



Cannabis et grossesse, allaitement et fertilité

Les chercheurs sont encore en train de déterminer les effets de la consommation de cannabis pendant la grossesse sur les bébés, les enfants et les jeunes. Il n'y a pas de quantité connue qui est considérée comme sécuritaire pour le cannabis consommé pendant la grossesse ou l'allaitement, et nous ne comprenons pas non plus les risques associés à la consommation de quantités différentes ou lorsqu'elle est consommée par rapport à la grossesse.

Pourquoi il est difficile d'obtenir la même réponse

Bon nombre des études explorant le cannabis pendant la grossesse et l'allaitement ont été réalisées sur des animaux en raison de préoccupations éthiques liées à l'utilisation de sujets humains. Les études qui incluent des êtres humains sont très limitées et ont de la difficulté à fournir des informations cohérentes et exactes sur la quantité, le type et le moment de la consommation de cannabis pendant la grossesse et l'allaitement. Il est également difficile de déterminer les effets d'autres choses sur la grossesse, l'allaitement et le bébé en développement, comme l'exposition à l'alcool, au tabac et à d'autres facteurs. Bien que les recherches soient limitées et parfois incohérentes, il est important de noter que les données actuelles indiquent que la consommation de cannabis pendant la grossesse et l'allaitement n'est pas sans risque et que les conseils d'experts sont d'éviter de consommer du cannabis pendant cette période.

Fertilité, conception et consommation du cannabis

Il y a des preuves que la consommation de cannabis peut affecter la fertilité et rendre la grossesse plus difficile (GdC, 2018). La consommation à long terme du cannabis peut affecter le cycle menstruel et les hormones que votre corps produit pendant la reproduction. De même, le cannabis a été lié à une diminution du nombre de spermatozoïdes, à une diminution de la capacité de nager des spermatozoïdes et à une mauvaise qualité des spermatozoïdes (GdC, 2018).

Consommation de cannabis et grossesse

Les cannabinoïdes, en particulier le THC, traversent le placenta et atteignent le fœtus en développement. On craint que cela n'entraîne des effets à court et à long terme sur la santé, l'accouchement prématuré ou la mortinaissance. Il est important de comprendre que les cannabinoïdes sont stockés dans la graisse dans notre corps et se libèrent lentement du stockage de gras au sang. Cette libération peut durer jusqu'à 30 jours (Porath-Waller, 2015, Santé publique Ontario, 2018). Par conséquent, même si vous avez cessé de consommer du cannabis, cela peut prendre jusqu'à un mois pour que les cannabinoïdes quittent votre système et ils peuvent encore être transmis au fœtus ou au nourrisson. Certaines études ont montré que fumer du cannabis pendant la grossesse peut augmenter le monoxyde de carbone dans le sang de la personne enceinte et du fœtus en développement. Cela diminue la quantité d'oxygène que reçoit le fœtus et peut entraîner des effets négatifs sur la santé (National Academies of Sciences, 2017). Comme le cannabis peut réduire la pression artérielle, cela peut entraîner des étourdissements et des évanouissements, qui peuvent causer des blessures à la fois à la personne enceinte et au fœtus (GdC, 2018).

Consommation de cannabis et allaitement

De même que la façon dont les cannabinoïdes peuvent passer au bébé dans le fœtus, il y a une chance que les cannabinoïdes puissent passer au nourrisson par le lait humain. Puisque les cannabinoïdes sont stockés dans la graisse corporelle, notre corps peut stocker les cannabinoïdes dans le lait humain pendant une période allant jusqu'à six semaines. Par conséquent, tirer et jeter du lait après avoir consommé du cannabis peuvent ne pas être efficaces pour empêcher votre bébé d'être exposé. De plus, la consommation de cannabis peut affecter le succès de l'allaitement, car elle affecte l'hormone qui dit à votre corps de faire du lait (prolactine). De plus, les bébés exposés au cannabis peuvent être somnolents et téter faiblement.

Références :

Porath-Waller AJ. Dissiper la fumée entourant le cannabis. Effet du cannabis pendant la grossesse – version actualisée. Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies; 2015 <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Cannabis-Maternal-Use-Pregnancy-Report-2018-fr.pdf>

GdC, 2018 : <https://www.cpha.ca/sites/default/files/uploads/resources/cannabis/evidence-brief-pregnancy-f.pdf>

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, SOGC <https://www.pregnancyinfo.ca/learn-more/>

National Academies of Sciences (2017). « Prenatal, Perinatal, and Neonatal Exposure to Cannabis ». In *The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids: The Current State of Evidence and Recommendations for Research*. National Academies Press (US). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK425751/> (en anglais)

Santé publique Ontario. (2018). Résumé des preuves pertinentes : Effets sur la santé de l'exposition au cannabis durant la grossesse et la période d'allaitement. <https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/e/2018/eb-cannabis-pregnancy-breastfeeding.pdf?la=fr>

Programme régional des soins à la mère et au nouveau-né de Champlain (CMNRP). (2019). Lactation and Cannabis Use: A Harm Reduction Approach. http://www.cmnrp.ca/uploads/documents/CMNRP_Cannabis_and_Lactation_Discussion_Guide_2019_11_06_FINAL.pdf (en anglais)

Réduction des dommages : Et si je ne pouvais pas arrêter de consommer du cannabis?

Les experts recommandent que quiconque envisage de tomber enceinte, qui est enceinte ou qui allaite cesse de consommer du cannabis. Cependant, il est parfois difficile ou impossible de cesser de le consommer. Voici certaines choses que vous pouvez faire pour minimiser les dommages du cannabis pendant la grossesse ou l'allaitement :

- Si vous ne pouvez pas arrêter de consommer du cannabis pendant la grossesse ou l'allaitement, essayez de passer à des produits contenant moins de THC et consommez moins souvent du cannabis (CMNRP, 2019). La quantité de cannabis à laquelle votre fœtus ou bébé est exposé dépend de la fréquence de sa consommation et de la quantité de THC dans le produit. Les données indiquent que le THC a les effets les plus négatifs sur la santé.
- Essayez d'obtenir vos produits de cannabis des magasins réglementés. Les produits réglementés doivent être étiquetés et respecter des normes de qualité et de sécurité strictes. Il est peu probable qu'ils aient des additifs, des moisissures, des pesticides ou des fongicides (CMNRP, 2019).
- Bien que toutes les formes de cannabis (inhalation, vapotage, produits comestibles, produits topiques, etc.) puissent avoir un impact sur votre fœtus ou bébé, essayez d'éviter de fumer.
- Si vous fumez du cannabis, essayez de le faire loin de votre bébé pour éviter qu'il respire la fumée secondaire; lavez-vous les mains et changez de vêtements avant d'entrer en contact avec votre bébé pour éviter la fumée tertiaire et réduire l'exposition du bébé au cannabis (CMNRP, 2019).
- Évitez de consommer du cannabis avec de l'alcool, du tabac, des médicaments sur ordonnance et des médicaments en vente libre. Lorsqu'ils sont combinés, il peut y avoir un risque accru d'effets nocifs pour le bébé ainsi que des problèmes de sécurité en raison de l'intoxication parentale (CMNRP, 2019).
- Parlez à votre professionnel de la santé de solutions autres que le cannabis ou de la réduction des effets néfastes pour vous guider en toute sécurité dans votre cheminement de conception, de grossesse et d'allaitement.