

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



Enceinte, on boit sans alcool

**Nous avons
tous un rôle
à jouer**



Conception:
- Direction de santé publique du
CIUSSS de la Capitale-Nationale
- SafEra SOS TSAF

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec



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

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...

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

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

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

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.

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

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.

► 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⁽⁴⁾ pour le **cerveau**, entraînant entre autres, des troubles de mémoire, de langage, d'autonomie, d'immaturation. 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⁾

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 foetale 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 foetale. 2021;2. https://canfasd.ca/wp-content/uploads/publications/CanFASD_WhatIsFASD_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