

Et l'entourage dans tout ça?

Les proches, le conjoint, les parents, les amis, les voisins peuvent aider... Comment?

- En offrant lors de fêtes des boissons non alcoolisées;
- En encourageant et en soutenant la future maman dans ses choix. Par exemple, en limitant leur propre consommation.





Et vous, future maman :

N'hésitez pas à expliquer à vos proches que pour vous, être enceinte, est une raison pour être attentive à votre santé et à celle du bébé...

Dites-leur que c'est une motivation à changer certaines de vos habitudes, qu'ils ne doivent pas se sentir jugés si eux-mêmes ne le font pas, mais qu'ils peuvent vous aider au moins en vous encourageant...

Voici un tableau d'équivalences

1 consommation =

une petite bière 5%	un verre de vin 12%	un verre d'apéritif 20%	une boisson forte ou un shooter 40%
			
341 ml (12 oz)	142 ml (5 oz)	85 ml (3 oz)	43 ml (1,5 oz)



Besoin d'information ou de conseils?

Communiquez avec :

- votre médecin ou votre sage-femme
- le service Info-Santé 811
- votre CSSS :
 - Coaticook** 819 849-9102
 - Granit** 819 583-0330
 - Haut-Saint-François** 819 877-3434
 - Memphrémagog** 819 843-2573 ou 819 843-3381
 - Sherbrooke** 819 569-5131
 - Sources** 819 879-7151
 - Val-Saint-François** 819 845-2792

Besoin d'aide à cause d'un problème avec l'alcool?

Contactez :

- Le Centre Jean-Patrice-Chiasson/Maison Saint-Georges, au 819 821-2500

www.canadiensensante.ca/grossesse
www.meresetcie.com
www.grossesse-sans-alcool.ca

Agence de la santé
et des services sociaux
de l'Estrie

Québec 

Dépliant préparé par la
Direction de la santé publique
et de l'évaluation

Parce que la santé de votre bébé vous tient à cœur

Pendant la grossesse

Risque zéro = zéro alcool



Être enceinte est un moment très particulier dans la vie d'une femme. Une étape qui dure neuf mois. Quelques mois pendant lesquels il est plus sage de s'abstenir de toute consommation d'alcool puisqu'on ne sait pas quelle quantité d'alcool bue par la maman est sécuritaire pour le bébé.

Maman boit, bébé aussi.

La consommation d'alcool pendant la grossesse peut causer des anomalies congénitales permanentes.

Pourquoi?

À partir de la 4^e ou 5^e semaine de grossesse, les organes commencent à se former. L'embryon est très sensible aux perturbations pouvant affecter son développement. Le contact avec l'alcool est l'une des perturbations possibles. Les atteintes varient et peuvent être plus ou moins graves et durables.

On ne sait pas à partir de quelle quantité les risques s'aggravent pour le bébé.

**Donc,
ne prenez
aucun risque!**

**Abstenez-vous d'alcool
dès que vous savez que
vous êtes enceinte!**

MAIS... bébé élimine l'alcool beaucoup moins vite que maman!

Comment l'alcool agit sur le bébé pendant la grossesse?

Lorsqu'une femme enceinte boit de l'alcool, celui-ci passe directement dans son sang, puis dans celui du bébé par le placenta. C'est ce qu'on appelle l'exposition prénatale à l'alcool. L'embryon ou le fœtus n'est pas capable d'éliminer l'alcool comme l'organisme d'un adulte. Il est donc exposé plus longtemps aux effets nocifs de l'alcool. Des lésions peuvent apparaître au niveau des organes ou du cerveau.

Les questions que vous vous posez :

?

« Une femme ne sait pas qu'elle est enceinte (2 ou 3 semaines de grossesse). Elle va dans un « party » et boit pas mal. Est-ce grave pour l'embryon? »

Non, car il n'y a pas encore de transferts de la mère vers l'embryon (stade de division des cellules).

?

« Quels types d'alcools doit-on le plus éviter pendant la grossesse? »

Tous : la bière, le vin, le cidre, les coolers, l'alcool fort. Tout alcool est nocif pour le fœtus.

?

« Est-ce que même l'alcool cuit dans les sauces est nocif? »

Non, la cuisson évapore l'alcool.

?

« Une femme doit-elle s'abstenir totalement d'alcool lorsqu'elle allaite son bébé? »

Elle doit tenir compte du moment de la prochaine tétée pour que l'alcool ait le temps d'être éliminé de son lait. Par exemple, une femme de 105 lbs qui a bu un verre de vin devra attendre environ 2 h 30.

Les professionnels de la santé ont des grilles à ce sujet. Demandez-leur...

Les conséquences de consommer pendant la grossesse, c'est quoi?

Quand une femme enceinte boit de l'alcool, cela peut avoir des effets sur le fœtus, comme :

- des lésions cérébrales;
- des lésions au cœur, aux reins, au foie et aux autres organes;
- des malformations;
- un retard de croissance.

On nomme ces troubles ETCAF ou Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foetale.

Plus tard, pour l'enfant, les lésions cérébrales peuvent entraîner différents problèmes, comme :

- des difficultés d'apprentissage;
- des troubles de comportement;
- des problèmes de concentration;
- des difficultés d'adaptation scolaire.

La conséquence la plus grave, c'est le Syndrome d'alcoolisation foetale (SAF):

Cette conséquence est liée à une consommation chronique ou élevée d'alcool pendant la grossesse. Un bébé atteint du SAF peut présenter diverses malformations au visage, aux organes et au cerveau. Il peut donc avoir des handicaps physiques et mentaux importants.