

Tabac - Allaitement

Date de mise à jour : 06.01.21

-
- Lorsque le tabac est fumé, plusieurs milliers de produits apparaissent lors de sa combustion. Les principaux sont la nicotine, le monoxyde de carbone (CO), les hydrocarbures aromatiques et les métaux lourds (dont le cadmium).
 - En France, on estime que 30% des femmes sont fumeuses avant le début de leur grossesse et que 16% des femmes enceintes continuent de fumer pendant tout ou partie de celle-ci.
 - L'exposition au tabagisme passif en cours de grossesse est une situation fréquente.
-

ETAT DES CONNAISSANCES

- La nicotine, ses dérivés et d'autres toxiques inhalés passent dans le lait maternel, et peuvent s'y accumuler. Leur élimination dans le lait est parfois plus longue que dans le sérum maternel et ils sont retrouvés chez l'enfant allaité.
- Les paramètres du développement de l'enfant allaité (croissance, acquisitions) ne semblent pas modifiés par le tabagisme maternel.
- Chez les enfants exposés au tabac, la fréquence des pathologies respiratoires est augmentée, mais de façon moindre lorsqu'ils sont allaités.
- La demi-vie d'élimination de la nicotine dans le lait maternel varie entre 60 et 90 minutes.

EN PRATIQUE

- Au vu des données disponibles sur le tabac et l'allaitement (cf. Etat des connaissances), il est souhaitable d'éviter une imprégnation tabagique de l'enfant :
 - Diminuer ou au mieux arrêter le tabac.
 - Ménager un espace sans fumée dans l'habitation.
 - Fumer juste après la tétée plutôt qu'avant ou pendant, et attendre 2 heures après la dernière cigarette pour remettre l'enfant au sein.
 - Dans le sevrage tabagique, en cas d'échec d'une prise en charge non pharmacologique, une [substitution nicotinique](#) est possible en cours d'allaitement.
 - Une information, voire une prise en charge adaptée des fumeurs se trouvant dans l'entourage proche de la femme allaitante, est également souhaitable pour limiter le tabagisme passif.
-

Consulter aussi sur notre site

[Tabac - Grossesse](#)

[Substituts nicotiniques - Allaitement](#)