

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

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

Il existe de nombreux risques pour vous et pour le développement de votre bébé si vous consommez de l'alcool pendant la grossesse.

L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) regroupe une série de problèmes de santé et de comportement touchant des personnes exposées à l'alcool pendant la grossesse. Les effets de l'ETCAF comprennent des atteintes aux capacités motrices, à la santé physique, à l'apprentissage, à la mémoire, à l'attention, à la communication et aux habiletés sociales. Chaque personne aux prises avec l'ETCAF est unique et possède des forces dans certains domaines, mais aussi des défis dans ces mêmes domaines.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'ETCAF, consultez la fiche [HealthLinkBC n° 38e L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale](#).

### 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, si vous envisagez une grossesse ou si vous avez des relations sexuelles sans utiliser de méthode barrière de contraception.

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

Il n'y a aucun moment sûr pour consommer de l'alcool durant la grossesse. Le cerveau et le système nerveux de votre bébé se développent durant toute la grossesse.





### 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 au fœtus. Boire plus de 3 consommations standards en une occasion (beuverie) et consommer de l'alcool sur une base régulière pendant la grossesse (tous les jours) sont les plus dommageables.

### 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, il est mieux de réduire ou d'arrêter complètement votre consommation d'alcool jusqu'à ce que vous sachiez si vous êtes enceinte. Si vous

avez bu et que vous apprenez par la suite 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.

			
<p>Bière 341 ml (12 onces) 5 % de teneur en alcool</p>	<p>Cidre/panaché 341 ml (12 onces) 5 % de teneur en alcool</p>	<p>Vin 142 ml (5 onces) 12 % de teneur en alcool</p>	<p>Alcool distillé (whisky, gin, rhum, etc.) 43 ml (1,5 once) 40 % de teneur en alcool</p>

### 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 pendant la grossesse, notamment :

- Consultez régulièrement votre médecin, votre infirmier, votre maïeuticien ou votre sage-femme
- Consommez des aliments sains
- Diminuez ou arrêtez votre consommation de cigarettes et d'autres drogues
- Maintenez un équilibre entre le repos et l'activité
- Réduisez votre stress. Trouvez des façons saines de relaxer et de gérer votre stress. Vous pouvez par exemple pratiquer la respiration profonde, la méditation, le yoga, la marche 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 obtenir de plus amples renseignements sur une grossesse en santé, consultez le site [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/grossesse-sante.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/grossesse-sante.html).

## Comment me préparer aux consultations prénatales et médicales?

Certaines femmes et certaines personnes enceintes éprouvent de la difficulté à parler de consommation d'alcool avec leurs fournisseurs de soins de santé. Votre fournisseur de soins de santé est là pour répondre à vos questions et vous aider à faire des choix sains et éclairés. Il peut être utile de noter vos questions avant votre consultation. 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 les soins prénataux de façon précoce et de faire un suivi prénatal régulier.

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

Plusieurs femmes et plusieurs personnes enceintes éviteront de consommer de l'alcool si un appui en ce sens est offert. Les conjoints, la famille et les amis peuvent manifester leur appui de différentes façons :

### Par la communication

- En disant à la personne enceinte que vous tenez à elle ainsi qu'au bébé
- En l'encourageant à parler de ses sentiments
- Soyez sincère, entourez la personne 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

### En offrant de l'assistance

- 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 prénatal avec son fournisseur de soins de santé pour apprendre d'autres façons de l'aider
- Pratiquez des activités sans alcool. Par exemple, allez au cinéma, allez marcher ou prenez part à d'autres activités physiques
- Vous aussi, ne consommez pas l'alcool 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 ce type de boissons dans vos activités sociales

### En offrant des encouragements

- Reconnaissez tous les efforts réalisés pour diminuer ou arrêter la consommation d'alcool et célébrez les petites réussites
- Offrez-lui d'affronter ensemble les problèmes et les obstacles au changement

- Aidez à diminuer les éléments stressants de la vie. Demandez-lui ce qui pourrait l'aider à réduire son stress
- Demandez-lui si vous pouvez utiliser d'autres méthodes de soutien pour que sa grossesse se déroule sagement

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

Si vous avez besoin d'aide pour cesser de consommer de l'alcool pendant la grossesse, il est important d'en parler à votre fournisseur de soins de santé, vos amis, votre famille ou un conseiller afin d'obtenir l'aide et le soutien dont vous avez besoin. Pour obtenir de plus amples renseignements ou une recommandation pour des services, consultez :

**Votre unité locale de santé publique** — 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**. 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.

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

L'Association of **Pregnancy Outreach Program** offre du soutien aux femmes et aux personnes enceintes dans les communautés de partout en Colombie-Britannique. Pour trouver un programme dans votre région, consultez le site web (en anglais seulement) 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**.

**SmartMom** est un programme d'éducation prénatale canadien qui offre des messages textes éducatifs et dignes de confiance afin d'aider à vous guider tout au cours des semaines de votre grossesse. [www.smartmomcanada.ca](http://www.smartmomcanada.ca) (en anglais seulement).

**Espace mieux-être Canada** est un service en ligne qui offre un soutien gratuit et confidentiel en santé mentale et en toxicomanie, disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Il offre des cours autonomes, du soutien par message texte, des ressources informatives, des consultations individuelles, des consultations en ligne et le soutien de communautés. <https://wellnesstogether.ca/fr-CA>.