

Consommation de plantes et de compléments alimentaires

Chère maman donneuse de lait,

Vous avez généreusement fait le choix de donner une partie de votre lait pour en faire bénéficier les bébés prématurés de la région et nous vous en remercions.

Certaines plantes ne sont pas conseillées pendant le don, mais tolérées pour l'allaitement de votre propre enfant. En effet, votre lait est destiné à des nouveau-nés prématurés et fragiles : leurs fonctions hépatiques et rénales sont immatures.

La grande majorité des plantes, substances végétales, épices, n'a pas fait la preuve scientifique d'un bénéfice pour l'enfant ou la maman au cours de l'allaitement. En revanche, il est prouvé que la composition d'un complément alimentaire peut varier sans information préalable du consommateur et sans évaluation de son passage dans le lait maternel, ni sur ses effets chez les prématurés.

Pour vous aider, nous avons émis une liste non exhaustive des principaux composants végétaux, épices des tisanes et des compléments alimentaires à éviter. Les composants suivants peuvent être utilisés dans l'alimentation avec modération mais sont à éviter s'ils sont pris en quantité excessive. Cependant, ils sont contre-indiqués dans les compléments alimentaires sous forme de gélules, comprimés, gummies... où leur concentration peut être importante, surtout si la prise est quotidienne.

Dans les tisanes, ces composants peuvent être acceptés à condition de ne **consommer qu'une seule tisane par jour avec le même ingrédient et en les variant.**

Contre-indication pendant la démarche de don



Cette liste n'est pas exhaustive : un composant n'y figurant pas peut présenter une contre-indication avec le don. Pensez à nous demander l'information par mail avant de l'acheter.

Carvi	Mélisse
Estragol	Origan
Fenouil	Ortie
Fenugrec	Prêle
Feuilles d'arbres fruitiers	Romarin
Fleurs de Bach	Spiruline
Toutes les Huiles essentielles	Sureau
	Teintures mères

Les suppléments vitaminiques sont compatibles dans la majorité des cas.



Risque de surdosage : soyez vigilante si vous prenez plusieurs compléments multi vitaminiques en même temps



Consommation de plantes et de compléments alimentaires

Pour en savoir plus

- https://association-des-lactariums-de-france.fr/wp-content/uploads/20240903_ADLF_tisanes-allaitement_final_Fr.pdf
- <https://www.anses.fr/fr/content/les-complements-alimentaires-necessite-dune-consommation-eclairée>
- Lactmed : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK547438/>
- <https://e-lactancia.org/breastfeeding/noatc-fi1-phytotherapy-systemic-use/group/>