



# Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale

## Fetal Alcohol Spectrum Disorder

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

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 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 durant. Les enfants affectés par les TCAF ont des problèmes d'audition, d'apprentissage, de vision, de langage, de mémoire et de coordination.

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

**Aucune quantité et aucune période n'est sans danger quand il s'agit de consommation d'alcool durant la grossesse.** On ne connaît pas la quantité d'alcool qui peut avoir des effets néfastes. Le cerveau et le système nerveux du 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 express, c'est-à-dire la consommation de plus de trois boissons standard à la fois, et la consommation d'alcool pendant la grossesse sont très nocifs pour le bébé.

Les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada définissent une boisson standard comme suit :

Bière, cidre ou panaché 5 % d'alcool	une bouteille de 12 oz (341 ml)
Vin 12 % d'alcool	un verre de 5 oz (142 ml)
Spiritueux (vodka, whisky, gin, rhum, etc.) 40 % d'alcool	un shot de 1,5 oz (43 ml) (pur ou en mélange)

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 express ou la consommation excessive;
- l'utilisation simultanée de drogues illégales 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 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 pendant l'allaitement ne cause pas l'ETCAF. Toutefois, il est préférable de ne pas boire d'alcool quand vous allaitez, car l'alcool passe facilement dans le lait maternel. Cela peut avoir des conséquences sur le cycle veille-sommeil du bébé, sur votre descente de lait, sur la quantité de lait prise par le bébé quand vous le nourrissez et sur le comportement du bébé.

Si vous buvez de manière occasionnelle, cela ne signifie pas que vous devez arrêter l'allaitement. L'allaitement présente de nombreux avantages pour la mère et le bébé. Si vous choisissez de consommer de l'alcool pendant que vous allaitez, il est important de planifier en conséquence.

Si vous allez consommer de l'alcool, il est recommandé de nourrir d'abord votre bébé et de tirer du lait pour le conserver avant de boire. Vous devez attendre plusieurs heures après avoir bu pour vous assurer que l'alcool est éliminé de votre organisme et du lait maternel. Le moment où vous pouvez recommencer l'allaitement dépend du nombre de verres que vous avez pris et de votre poids. Vous pouvez pomper autant de lait qu'il le faut pour soulager l'engorgement de vos seins.

Pour des renseignements supplémentaires destinés à aider les mères qui allaitent à comprendre le temps d'attente nécessaire après avoir consommé de l'alcool, consultez le site web de Motherisk (en anglais seulement) à [www.motherisk.org/women/updatesDetail.jsp?content\\_id=347#table1](http://www.motherisk.org/women/updatesDetail.jsp?content_id=347#table1).

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

L'ETCAF et les problèmes qui l'accompagnent 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 une personne qui en est 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 comprennent le mentorat, des groupes d'entraide et de la 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 TCAF.

Pour de plus amples renseignements sur ces programmes et d'autres programmes et services locaux dans votre région, consultez le site (en anglais) du ministère des Enfants et du Développement de la Famille à l'adresse [www.mcf.gov.bc.ca/fasd/assessment.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/fasd/assessment.htm). 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 à l'adresse [www.healthlinkbc.ca/find](http://www.healthlinkbc.ca/find). Quand vous appelez l'unité de santé publique, demandez à parler à un infirmier de santé publique.

## Pour de plus amples renseignements

### Motherisk

Pour des renseignements sur la consommation d'alcool et de drogues pendant la grossesse et l'allaitement, appelez la ligne téléphonique gratuite d'aide sur la consommation d'alcool et de drogue Motherisk Alcohol and Substance Use au 1-877-327-4636 ou consultez (en anglais) [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org).

### HealthyFamilies BC

HealthyFamilies BC donne des renseignements (en anglais) 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)

### Centre canadien de lutte contre les toxicomanies

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada, consultez le Centre canadien de lutte contre les toxicomanies à

[www.ccsa.ca/fra/topics/alcohol/drinking-guidelines/pages/default.aspx](http://www.ccsa.ca/fra/topics/alcohol/drinking-guidelines/pages/default.aspx).

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.