



## Grossesse et consommation d'alcool Pregnancy and Alcohol Use

### Quels sont les risques associés à la consommation d'alcool pendant la grossesse ?

Il y a de nombreux risques pour le développement de votre bébé si vous buvez de l'alcool pendant la grossesse.

L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) décrit une série de problèmes de santé et comportementaux affectant des bébés nés de mères qui ont consommé de l'alcool pendant la grossesse. L'ETCAF est la principale cause connue de troubles du développement chez les enfants, dont des déficiences physiques et mentales, des difficultés d'apprentissage et des troubles du comportement.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur l'ETCAF, consultez la fiche [HealthLinkBC File n° 38e Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale](#) (en anglais seulement).

### Quelle quantité d'alcool pose un risque ?

Aucune quantité n'est sans danger quand il s'agit de consommation d'alcool durant la grossesse. Le plus sûr est de vous abstenir totalement de consommer de l'alcool si vous êtes enceinte ou si vous envisagez une grossesse.

### Y a-t-il un moment où l'on peut boire de l'alcool sans danger durant la grossesse ?

Il n'y a aucun moment sûr pour boire de l'alcool durant la grossesse. Le cerveau et le système nerveux de votre bébé se développent durant toute la grossesse. Même au tout début de la grossesse, l'alcool peut avoir des effets graves et de longue durée sur la santé de votre bébé.

### Quelles sont les boissons nocives ?

Aucun type d'alcool n'est sans danger s'il est consommé durant la grossesse. Tous les types d'alcool y compris la bière, le vin, les spiritueux, les panachés et les cidres peuvent nuire à votre bébé. La consommation excessive d'alcool, le fait de boire plus de trois verres d'affilée ainsi que la consommation excessive d'alcool régulière sont très nocifs pour vous

et pour votre bébé. Consultez les directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada au [www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-fr.pdf](http://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-fr.pdf) (PDF 1.40 MB) pour découvrir à quoi correspond une consommation standard.

### Que se passe-t-il si j'ai bu de l'alcool sans savoir que j'étais enceinte ?

Si vos règles ne se déclenchent pas, pensez à réduire ou à arrêter complètement votre consommation d'alcool jusqu'à ce que vous sachiez si vous êtes enceinte. Si vous buviez et que vous apprenez que vous êtes enceinte, il est important que vous sachiez qu'il n'est jamais trop tard pour arrêter de boire. Tous les efforts que vous ferez pour réduire votre consommation ou pour arrêter de boire réduisent les risques pour votre bébé.

### Que puis-je faire de plus pour m'assurer d'avoir une bonne santé durant la grossesse ?

En plus de ne pas boire d'alcool, vous pouvez prendre d'autres mesures pour être en bonne santé et protéger le développement du fœtus, notamment:

- Consulter régulièrement votre médecin, infirmier ou maïeuticien (sage-femme)
- Manger sainement, selon le Guide alimentaire canadien
- Diminuer ou arrêter votre consommation de cigarettes et d'autres drogues
- Maintenir un équilibre entre le repos et l'activité
- Réduire votre stress. Développez des habitudes pour vous aider à relaxer et à gérer votre stress. Vous pouvez par exemple pratiquer la respiration en profondeur, la méditation, le yoga, marcher ou participer à d'autres activités physiques, prendre un bain chaud ou parler à un ami ou à un membre de la famille qui vous appuie

Pour de plus amples informations sur une grossesse en santé, visitez le site à [www.canada.ca/fr/sante-publique/services/grossesse/guide-officiel-grossesse-sante.html](http://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/grossesse/guide-officiel-grossesse-sante.html)

## Comment me préparer aux visites prénatales et médicales ?

Certaines femmes ont de la difficulté à parler de leur consommation d'alcool avec leurs fournisseurs de soins de santé. Il peut être utile de noter vos questions avant votre visite. Il pourrait également être utile pour vous d'être accompagnée par quelqu'un qui vous soutient, par exemple un ami, votre conjoint ou un travailleur de soutien communautaire. Pour une grossesse en santé, il est important d'entamer tôt les soins prénataux et de faire un suivi prénatal régulier.

## Comment les autres peuvent-ils m'appuyer ?

Plusieurs femmes éviteront de consommer de l'alcool s'ils reçoivent un appui en ce sens. Les conjoints, la famille et les amis peuvent manifester leur appui de différentes façons:

### Par la communication

- En lui disant que vous tenez à elle ainsi qu'au bébé
- En la laissant exprimer ses sentiments
- Soyez sincère, entourez-la d'attentions et ne la jugez pas
- Expliquez à la famille, aux amis ainsi qu'à toute personne lui offrant de l'alcool qu'il n'est jamais sécuritaire de consommer de l'alcool au cours de la grossesse, quel que soit le moment, la quantité ou le type d'alcool

### Aide

- Offrez une aide concrète. Par exemple, aidez-la à se déplacer lors de ses rendez-vous ou ses traitements, ou offrez-lui de garder ses autres enfants
- Offrez-lui de l'accompagner à son prochain rendez-vous avec son fournisseur de soins de santé pour apprendre d'autres façons de l'aider
- Faites des activités sans alcool. Par exemple, allez au cinéma, allez marcher ou prenez part à d'autres activités physiques
- Arrêtez de boire pendant sa grossesse. Évitez de boire près d'elle et quand vous êtes ensemble lors d'activités sociales
- Offrez-lui des boissons sans-alcool et apportez de telles boissons dans vos activités sociales

## Encouragement

- Reconnaissez ses efforts et célébrez les petites réussites
- Offrez-lui d'affronter ensemble les problèmes et les obstacles au changement
- Aidez-la à réduire le stress dans sa vie. Demandez-lui ce qui pourrait l'aider à réduire son stress
- Demandez-lui si vous pouvez la soutenir d'autres façons afin qu'elle ait une grossesse en santé

## Où obtenir des informations et de l'aide ?

Si vous avez besoin d'aide afin de réduire ou arrêter de consommer de l'alcool, il est important d'en parler à votre fournisseur de soins de santé, vos amis, votre famille ou un conseiller afin d'obtenir l'assistance et le soutien dont vous avez besoin. Pour de plus amples informations ou une recommandation pour des services, consultez votre unité de santé publique locale.

Pour trouver ses coordonnées et les services offerts dans votre région, consultez le répertoire (en anglais) des services et des ressources à l'adresse suivante : [www.healthlinkbc.ca/find](http://www.healthlinkbc.ca/find) ou téléphonez au **8-1-1**.

Lorsque vous appelez l'unité de santé publique, demandez à parler à un infirmier de la santé publique ou à un membre de l'équipe de services de santé mentale et de toxicomanie.

Un conseiller en alcoolisme de l'Alcohol and Drug Information and Referral Service (service d'aiguillage et d'information sur l'alcool et les drogues) de la Colombie-Britannique est accessible 24 h sur 24 pour des renseignements sur les services d'aide dans votre région. Lower Mainland/région métropolitaine de Vancouver 604 660-9382 ; hors Lower Mainland, sans frais en Colombie-Britannique 1 800 663-1441

## Programmes de sensibilisation sur la grossesse

Ces programmes offrent du soutien aux femmes enceintes des communautés de la Colombie-Britannique. Pour trouver un programme dans votre région, visitez le site web (en anglais) de l'Association of Pregnancy Outreach Programs de la Colombie-Britannique au [www.bcapop.ca](http://www.bcapop.ca), appelez votre unité de santé publique locale ou appelez HealthLink BC au **8-1-1**.

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.