

## Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale Fetal Alcohol Spectrum Disorder

### Que sont les troubles causés par l'alcoolisation fœtale?

L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) décrit une série de problèmes de santé et de comportement affectant des personnes exposées à l'alcool pendant la grossesse.

L'ETCAF est la principale cause connue des troubles du développement au Canada. Ces troubles peuvent comprendre des déficiences physiques ainsi que des troubles de l'apprentissage et du comportement qui perdurent toute la vie. Les enfants, les jeunes et les adultes atteints de l'ETCAF seront touchés de différentes façons, chacune présentant ses forces, mais aussi ses propres défis. Les problèmes courants comprennent des troubles d'apprentissage, de mémoire, d'attention, de langage, d'aptitudes sociales, de comportements, d'audition et de vision.

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

On peut prévenir l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale en évitant toute consommation d'alcool pendant la grossesse. **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 tout au long de 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 standards à la fois, et la consommation d'alcool tout au long de la grossesse sont les plus nocives pour votre bébé. Consultez les directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada à [www.ccdus.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-fr.pdf](http://www.ccdus.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-fr.pdf) (PDF 1,40 Mo) pour découvrir à quoi correspond une consommation standard.

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

- L'état de santé et le bien-être général du parent enceint
- Les habitudes de consommation comme la beuverie ou la consommation excessive
- L'utilisation simultanée de drogues illicites ou de rue, ou de médicaments
- La prédisposition génétique et beaucoup d'autres facteurs

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la consommation d'alcool pendant la grossesse, consultez la fiche [HealthLinkBC no° 38d Grossesse et consommation d'alcool](#).

**Un conseiller en alcoolisme et l'Alcohol and Drug Information and Referral Service** (service d'aiguillage et d'information sur l'alcool et les drogues) de la Colombie-Britannique sont accessibles 24 h par jour pour obtenir des renseignements sur les services d'aide de 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.

### Est-ce que la consommation d'alcool pendant l'allaitement peut causer l'ETCAF?

Non, la consommation d'alcool pendant l'allaitement ou en tirant le lait maternel pour donner le biberon 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 votre lait lorsque vous buvez. L'alcool peut aussi affecter le goût et diminuer la quantité de lait disponible pour votre bébé. Cela peut avoir des conséquences sur le cycle veille-sommeil du bébé, votre descente de lait, la quantité de lait qu'il prend quand vous le nourrissez et 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 parents allaitants 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 commencer votre consommation. Le moment où vous pouvez recommencer l'allaitement dépend du nombre de consommations 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 diminuer le niveau d'alcool de votre lait. Seul le temps permet de diminuer le niveau d'alcool.

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

Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si vous êtes inquiet pour votre nourrisson ou votre enfant. Vous pouvez obtenir un aiguillage pour que votre enfant soit évalué par une équipe spécialement formée qui peut vous offrir des suggestions sur la meilleure manière de le soutenir.

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 obtenir 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 parents, les soignants et leurs enfants atteints de l'ETCAF. Pour obtenir de plus amples renseignements sur ces services et d'autres programmes et services dans votre région, consultez le site Web

[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs/fetal-alcohol-spectrum-disorder-fasd](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-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**. Lorsque vous appelez l'unité de santé publique, demandez à parler à un infirmier de santé publique.

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

#### **Fiche d'information du Réseau de recherche canadien sur l'ETCAF (CanFASD)**

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

#### **Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC)**

[Alcool — Info grossesse.](#)

---

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.