

Grossesse et consommation d'alcool

Pregnancy and Alcohol Use

La consommation d'alcool est nocive pour la santé. Moins vous buvez, plus votre risque diminue. Il n'existe aucune quantité d'alcool sans danger connue pendant la grossesse, lorsqu'on essaie de concevoir ou lorsqu'il existe une possibilité de grossesse.

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'alcool passe dans le sang. Dans l'utérus, le placenta fournit l'oxygène et les nutriments nécessaires au développement du bébé. L'alcool atteint votre bébé en traversant le placenta. L'alcool peut provoquer des malformations congénitales ou des anomalies chez le fœtus en développement. La consommation d'alcool pendant la grossesse peut également entraîner des problèmes de santé, d'apprentissage, de comportement et des répercussions sociales qui dureront toute la vie.

L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) est un handicap permanent qui touche le cerveau et le corps 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. Les personnes atteintes de l'ETCAF auront besoin d'un soutien supplémentaire pour réussir dans de nombreux aspects de leur vie quotidienne.

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

Boire moins d'alcool, voire pas du tout, est meilleur pour votre santé. La consommation d'alcool comporte des risques qui varient en fonction de la

quantité consommée : moins on boit, moins on court de risques. L'abstinence d'alcool présente de nombreux bienfaits pour la santé, notamment un meilleur sommeil et une meilleure santé mentale.

Les femmes peuvent subir des dommages plus importants avec de plus petites quantités d'alcool que les hommes, en raison de différences dans leur organisme, notamment au niveau de leur physiologie, de leur anatomie et de leurs hormones.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'alcool et la santé, consultez

<https://www.ccsa.ca/fr/reperes-canadiens-sur-lalcool-et-la-sante>.

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?

Toute boisson alcoolisée est potentiellement nocive. 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 au fœtus. Boire plus de 3 boissons standards en une occasion (beuverie ou consommation excessive d'alcool) et consommer de l'alcool sur une base régulière pendant la grossesse (tous les jours) sont les habitudes les plus dommageables. On entend par une boisson :



Beer
341 ml (12 oz) of beer
5% alcohol



or
Cooler, cider, ready-to-drink
341 ml (12 oz) of drinks
5% alcohol



or
Wine
142 ml (5 oz) of wine
12% alcohol



or
Spirits
(whisky, vodka, gin, etc.)
43 ml (1.5 oz) of spirits
40% alcohol

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

Si vous pensez être enceinte ou si vos règles ne sont pas arrivées, il est préférable de réduire votre consommation d'alcool ou d'arrêter de boire 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 d'alcool 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 pendant la grossesse, notamment :

- consulter régulièrement votre médecin, infirmier(ère) ou sage-femme
- consommer des aliments sains
- maintenir un équilibre entre le repos et l'activité
- diminuer ou arrêter votre consommation de cigarettes et d'autres drogues
- réduire votre niveau de stress; trouver 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(e) ami(e) ou à un membre de la famille qui vous appuie

Pour obtenir de plus amples renseignements sur une grossesse en santé, consultez <https://www.canada.ca/fr/sante->

[publique/services/promotion-sante/grossesse-sante/guide-grossesse-sante.html](https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/grossesse-sante/guide-grossesse-sante.html).

Comment me préparer aux consultations prénatales et médicales?

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(e) ami(e), votre conjoint(e) ou un(e) travailleur(euse) 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 d'attention 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'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 prénatal avec son fournisseur de soins de santé pour apprendre d'autres façons de l'aider

- Pratiquez des activités sans consommation d'alcool. Par exemple, allez au cinéma, allez marcher ou prenez part à d'autres activités physiques
- Évitez toute consommation d'alcool pendant votre 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 à vos activités sociales

En offrant de l'encouragement

- Reconnaissez tous les efforts réalisés pour diminuer ou arrêter votre consommation d'alcool et célébrez les petites réussites
- Offrez-lui d'affronter ensemble les problèmes et les obstacles au changement
- Aidez-la à diminuer les éléments stressants de la vie. Demandez-lui ce qui pourrait l'aider à réduire son niveau de stress
- Demandez-lui si vous pouvez utiliser d'autres méthodes de soutien pour que sa grossesse se déroule sagement

Consommation de drogues pendant l'allaitement

Aucune quantité n'est sans danger quand il s'agit de consommation d'alcool durant la grossesse. L'alcool passe dans le lait maternel 30 à 60 minutes après sa consommation, ce qui peut exposer les nourrissons à l'alcool s'ils tètent pendant cette période. La consommation d'alcool peut également avoir une incidence négative sur l'allaitement. Elle peut entraîner une diminution de la production de lait, un arrêt précoce de l'allaitement et perturber le sommeil du nourrisson. Il est plus sûr pour le bébé de ne pas consommer d'alcool pendant l'allaitement.

Où obtenir des renseignements et de l'aide?

Si vous avez besoin d'aide pour arrêter 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(e)

conseiller(ère) afin d'obtenir le soutien dont vous avez besoin.

Les personnes enceintes souffrant de troubles liés à la consommation d'alcool nécessitent des soins plus spécialisés à cause du risque de sevrage de l'alcool, qui peut nuire à la mère porteuse et au bébé.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou une recommandation pour des services, consultez :

Votre unité de santé publique locale : Pour trouver les services offerts dans votre région, consultez le répertoire (en anglais) de HealthLink BC à www.healthlinkbc.ca/find-care/find-health-services ou composez le 8-1-1. Lorsque vous appelez l'unité de santé publique, demandez à parler à un(e) infirmier(ère) 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 (Le service d'aiguillage et d'information sur l'alcool et les drogues) est accessible 24 h sur 24, 7 jours sur 7 pour des renseignements sur les services d'aide dans votre région. Composez le 604 660-9382 (dans la vallée du bas Fraser) ou le numéro sans frais pour la C.-B. au 1 800 663-1441.

Le **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 des Pregnancy Outreach Programs de la Colombie-Britannique au www.bcapop.ca, appelez votre unité de santé publique locale ou appelez HealthLink BC au 8-1-1.

SmartParent est un programme d'éducation prénatale canadien qui offre des textos éducatifs et dignes de confiance afin de vous guider tout au long de votre grossesse : <https://smartparentcanada.ca> (en anglais seulement).

Pour les autres sujets traités dans les fiches de HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 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 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.