



La grossesse et la consommation d'alcool

Pregnancy and Alcohol Use

Quels sont les risques si je bois pendant la grossesse?

Consommer de l'alcool pendant la grossesse présente un certain nombre de risques pour votre bébé en développement.

Le nom donné à la gamme de déficiences provoquées par la consommation d'alcool pendant la grossesse est l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foetale (ETCAF). Ces déficiences peuvent comprendre des lésions cérébrales, des problèmes visuels et auditifs, une croissance lente et des malformations congénitales comme des os qui ne sont pas formés correctement et des problèmes cardiaques

Une lésion cérébrale peut vouloir dire que votre enfant aura des difficultés d'apprentissage toute sa vie et des problèmes de mémoire, de raisonnement et de jugement.

Quelle quantité d'alcool pose un risque?

Il est plus prudent de ne pas consommer une goutte d'alcool lorsque vous êtes enceinte ou que vous prévoyez de l'être.

Il est connu que l'alcool peut être dangereux pour le bébé mais on ne sait pas *exactement quelle quantité d'alcool* est nécessaire pour nuire à sa santé.

Le danger potentiel pour le bébé en développement est influencé par les facteurs suivants :

- La quantité d'alcool consommée;
- Si d'autres drogues sont consommées en même temps;
- La santé générale de la mère et sa sécurité;
- Le facteur génétique et de nombreux autres facteurs.

Y a-t-il une période de la grossesse où la consommation d'alcool est sans danger?

Il n'y a aucun moment pendant la grossesse où boire de l'alcool est sans danger. Le cerveau et le système nerveux du bébé se développent tout au long de la grossesse.

Quelles boissons sont nocives?

Toutes les boissons alcoolisées peuvent être nocives pour votre bébé en développement. On trouve de l'alcool dans la bière, le vin, les spiritueux, les panachés et les cidres.

Boire plus de deux verres en un seul jour et boire régulièrement sont les comportements les plus nocifs. Un verre correspond à une cannette de bière (350 ml/12 onces), un verre de vin (150 ml/5 onces) ou une dose de spiritueux (40 ml/1,5 once).

Que se passe-t-il si je bois de l'alcool tout en ne sachant pas que je suis enceinte?

Il n'est pas rare que les femmes enceintes consomment de l'alcool avant de savoir qu'elles sont enceintes, sachant que plus de 50 pour cent des naissances au Canada ne sont pas planifiées. Même si vous buvez, il est important de savoir qu'il n'est *jamais* trop tard pour arrêter la consommation d'alcool pendant la grossesse.

Arrêter de boire maintenant et prendre soin de votre santé sont les meilleurs moyens de réduire le risque de nuire à votre enfant.

Que puis-je faire d'autre pour réduire les risques?

En plus de ne pas boire d'alcool, il existe d'autres mesures que vous pouvez prendre pour être en bonne santé et pour protéger votre bébé en développement, y compris :

- Vous reposer beaucoup;
- Consulter votre médecin, infirmière ou sage-femme régulièrement;
- Manger des aliments sains;

- Arrêter ou diminuer votre consommation de cigarettes et autres drogues; et
- Réduire votre stress. Le stress dû à l'arrêt de la consommation d'alcool n'est pas aussi nocif pour votre bébé que l'alcool en lui-même. Il est donc plus sage d'arrêter ou de diminuer votre consommation d'alcool. Vous pouvez réduire votre stress en marchant, en prenant un bain chaud ou en parlant à un ami ou à un membre de la famille qui vous appuie.

Comment puis-je me préparer aux visites médicales?

Certaines femmes éprouvent de la difficulté à parler de leur consommation d'alcool avec leurs professionnels de la santé. Écrire vos questions avant votre visite peut aider. Il peut aussi être utile de vous faire accompagner par une personne qui vous appuie comme un ami, un partenaire ou un travailleur des services de soutien de votre communauté. Recevoir des soins médicaux réguliers est une mesure importante. Même si vous consommez toujours de l'alcool, sachez que tous les efforts que vous effectuez pour prendre soin de votre santé – comme recevoir des soins médicaux – sont importants.

Comment d'autres personnes peuvent-elles soutenir les femmes enceintes?

Les partenaires, la famille et les amis jouent un rôle important dans le soutien aux femmes qui essayent de diminuer ou d'arrêter de boire pendant la grossesse. Un soutien peut être apporté de différentes manières :

Communiquez

- Dites-lui que vous tenez à elle ainsi qu'au bébé.
- Laissez-la partager ses sentiments.
- Soyez sincère, attentionné et ne la jugez pas – ne prenez pas sa consommation d'alcool personnellement.

Assistez

- Offrez un soutien pratique y compris une aide au point de vue du transport aux rendez-vous ou aux traitements.
- Proposez de prendre soin des autres enfants.
- Partagez des activités qui n'incluent pas la consommation d'alcool – par exemple aller au cinéma ou se promener.

Encouragez

- Reconnaissez ses efforts et fêtez les petites réussites.

- Offrez-lui de faire face aux problèmes et aux obstacles pour changer ensemble.
- Demandez-lui s'il y a d'autres façons de lui apporter votre soutien.

Quels sont les soutiens disponibles si je trouve qu'il est difficile d'arrêter de boire?

Il existe toute une variété de services de soutien tels que les programmes de sensibilisation sur la grossesse, les cliniques de soins maternité et les services de conseils sur la drogue et l'alcool. Contactez votre unité de la santé publique locale pour en savoir plus sur les services offerts dans votre quartier.

Si vous avez besoin de l'aide d'un conseiller spécialisé sur le sujet de la consommation d'alcool, vous pouvez appeler le service d'information et d'orientation sur l'alcool et la drogue. Renseignez-vous sur l'endroit où des services de conseil sont disponibles dans votre région. Dans l'agglomération de Vancouver, composez le 604-660-9382 et, en dehors de l'agglomération de Vancouver, appelez le numéro gratuit 1-800-663-1441.

Les programmes de sensibilisation sur la grossesse sont disponibles dans plus de 45 communautés à travers la Colombie-Britannique pour aider les femmes enceintes à avoir des bébés en bonne santé. Pour trouver un programme de sensibilisation sur la grossesse dans votre région, consultez le site Internet de la Association des programmes de sensibilisation sur la grossesse en Colombie-Britannique à www.bcapop.ca ou appelez votre unité de la santé publique locale.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.