

Herzl Family Practice Centre, Goldfarb Breastfeeding Clinic

Herbes pour augmenter la production de lait

Document à l'intention des parents

Depuis des années, de nombreuses plantes médicinales et de nombreux produits naturels sont utilisés parmi différentes cultures pour augmenter leur production de lait. Vous trouverez ci-dessous des herbes qui peuvent améliorer la production de lait. Cependant, nous vous recommandons de consulter un naturopathe ou un herboriste avant d'utiliser ces produits. Il faut faire attention parce que les plantes peuvent causer des effets secondaires et interagir avec d'autres médicaments, et certains peuvent être contre-indiqués durant une grossesse.

Fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*) :

- Dose : 1 500 à 1 800 mg (en capsules), 3 fois par jour en mangeant, ou
 - 2 ml/j d'extrait liquide 1 :1, 2-5 ml/j d'extrait liquide 1 :2, ou 10 ml/j d'extrait liquide 1 :5, ou
 - 2-3 grammes/jour de graines séchées en poudre
- Il se peut que vous notiez que votre sueur, votre urine et votre lait maternel dégagent une odeur de sirop d'érable ou de cari. Cette odeur indique que la plante a atteint un niveau efficace dans votre corps.
- Peut causer de la diarrhée; prendre avec précaution et consulter votre professionnel de santé si vous souffrez d'asthme, maladies de la glande thyroïde, ou de diabète et que vous prenez des médicaments qui baissent le taux de sucre dans le sang (pilules, insuline). Ne pas prendre avec des médicaments pour éclaircir le sang, comme l'aspirine ou la warfarine (Coumadin).

Chardon béni (*Cnicus benedictus*) :

- Dose : 900 à 1 100 mg (en capsules), 3 fois par jour en mangeant, souvent utilisé pour rendre le fenugrec plus efficace.

Chardon Marie (*Cardui mariae herba*) :

- Dose : 4-10ml/j en teinture (extrait liquide 1 :1), ou
 - 200-600mg/j en capsules.
- Favorise la sécrétion de prolactine et stimule la production de lait.
- À éviter en cas d'allergie à artichaut, kiwi, marguerite, ambroisie

Alfalfa (*Medicago sativa*):

- Jusqu'à 60g par jour (1-2 capsules 4fois/jour)
- Peut causer de la diarrhée; prendre avec précaution si historique de Lupus ou si vous prenez le warfarin/Coumadin.

Fenouil (*Foeniculi fructus*):

- Dose : Peut être mangé cru ou cuit, ou
 - 3-6ml/j en extrait liquide 1 :2, ou 7-14 ml/j en extrait liquide 1 :5, ou
 - 1-2g/j en poudre ou en capsule.
- Peut optimiser la croissance du tissu glandulaire, augmenter les taux de prolactine et favoriser l'éjection du lait.
- À éviter en cas d'allergie aux carottes, panais, cerfeuil et fenouil.

Levure de bière (*Saccharomyces cerevisiae*) :

- Dose : 3 cuillères à table par jour, en poudre.
- Peut faire baisser les niveaux de glycémie.
- Contre-indiqué en cas de maladie de Crohn.
- Interaction possible avec certain narcotique (meperidine) ou anti-dépresseur (IMOs)

Moringa :

- Dose : 3-9g/j en capsule/ poudre, ou
 - 3-6ml/ j en teinture ou extrait liquide
- Peut augmenter les taux de prolactine et le tissu glandulaire.
- Pourrait diminuer la glycémie. A utiliser avec précaution si vous êtes diabétique ou sous traitement oral hypoglycémiant.

Rue des chèvres (*Galega officinalis*) :

- Dose : 1 à 4 capsules/jour, ou
 - 3-6 ml/j d'extrait liquide 1 :1, 4-8 ml/d d'extrait liquide 1 :2, ou 6-12 ml/d d'extrait liquide 1 :10
- Utile en cas de syndrome des ovaires polykystiques ou d'insuffisance de tissu mammaire.
- Peut faire baisser le taux de sucre dans le sang, faire uriner plus ou dérégler le cycle menstruel.

Shatavari (*Asparagus racemosus*) :

- Dose : 3-6g/j en poudre, ou
 - 4-9ml/j en teinture/extrait liquide
- Stimule la glande mammaire.
- Pourrait ne pas convenir aux personnes avec des difficultés d'absorption des gras.

Vous trouverez ces produits dans la plupart des magasins d'aliments naturels et dans de nombreuses pharmacies. Ces herbes peuvent être plus efficaces prises ensemble ainsi qu'avec ou sans dompéridone. S'il vous plaît, consultez un naturopathe, un herboriste ou votre consultante en lactation pour plus d'informations.

Les renseignements contenus dans ce document à l'intention des patients ne constituent que des suggestions et ils ne remplacent nullement une consultation avec un professionnel de la santé ou un spécialiste en allaitement. *Ce document appartient aux auteurs et à la Clinique d'allaitement Goldfarb. Il est interdit de changer ou de modifier toute partie de ce document sans la permission des auteurs et de la Clinique d'allaitement Goldfarb. Ce document peut être copié et distribué sans autre permission à la condition d'être utilisé seulement dans un contexte qui n'enfreint pas le Code international de commercialisation des substituts du lait maternel. Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec la Clinique d'allaitement Goldfarb, Centre de médecine familiale Herzl, Hôpital général juif à Montréal, Québec, Canada. © 2022*