

## Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foétale

### Fetal Alcohol Spectrum Disorder

#### Qu'est-ce que l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foétale ?

L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foétale (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 des troubles du développement chez les enfants. Ces troubles peuvent inclure des déficiences physiques ainsi que des troubles de l'apprentissage et du comportement qui perdurent toute la vie. Les enfants affectés par l'ETCAF ont des problèmes d'audition, de langage, de vision, d'apprentissage, de mémoire et de coordination.

#### Quelle quantité d'alcool cause l'ETCAF ?

**Il n'existe aucune quantité, aucune période, ni aucun type d'alcool qui soit sécuritaire quand il s'agit de consommer de l'alcool durant la grossesse.** On ne connaît pas la quantité d'alcool qui peut avoir des effets néfastes. Le cerveau et le système nerveux de votre bébé se développent durant toute 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 beuverie excessive, c'est-à-dire la consommation de plus de trois boissons standard à la fois, et la consommation d'alcool durant toute la grossesse sont très nocives pour le bébé.

Le risque de nuire au bébé en développement est aussi influencé par les facteurs suivants :

- l'état de santé et le bien-être général de la mère ;

- les habitudes de consommation comme la beuverie ou la consommation excessives ;
- l'utilisation simultanée de drogues illégales ou de rue, ou de médicaments ;
- la prédisposition génétique et beaucoup d'autres facteurs.

Pour de plus amples renseignements sur la consommation d'alcool pendant la grossesse, consultez la fiche [HealthLinkBC File n° 38d Grossesse et consommation d'alcool](#).

#### Le fait de consommer de l'alcool durant l'allaitement peut-il causer l'ETCAF ?

Non, la consommation d'alcool durant l'allaitement ne cause pas l'ETCAF. Par contre, votre bébé est exposé à une petite proportion de l'alcool consommé puisque celle-ci se retrouve dans le lait maternel lorsque vous buvez. Cela peut avoir des conséquences sur le cycle veille-sommeil du bébé, sur votre descente de lait, sur la quantité de lait qu'il prend quand vous le nourrissez et sur son comportement.

Il est préférable d'éviter de consommer de l'alcool si vous allaitez, mais si vous désirez boire de manière occasionnelle, cela ne signifie pas que vous devez arrêter l'allaitement. L'allaitement est important pour la santé et le bien-être des mères et des bébés. Si vous choisissez de consommer de l'alcool pendant que vous allaitez, il est important de planifier en conséquence. Si c'est le cas, il est recommandé de nourrir d'abord votre bébé et de tirer du lait pour le conserver avant de boire. Le moment où vous pouvez recommencer l'allaitement dépend du nombre de verres que vous avez pris. Idéalement, il serait préférable d'éviter d'allaiter pendant environ deux heures pour chaque boisson alcoolisée consommée. Par

exemple, si une femme consomme deux boissons alcoolisées, elle devrait attendre quatre heures avant d'allaiter.

Vous pouvez tirer ou exprimer du lait au besoin pour diminuer un inconfort ou un engorgement, mais cela n'écourtera pas le temps nécessaire à votre corps pour éliminer l'alcool du lait maternel. Seul le temps permet de diminuer les niveaux d'alcool.

### **À quel moment l'ETCAF et les autres effets de l'alcool peuvent-ils être diagnostiqués ?**

L'ETCAF et ses complications sont souvent diagnostiqués après avoir constaté des troubles d'apprentissage ou de comportement chez un enfant.

Un diagnostic précoce de l'ETCAF peut donner à la personne atteinte de meilleures chances d'atteindre son plein potentiel. Un diagnostic précoce et du soutien dans un environnement familial sécuritaire et sain peuvent contribuer à prévenir les difficultés scolaires, les problèmes de santé mentale ou d'autres problèmes de santé.

### **Vers qui les familles et les soignants peuvent-ils se tourner pour avoir de l'aide ?**

Certaines ressources communautaires de votre autorité régionale de la santé, comme des programmes axés sur le développement des enfants, peuvent aider les familles et les enfants. Exemples de services offerts :

- Des travailleurs clés aident les familles à comprendre l'ETCAF en leur fournissant des renseignements et en les mettant en relation avec des services de soutien.

- Les services de soutien aux parents comportent du mentorat, des groupes d'entraide et une formation sur l'ETCAF à l'intention des parents et des grands-parents.

Certaines communautés ont des groupes et des services de soutien supplémentaires pour les mères et leurs enfants atteints de l'ETCAF. Pour de plus amples renseignements sur ces services et d'autres programmes et services dans votre région, consultez le site Internet [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/special-needs/fetal-alcohol-spectrum-disorder-fasd](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/special-needs/fetal-alcohol-spectrum-disorder-fasd) portant sur l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (en anglais seulement).

Pour les coordonnées de votre unité locale de santé publique et pour trouver les services offerts dans votre région, consultez le répertoire (en anglais) des services et des ressources de HealthLink BC à l'adresse [www.healthlinkbc.ca/find](http://www.healthlinkbc.ca/find) ou appelez le **8-1-1**. Quand vous appelez l'unité de santé publique, demandez à parler à un infirmier de santé publique.

### **Pour de plus amples renseignements**

**HealthyFamilies BC** donne des renseignements (en anglais seulement) sur l'ETCAF et sur les risques et les effets sur la santé de la consommation d'alcool pendant la grossesse aux femmes enceintes et aux parents qui attendent un enfant. [www.healthyfamiliesbc.ca/parenting](http://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting) (en anglais seulement)

### **Feuille d'information du Canadian FASD Research Network**

<https://canfasd.ca/media/fasd-fact-sheet/> (en anglais seulement)

---

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.