



## 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.

Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) est le terme utilisé pour décrire une série de problèmes affectant des bébés dont la mère a 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, des difficultés d'apprentissage et des troubles du comportement.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur l'ETCAF, consultez la fiche [HealthLinkBC n° 38e 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 ou si vous envisagez une grossesse.

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

Il n'y a aucun moment sécuritaire pour boire de l'alcool durant la grossesse. Le cerveau et le système nerveux du 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 du 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 beuverie express, le fait de boire plus de trois verres d'affilée, et la consommation excessive d'alcool sont très nocifs pour vous et pour votre bébé.

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

Il peut arriver qu'une femme boive de l'alcool sans savoir qu'elle est enceinte. Si vous avez bu de l'alcool, il est important d'arrêter dès que vous vous rendez compte

que vous êtes enceinte. Ne buvez plus pendant la suite de votre grossesse.

Arrêter de boire et prendre soin de votre santé sont les meilleurs moyens de vous assurer de la santé de votre bébé. Il n'est jamais trop tard pour réduire sa consommation d'alcool ou arrêter de boire.

### Que faire pour rester en 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 :

- maintenir un équilibre entre repos et activité;
- 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;
- réduire votre stress. Vous pouvez réduire le stress en faisant de la marche, en participant à d'autres activités physiques, en prenant un bain chaud ou en parlant à un ami ou à un membre de la famille qui vous appuie.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur une alimentation saine pendant la grossesse, consultez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* à <http://hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>.

### 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 de vous faire accompagner 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 trouver du soutien auprès des autres?

Les conjoints, la famille et les amis jouent un rôle important pour aider une femme à arrêter de boire

pendant sa grossesse. Ce soutien peut être apporté de différentes manières :

### **Communication**

- Dites-lui que vous tenez à elle ainsi qu'au bébé.
- Laissez-la exprimer ses sentiments.
- Soyez sincère, entourez-la d'attentions et ne la jugez pas.
- Expliquez à la famille, aux amis et à toute personne lui offrant de l'alcool qu'il n'est jamais sécuritaire de consommer de l'alcool, de quelque nature et en quelque quantité que ce soit, au cours de la grossesse.

### **Aide**

- Offrez-lui un soutien pratique, par exemple en l'aidant à se rendre aux rendez-vous ou aux traitements.
- Offrez-lui de vous occuper des autres enfants.
- 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.
- Apportez des boissons sans alcool lors de sorties.

### **Encouragement**

- Reconnaissez ses efforts et célébrez les petites réussites.
- Offrez-lui d'affronter ensemble les problèmes et les obstacles au changement.
- Demandez-lui si vous pouvez la soutenir d'autres façons.
- Aidez-la à réduire le stress dans sa vie.

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

Il existe divers services pouvant vous aider à réduire votre consommation d'alcool et à y mettre un terme.

#### **Communiquez avec 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 [www.healthlinkbc.ca/find](http://www.healthlinkbc.ca/find). 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.

#### **Communiquez avec un conseiller en alcoolisme L'Alcohol and Drug Information and Referral Service** (service d'aiguillage et d'information sur

l'alcool et les drogues) est accessible 24 h sur 24 pour des renseignements sur les services de counseling dans votre région. Lower Mainland/région métropolitaine de Vancouver 604-660-9382; hors Lower Mainland, sans frais en C.-B. 1-800-663-1441

#### **Ligne téléphonique d'aide sur la consommation d'alcool et de drogue Motherisk (en anglais)**

Offre des renseignements sur la consommation d'alcool et d'autres drogues pendant la grossesse et l'allaitement. Ligne sans frais : 1-877-327-4636 ou visitez [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org).

#### **Programmes de sensibilisation sur la grossesse**

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

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur [www.HealthlinkBC.ca](http://www.HealthlinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.