

VOS QUESTIONS

Cannabis, grossesse et allaitement

Beaucoup de gens se posent des questions sur la consommation de cannabis durant la grossesse et l'allaitement. C'est tout à fait normal, et il n'y a pas de mal à demander conseil.



Si je suis enceinte...

Q Y a-t-il une quantité de cannabis que je peux consommer sans danger?

Non. Aucune quantité de cannabis n'est considérée comme sûre durant la grossesse. Les données scientifiques sont encore insuffisantes pour déterminer s'il existe une quantité ou un type de cannabis sans danger. Nous savons toutefois que la consommation de cannabis peut affecter le développement du bébé.

Q Les produits comestibles ou le vapotage sont-ils plus sécuritaires que la fumée de cannabis?

Non. La consommation de produits comestibles ou le vapotage comporte des risques pour vous et pour le fœtus. Que vous choisissiez de fumer ou de vapoter, vous inhalez des substances dans vos poumons, ce qui peut irriter vos voies respiratoires et vous exposer à des substances chimiques nocives. Les effets des produits comestibles se manifestent plus lentement, ce qui fait que vous pourriez en consommer plus que prévu. Quel que soit votre mode de consommation, le THC et le CBD pénètrent dans votre circulation sanguine et peuvent atteindre votre bébé.

Q Le cannabis peut-il passer au fœtus?

Oui. Les composants du cannabis, comme le THC et le CBD, sont transportés par la circulation sanguine et peuvent traverser le placenta et atteindre le fœtus.

Q Le cannabis peut-il nuire au développement du fœtus ou du bébé?

Oui. La consommation de cannabis pendant la grossesse peut faire augmenter les risques pour votre santé et celle de votre fœtus ou de votre bébé. Certaines études semblent indiquer que cela pourrait avoir des répercussions sur le développement cérébral, le comportement, l'apprentissage et la santé mentale de l'enfant. Ces effets peuvent perdurer jusqu'à l'adolescence et au début de l'âge adulte, surtout lorsque la consommation de cannabis a été fréquente (p. ex. quotidienne) pendant la grossesse.

Pour en savoir plus, consultez [*Dissiper la fumée entourant le cannabis : usage de cannabis pendant la grossesse et l'allaitement*](#) du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS).

Cannabis, THC et CBD

Le cannabis est aussi appelé pot, herbe ou marijuana. Cette plante contient plus d'une centaine de composés chimiques, les cannabinoïdes. Les deux plus connus sont le delta-9-tétrahydrocannabinol (THC) – principal composant qui cause les effets euphoriques – et le cannabidiol (CBD), qui ne produit aucun effet euphorique, mais peut causer de la somnolence.

Q Peut-on recourir au cannabis pour traiter les nausées matinales (nausées et vomissements) ou d'autres problèmes de santé (p. ex. douleur, anxiété, troubles du sommeil)?

Il n'est pas recommandé de recourir au cannabis pour traiter les nausées matinales ou d'autres problèmes de santé (p. ex. douleur, anxiété, troubles du sommeil) durant la grossesse, en raison des risques potentiels pour vous et votre fœtus ou bébé. Les professionnels de la santé peuvent vous aider à trouver des solutions plus sûres pour soulager des symptômes comme la nausée en vous proposant d'autres médicaments ou des stratégies comme la prise de petits repas ou de collations salées pour calmer votre estomac, ainsi que le maintien d'une bonne hydratation (consultez [*Nausées et vomissements – Renseignements sur la grossesse*](#)).

Q Le cannabis médical est-il plus sûr que le cannabis récréatif durant la grossesse?

Le cannabis utilisé à des fins médicales contient tout de même des substances telles que le THC et le CBD, qui peuvent atteindre votre fœtus ou votre bébé. Même si le cannabis peut être recommandé pour certaines raisons médicales, cela ne signifie pas pour autant qu'il soit sans danger ou sans risque pendant la grossesse. Votre professionnel de la santé peut vous aider à examiner les différentes options et à déterminer celle qui convient le mieux à votre situation.



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

CCDUS.CA



Si j'allaite...

Q Est-ce que le cannabis peut passer du lait maternel au bébé?

Oui. Les composants du cannabis peuvent s'accumuler dans les cellules adipeuses du corps pendant plusieurs semaines et passer du lait maternel au bébé.

Q Existe-t-il une quantité de cannabis sans danger?

Les données scientifiques sont encore insuffisantes pour déterminer s'il existe une quantité de cannabis sans danger pendant l'allaitement. Puisque la présence de THC dans le lait maternel peut nuire au développement du bébé, il est préférable d'éviter le cannabis si vous allaitez ou si vous prévoyez allaiter.

Q Est-ce que tirer mon lait, puis le jeter est une bonne option si je consomme du cannabis?

Non, le cannabis peut rester dans le corps pendant une longue période et demeurer dans le lait maternel pendant des semaines. C'est pourquoi tirer son lait, puis le jeter, ne diminue pas l'exposition du bébé au cannabis.

Q Est-ce que je peux fumer du cannabis autour de mon bébé?

Tout comme dans le cas de la cigarette, la fumée du cannabis contient des substances chimiques nocives. Il est préférable d'éviter la fumée secondaire, surtout à l'intérieur ou dans des espaces fermés.



Pour quelles raisons une personne pourrait-elle décider de consommer du cannabis pendant la grossesse ou l'allaitement?

Il existe plusieurs raisons pour lesquelles une personne pourrait continuer à consommer du cannabis pendant la grossesse ou l'allaitement. Certaines personnes consomment du cannabis avant de savoir qu'elles sont enceintes. Elles peuvent également consommer du cannabis pour soulager des symptômes tels que les nausées, l'anxiété, les troubles du sommeil ou la douleur chronique. Certaines pensent peut-être que le cannabis est plus sûr ou plus efficace que d'autres médicaments qu'elles prenaient avant leur grossesse. Pour d'autres, il peut être difficile d'arrêter ou de réduire la consommation de cannabis en raison d'une dépendance ou d'un trouble lié à l'usage de cannabis. Discuter des raisons de votre consommation de cannabis avec une ou un professionnel de la santé peut vous aider à obtenir l'information dont vous avez besoin pour prendre des décisions éclairées concernant votre santé et celle de votre bébé.



Quel est le rôle de ma conjointe ou mon conjoint ou de l'autre parent dans les décisions concernant le cannabis?

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 et la sécurité pendant la grossesse et l'allaitement. Cependant, les conjoints ou les coparents peuvent aussi jouer un rôle important, p. ex. en contribuant à créer un milieu sans fumée et en offrant un soutien pratique et émotionnel lors de la prise de décisions concernant la santé et le bien-être. Il peut être plus facile d'apporter ensemble des changements à votre consommation de cannabis. Cela vous aidera à sentir que vous formez une équipe unie et dévouée au développement sain de votre bébé.



Si je consomme du cannabis et que je suis enceinte (ou que je pourrais le devenir) ou que j'allaite, que dois-je faire?

Il est plus prudent pour votre santé et celle de votre bébé d'éviter de consommer du cannabis pendant la grossesse et l'allaitement. Si vous consommez du cannabis régulièrement, vous pourriez ressentir en arrêtant des symptômes de sevrage temporaires qui peuvent durer jusqu'à quelques semaines. Les professionnels de la santé, les psychologues, les conseillers, les spécialistes du traitement des dépendances et d'autres professionnels qualifiés sont là pour vous aider à composer avec ces changements et à accéder aux ressources appropriées.

Si vous n'arrivez pas à arrêter de consommer, des moyens sont à votre disposition pour diminuer votre risque de méfaits :

- Réduisez votre consommation de cannabis
- Privilégiez des produits à faible teneur en THC
- Espacez les occasions de consommation
- Achetez uniquement des produits légaux
- Évitez de conduire pendant ou après la consommation de cannabis
- Évitez de consommer du cannabis avec d'autres substances, comme l'alcool
- Évitez de fumer dans des espaces fermés si d'autres personnes sont présentes

Comme les études n'ont pas encore établi de quantité sans danger, il vaut mieux diminuer sa consommation.

La grossesse, l'allaitement et la nouvelle parentalité ne sont pas faciles, et vous pourriez vous sentir submergé.e par toutes les décisions que vous devez prendre pour assurer la sécurité de votre enfant. Si vous êtes enceinte, si vous envisagez de le devenir ou si vous avez des questions sur la consommation de cannabis, consultez une ou un professionnel de la santé qui pourra vous recommander des ressources et vous offrir des conseils adaptés à votre situation particulière.

Vous ne savez pas comment amorcer la discussion? Consultez [Amorcer des discussions sur la santé : cannabis, grossesse et allaitement \(CCDUS\)](#).

Autres ressources

Pour obtenir de l'information sur le cannabis et la grossesse, consultez ces documents :

- [Pensez-vous consommer du cannabis avant ou pendant la grossesse? - Canada.ca](#)
- [Cannabis – Info grossesse](#)
- [Avant la conception – Info grossesse](#)

Pour prendre connaissance de la recherche sur le cannabis et la grossesse, consultez [Dissiper la fumée entourant le cannabis : usage de cannabis pendant la grossesse et l'allaitement \(CCDUS\)](#)

Pour en savoir plus sur la dépression et l'anxiété post-partum, consultez [Santé mentale et dépression post-partum – Info grossesse](#)