



Position de l'association des lactariums de France (ADLF) concernant les tisanes d'allaitement et autres stimulants de la lactation, notamment à base de fenouil

3 septembre 2024

Haro-Brunet E, Buffin R, Lamireau D, Boscher C, Rigourd V, Lefur S, Muller-Bargain S, Dahri-Mobarek F, Picaud JC, pour l'association des lactariums de France (ADLF)

L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) et plus récemment l'Agence européenne du médicament (EMA) ont alerté sur la potentielle dangerosité de la consommation de produits médicinaux contenant des substances anisées comme le fenouil. Sont particulièrement concernés les produits dits galactologues ou stimulants de la lactation, dans lesquels le fenouil peut être présent en quantité plus ou moins importante et éventuellement associé à l'anis.

Le profil de sécurité d'utilisation du fenugrec, autre plante utilisée comme galactologue, est lui aussi toujours discuté.

Pourtant ces produits sont consommés assez fréquemment par les femmes allaitantes, sous forme de tisanes ou compléments alimentaires (gélules, sachets). La question de leur intérêt dans le cadre d'une lactation perçue (souvent à tort) comme insuffisante par la mère, mérite donc aujourd'hui d'être posée.

Une toxicité prouvée chez l'animal et possible chez l'Homme

Dans son rapport d'évaluation du 31/01/24, l'EMA rapporte des effets cancérogène, génotoxique et hépatotoxique de l'estragole, molécule présente dans les fruits du fenouil et de l'anis. A l'heure actuelle, ces effets n'ont été mis en évidence que chez le rongeur mais ils pourraient s'exprimer de façon similaire, selon les mêmes mécanismes, chez l'Homme. Par ailleurs cette toxicité n'a été retrouvée qu'avec une prise d'estragole à dose élevée, et l'EMA estime qu'il est peu probable de retrouver un effet cancérogène de cette molécule dans le cadre d'une consommation alimentaire normale. **Toutefois, la quantité d'estragole n'étant généralement pas clairement indiquée sur les produits en contenant, par précaution l'EMA en recommande un usage aussi court et à dose aussi faible que possibles (moins de 14 jours et en privilégiant une prise unique, à la dose maximale quotidienne de 0,05 mg chez l'adulte).**

Par ailleurs, des effets indésirables liés à la consommation de fenugrec ont été rapportés à l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail). Les signalements font état de troubles d'ordre digestif (toxicité hépatique, diarrhées, vomissements...), allergique (locales et respiratoires comme des rhinites allergiques ou de l'asthme), métabolique avec des hypoglycémies constatées à doses élevées, ou encore des vertiges. Ainsi, son utilisation n'est actuellement pas recommandée, que ce soit au niveau Européen ou Nord-Américain.



Une efficacité des plantes galactogènes non démontrée

Le fenouil et l'anis, tout comme le fenugrec, sont des plantes utilisées comme stimulants de la lactation de manière ancestrale. Cependant, comme l'ont rappelé plusieurs institutions et autorités comme l'ABM (Academy of breastfeeding medicine) ou l'ANSES, il n'existe peu voire pas de preuve scientifique de l'efficacité de ces plantes et produits galactogènes. En effet, les études, qui sont peu nombreuses, de faible qualité et contradictoires, ne permettent aucune conclusion probante. Leur mécanisme d'action, tout comme d'ailleurs leur passage dans le lait, sont encore inconnus à ce jour.

Des stratégies validées à proposer en priorité en cas d'insuffisance de lactation

En cas de lactation insuffisante avérée et objectivée, la seule solution ayant fait ses preuves est l'optimisation de la conduite de l'allaitement maternel grâce à un accompagnement et un soutien de la mère allaitante par un professionnel. Il ou elle pourra préconiser une augmentation de la production lactée par des drainages et stimulations fréquents et réguliers permettant de répondre au principe de l'offre et de la demande, la réalisation du peau à peau, une observation renforcée des signes évoquant que le nouveau-né ou nourrisson est prêt à téter, un ajustement ou une correction de la position et de la prise du sein, une optimisation des tétées.

En conclusion, considérant les études qui mettent en lumière une toxicité potentielle de substances et produits qui n'ont pas fait la preuve de leur efficacité, l'ADLF est réservée quant à leur utilisation et préconise tout particulièrement d'éviter d'utiliser les produits à base de fenouil. L'ADLF recommande de s'appuyer sur les seuls moyens connus comme étant efficaces pour stimuler la lactation.

References

- European Medicines Agency (EMA). Foeniculi amari fructus - herbal medicinal product: Bitter fennel. <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/foeniculi-amari-fructus>
- e-lactancia. Anis doux, Fenouil. <https://e-lactancia.org/breastfeeding/anis-doux-fenouil/writing/>
- Drugs and Lactation Database (LactMed®). Fennel. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501793/>.
- European Medicines Agency (EMA). Trigonellae foenumgraeci semen - herbal medicinal product : Fenugreek. <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/trigonellae-foenumgraeci-semen>
- e-lactancia. Fenugreek. <https://e-lactancia.org/breastfeeding/fenugreek/product/>
- Drugs and Lactation Database (LactMed®). Fenugreek. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501779/>
- Zapantis A, Steinberg JG, Schilit L. Use of herbals as galactagogues. J Pharm Pract. 2012;25(2):222-31.



- Foong SC, Tan ML, Foong WC, Marasco LA, Ho JJ, Ong JH. Oral galactagogues (natural therapies or drugs) for increasing breast milk production in mothers of non-hospitalised term infants. Cochrane Database of Systematic Reviews 2020, Issue 5. Art. No.: CD011505.
- Brodribb W. ABM Clinical Protocol #9: Use of Galactagogues in Initiating or Augmenting Maternal Milk Production, Second Revision 2018. Breastfeed Med. 2018 Jun;13(5):307-314.