

Enceinte, on boit sans alcool

Questions - Réponses

Nous avons
tous un rôle
à jouer



► Pourquoi est-il conseillé de boire sans alcool durant la grossesse?

L'alcool traverse le placenta et peut causer des malformations irréversibles chez l'embryon et le fœtus. Il est particulièrement dangereux⁽¹⁾ pour le cerveau, entraînant entre autres, des troubles de mémoire, de langage, d'autonomie, d'immaturité. D'autres organes, comme le cœur, les oreilles, les reins, peuvent aussi être affectés.

► Comment appelle-t-on le trouble causé par l'alcool durant la grossesse?

C'est le TSAF, c'est-à-dire le Trouble du Spectre de l'Alcoolisation Fœtale. Il touche 4% des Canadiens⁽⁴⁾ et est l'une des premières causes de troubles de développement. Il est à noter que les traits particuliers du visage sont présents chez environ 10% des enfants. Les personnes atteintes auront des besoins particuliers toute leur vie.

► Y a-t-il une quantité de consommation d'alcool reconnue sécuritaire?

Pendant toute la grossesse, aucune quantité d'alcool n'est reconnue sécuritaire et ce, dès la conception.⁽¹⁾

L'alcool est une drogue considérée comme l'une des plus dangereuses pour le fœtus.

Saviez-vous que :

- 50 à 60% des grossesses seraient non-planifiées
- Au Québec, 84 % des hommes et 79 % des femmes consomment de l'alcool. 89 % des jeunes de 18 à 24 ans ont consommé de l'alcool dans l'année 2017-2018⁽⁵⁾



... **par plaisir** : 5@7, entre ami.es, pour se détendre et se récompenser après une grosse journée...

... **par habitude** : prendre un verre de vin en revenant de travailler...

... **par stress et anxiété** : difficultés conjugales, manque d'argent, difficultés au travail, se sentir seule...

... **par pression sociale** : faire comme les autres, peur d'être jugée si on ne consomme pas...

Boire des boissons sans alcool (mocktails) et trouver d'autres moyens de se faire plaisir: prendre une marche, écouter de la musique, regarder un film...

Prendre conscience qu'il s'agit d'une habitude et essayer quelque chose de nouveau pour changer la routine.

Identifier les sources de stress et demander de l'aide au besoin. **Pratiquer des activités relaxantes** comme la méditation, la cohérence cardiaque, l'écriture, une activité physique.

Informez votre entourage que **l'alcool est toxique** pour le bébé à naître et qu'il est important de **boire sans alcool durant la grossesse**. Demandez-leur de vous **soutenir** et de **respecter** votre décision.

CLSC, GMF, etc.

**Info-Social
811 option 2**

Info-Social est un service téléphonique confidentiel et gratuit. Un intervenant d'Info-Social peut vous aider 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

Mes Choix
meschoix.ciusscn@ssss.
gouv.qc.ca

Mes Choix est un programme qui vise à redonner aux gens la capacité de prendre des décisions au sujet de leur consommation d'alcool.

Le Centre de réadaptation en dépendance de votre région (ex.: CRDQ)

Écoute, soutien et accompagnement pour les personnes ayant un problème de consommation

ASPQ
<https://grossessesansalcool.ca>

Rassemble les outils de sensibilisation conçus dans le cadre du projet TSAF : en parler pour mieux agir.

SafEra SOS TSAF
<https://safera.net>

Sensibiliser, soutenir, informer et former toute personne touchée de près ou de loin par l'exposition prénatale à l'alcool et/ou le trouble de spectre de l'alcoolisation fœtale.

**SOS violence conjugale
1 800 363-9010**

Tel-jeunes
<https://teljeunes.com>

Grossesse-Secours
<https://grossesse-secours.org>

Trouve ton centre
<https://trouvetoncentre.com>

**Enceinte, on boit sans alcool
À tout moment, il est bénéfique de cesser**



RÉFÉRENCES

1. Lévesque S, April N. Alcool. Portrait d'information périnatale [En ligne]. Québec : Institut national de santé publique du Québec; 2019. <https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/fiches/alcool>
2. Cook JL. Consommation d'alcool pendant la grossesse et trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale au Canada: qui, quoi, où? Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada Recherche, politiques et pratiques. 2021;41(9):292-4. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.41.9.03f>
3. Pei J, Denys K, Hughes J, Rasmussen C. Mental health issues in fetal alcohol spectrum disorder. Journal of Mental Health.2011;20(5):473-83. <https://doi.org/10.3109/09638237.2011.577113>
4. Réseau de recherche Canada FASD. Trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale. 2021;2. https://canfasd.ca/wp-content/uploads/publications/CanFASD_WhatsFASD_Brochure_FR.pdf
5. Statistique Canada. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC). http://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV_f.pl?Function=getSurvey&SDDS=3226