autres solutions, comme le lait maternisé ou le lait de donneuses.

Ce que nous ignorons

Aucune quantité de cannabis n'est considérée comme sûre.

Le choix le plus prudent consiste donc à éviter de consommer du cannabis pendant la grossesse et l'allaitement. À l'heure actuelle, les données scientifiques de qualité sont encore insuffisantes pour déterminer s'il existe une quantité de cannabis qui peut être consommée sans risque pendant la grossesse. Si l'arrêt complet vous semble difficile, vous pouvez réduire votre consommation pour diminuer les risques en attendant d'obtenir du soutien.

La recherche ne peut pas prédire avec exactitude ce qui arrivera à chaque bébé.

Les risques peuvent dépendre de nombreux facteurs, notamment la quantité de cannabis que vous consommez, votre fréquence de consommation, la teneur en THC du produit, le moment où vous en consommez pendant la grossesse et vos antécédents médicaux. Bien que les recherches se poursuivent, certains risques possibles comprennent un faible poids à la naissance, une naissance prématurée, une croissance insuffisante du fœtus ainsi que des problèmes de comportement ou de santé pendant l'enfance et l'adolescence.

Quoi faire ensuite

Parlez-en à un professionnel de la santé.

Vous avez droit à des soins clairs, respectueux et exempts de jugement. Les médecins, les sages-femmes, les infirmières praticiennes, les pharmaciens, les conseillers ou tout autre prestataire de soins de santé qualifié peuvent vous aider à établir un plan adapté à vos besoins et à ceux de votre bébé.

Obtenez de l'information fiable.

Il n'est pas toujours facile de savoir où trouver des renseignements fiables ni à quelles sources se fier. Les professionnels de la santé peuvent vous recommander des ressources et vous offrir des conseils adaptés à votre situation particulière. Ce n'est pas toujours facile de parler de cannabis, mais vous pouvez utiliser cette ressource du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) pour vous aider : [Amorcer des discussions sur la santé : cannabis, grossesse et allaitement.](#)

Voici d'autres sources fiables à utiliser comme point de départ :

- [Cannabis – Info grossesse](#)
- [Pensez-vous consommer du cannabis avant ou pendant la grossesse? - Canada.ca](#)
- [Obtenez de l'aide concernant la consommation de substances - Canada.ca](#)
- [Vos questions : cannabis, grossesse et allaitement \(CCDUS\)](#)
- [Dissiper la fumée entourant le cannabis : usage de cannabis pendant la grossesse et l'allaitement \(CCDUS\)](#)



Discutez-en avec votre conjoint.e ou coparent.

On peut parfois avoir l'impression que c'est la personne enceinte qui assume la majeure partie de la responsabilité des décisions concernant la santé pendant la grossesse. Si vous avez un.e conjoint.e ou un coparent, n'hésitez pas à l'inviter à participer à la discussion. Il est souvent plus facile d'apporter ensemble des changements, et cela peut contribuer à créer un environnement favorable pour votre bébé et vous.

Allez-y petit à petit pour réduire les risques.

Si vous n'arrivez pas à arrêter de consommer, parlez avec un professionnel de la santé et envisagez les options suivantes :

- Réduisez votre consommation de cannabis
- Privilégiez des produits à faible teneur en THC
- Espacez les occasions de consommation
- Achetez uniquement des produits légaux
- Nourrissez votre bébé avec du lait maternisé ou du lait de donneuses

Si vous consommez souvent du cannabis, l'arrêt de la consommation pourrait entraîner des symptômes de sevrage à court terme, p. ex. des troubles du sommeil, de l'irritabilité, de l'anxiété ou de fortes envies de consommer. De l'aide existe, vous n'avez pas à faire face à cette situation seul.e.

Bibliographie

- Ainiti, D.F., A. Lykeridou, C. Nanou et A. Deltsidou. « Cannabis use during pregnancy and its effect on the fetus, newborn and later childhood: A systematic review », *Eur J Midwifery*, vol. 7, n° 19, 2023. <https://doi.org/10.18332/ejm/168727>
- Andrade, C. « Maternal Cannabis Use in Pregnancy and Autism Spectrum Disorder or Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Offspring », *J Clin Psychiatry*, vol. 86, n° 1, 2024. <https://doi.org/10.4088/JCP.24f15717>
- Argote, M., L. Hilson, M. Sorkhou et R.A. Rabin. « A systematic review investigating prenatal cannabis and tobacco co-exposure: Impacts on neonatal, behavioral, cognitive and physiological outcomes », *Drug Alcohol Depend Rep*, vol. 17, 2025, 100376. <https://doi.org/10.1016/j.dadr.2025.100376>
- Baía, I. et R. Domingues. « The effects of cannabis use during pregnancy on low birth weight and preterm birth: A systematic review and meta-analysis », *Am J Perinatol*, vol. 41, n° 1, 2024, p. 17-30. <https://doi.org/10.1055/a-1911-3326>
- Bailey, A., W. Kerr, Z. Alhay, M. Rom, S. Hamilton, J. Campbell, K. Kuhn, D. Thompson et J.A. Reese. « Fetal cannabis exposure and neonatal outcomes: a systematic review and meta-analysis », *Matern Child Health J*, vol. 29, n° 5, 2025, p. 703-713. <https://doi.org/10.1007/s10995-025-04096-5>
- Bassalov, H., N. Yakirevich-Amir, I. Reuveni, C. Monk, S. Florentin, O. Bonne et I. Matok. « Prenatal cannabis exposure and the risk for neuropsychiatric anomalies in the



- offspring: a systematic review and meta-analysis », *Am J Obstet Gynecol*, vol. 231, n° 6, 2024, p. 574-588.e578. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2024.06.014>
- Delker, E., S. Hayes, A.E. Kelly, K.L. Jones, C. Chambers et G. Bandoli. « Prenatal exposure to cannabis and risk of major structural birth defects: a systematic review and meta-analysis », *Obstet Gynecol*, vol. 142, n° 2, 2023, p. 269-283. <https://doi.org/10.1097/aog.0000000000005252>
- Duko, B., B.A. Dachew, G. Pereira et R. Alati. « The effect of prenatal cannabis exposure on offspring preterm birth: a cumulative meta-analysis », *Addiction*, vol. 118, n° 4, 2023, p. 607-619. <https://doi.org/10.1111/add.16072>
- Lo, J.O., C.K. Ayers, S. Yeddala, B. Shaw, S. Robalino, R. Ward et D. Kansagara. « Prenatal cannabis use and neonatal outcomes: a systematic review and meta-analysis », *JAMA Pediatr*, vol. 179, n° 7, 2025, p. 738-746. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.0689>
- Lo, J.O., B. Shaw, S. Robalino, C.K. Ayers, S. Durbin, M.C. Rushkin, A. Olyaei, D. Kansagara et C.S. Harrod. « Cannabis use in pregnancy and neonatal outcomes: a systematic review and meta-analysis », *Cannabis Cannabinoid Res*, vol. 9, n° 2, 2024, p. 470-485. <https://doi.org/10.1089/can.2022.0262>
- Munn, Z., D. Pollock, J. Stone, S. Hasanoff, A. Gordon, C. Price, M. Stark et T.H. Barker. « The impact of using cannabis during pregnancy on the infant and mother: An overview of systematic reviews, evidence map, targeted updates, and de novo synthesis », *Australian & New Zealand Journal of Obstetrics & Gynaecology*, vol. 65, n° 3, 2025, p. 312-328. <https://doi.org/10.1111/ajo.13916>
- Pan, K., A.M. Jukic, G.D. Mishra, S.L. Mumford, L.A. Wise, E.F. Schisterman, S.H. Ley, B.M. Charlton, J.E. Chavarro, J.E. Hart, S. Sidney, X. Xiong, C. Barbosa-Leiker, K.C. Schliep, J.G. Shaffer, L.A. Bazzano et E.W. Harville. « The association between preconception cannabis use and gestational diabetes mellitus: The Preconception Period Analysis of Risks and Exposures Influencing health and Development (PrePARED) consortium », *Paediatr Perinat Epidemiol*, vol. 38, n° 1, 2024, p. 69-85. <https://doi.org/10.1111/ppe.13008>
- Reck, A.M., T. Reilly, S.O. Vanegas, N.J. Shook, S.G. Kinsey et S.G. Casavant. « Risks of cannabinoid exposure on birth outcomes: a systematic review », *Cannabis Cannabinoid Res*, vol. 10, n° 5, 2025, p. 575-592. <https://doi.org/10.1089/can.2025.0027>
- Renard, J., L. Morrow, J. Kaur Harneja et L.G. Rosen. « Perceptions and behaviours surrounding cannabis use during pregnancy, breastfeeding, and early parenting in Canada: A qualitative study », *Journal of Cannabis Research*, 2026. <https://doi.org/10.1186/s42238-026-00469-x>
- Reyentanz, E., J. Gerlach, S. Kuitunen-Paul et Y. Golub. « Systematic review: the impact of maternal pre-and postnatal cannabis use on the behavioral and emotional regulation



- in early childhood », *Eur Child Adolesc Psychiatry*, vol. 34, n° 2, 2025, p. 423-463. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02494-8>
- Solmi, M., M. De Toffol, J.Y. Kim, M.J. Choi, B. Stubbs, T. Thompson, J. Firth, A. Miola, G. Croatto, F. Baggio, S. Michelon, L. Ballan, B. Gerdle, F. Monaco, P. Simonato, P. Scocco, V. Ricca, G. Castellini, M. Fornaro, ... et E. Dragioti. « Balancing risks and benefits of cannabis use: umbrella review of meta-analyses of randomised controlled trials and observational studies », *Bmj*, vol. 382, 2023, e072348. <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-072348>
- Sorkhou, M., D.R. Singla, D.J. Castle et T.P. George. « Birth, cognitive and behavioral effects of intrauterine cannabis exposure in infants and children: A systematic review and meta-analysis », *Addiction*, vol. 119, n° 3, 2024, p. 411-437. <https://doi.org/10.1111/add.16370>
- Stonberg, A., S.A. Beber, E. Drugge et W.H. Frishman. « The risk of ventricular septal defects associated with prenatal marijuana exposure: a systematic review and meta-analysis », *Cardiol Rev.*, 2024. <https://doi.org/10.1097/crd.0000000000000720>
- Sujan, A.C., A. Pal, L.A. Avalos et K.C. Young-Wolff. « A systematic review of in utero cannabis exposure and risk for structural birth defects », *Front Pediatr*, vol. 11, 2023, 1149401. <https://doi.org/10.3389/fped.2023.1149401>
- Tadesse, A.W., G. Ayano, B.A. Dachew, B.S. Tusa, Y. Damtie, K. Betts et R. Alati. « The association between prenatal cannabis use and congenital birth defects in offspring: A cumulative meta-analysis », *Neurotoxicol Teratol*, vol. 102, 2024, 107340. <https://doi.org/10.1016/j.ntt.2024.107340>
- Tadesse, A.W., B.A. Dachew, G. Ayano, K. Betts et R. Alati. « Prenatal cannabis use and the risk of attention deficit hyperactivity disorder and autism spectrum disorder in offspring: A systematic review and meta-analysis », *J Psychiatr Res*, vol. 171, 2024, p. 142-151. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.01.045>
- Thompson, M., M. Vila, L. Wang, L. Thabane et A.K. Shea. « Prenatal cannabis use and its impact on offspring neuro-behavioural outcomes: A systematic review », *Paediatr Child Health*, vol. 28, n° 1, 2023, p. 8-16. <https://doi.org/10.1093/pch/pxac079>

Au sujet du CCDUS

Le CCDUS a été créé par le Parlement afin de fournir un leadership national pour aborder la consommation de substances au Canada. À titre d'organisme de confiance, il offre des conseils aux décideurs partout au pays en tirant parti des recherches, en cultivant les connaissances et en rassemblant divers points de vue.

Les activités et les produits du CCDUS sont réalisés grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées par le CCDUS ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada.