

# ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE



LA SOCIÉTÉ DES  
OBSTÉTRICIENS ET  
GYNÉCOLOGUES  
DU CANADA

www.sogc.org

éducation  
éducation  
éducation  
éducation

**Si vous êtes enceinte ou tentez de le devenir, vous pouvez discuter de la consommation d'alcool avec votre professionnel de la santé. Il s'agit d'une partie normale des soins de santé d'une femme.**

Toutes les femmes doivent faire des changements à leur mode de vie pendant la grossesse, ou lorsqu'elles prévoient devenir enceintes. Parfois, cela peut se traduire par l'adaptation des séances d'exercices, davantage de repos ou une alimentation plus saine. Cela peut également vouloir dire de modifier ses habitudes en matière de consommation d'alcool. Ces types de changements, en plus de soins prénatals réguliers, peuvent vous aider à avoir une grossesse saine, et un bébé en santé.

## Une seule boisson... est-ce acceptable?

Nous ne le savons tout simplement pas. Les données sont insuffisantes pour affirmer que de petites quantités d'alcool pendant la grossesse s'avèrent sûres ou nocives pour le fœtus. Par conséquent, l'abstinence constitue le choix prudent si vous êtes enceinte.

Pour le bien-être de votre bébé, il n'est jamais trop tard pour réduire la quantité d'alcool consommée ou pour s'en abstenir.

## La consommation d'alcool pendant une grossesse est-elle courante?

La majorité des Canadiennes consomment de l'alcool. Près de 77 % des Canadiennes de plus de 15 ans ont signalé avoir consommé au moins une boisson alcoolisée au cours de la période de 12 mois précédente et 33 % ont signalé avoir consommé de l'alcool au moins une fois par semaine. Bien que la consommation d'alcool puisse s'avérer problématique pour certaines femmes dépendantes de l'alcool ou qui en abusent, elle peut être sans danger et procurer du plaisir à bien des femmes.

Cependant, la nature et la gravité potentielle des problèmes s'accroissent lorsque cette consommation d'alcool se déroule pendant la grossesse. Entre 10 et 15 % des femmes signalaient consommer de l'alcool pendant la grossesse et plus de 62 % des femmes signalaient avoir consommé de l'alcool au cours des trois mois précédant la grossesse.

## Pourquoi mon médecin s'informe-t-il de ma consommation d'alcool?

Il s'agit d'une partie normale des soins de santé d'une femme. Le dépistage universel de la consommation d'alcool est recommandé pour toutes les femmes enceintes et les femmes en âge de procréer. Votre professionnel de la santé est formé pour poser ces questions et peut vous renseigner sur le niveau de consommation d'alcool qui peut faire encourir à vous ou à votre bébé des risques quant aux effets nocifs sur la santé.

## En quoi l'alcool peut-il affecter mon bébé à naître?

Lorsque vous êtes enceinte, tout ce que vous mangez ou buvez peut avoir un effet sur votre bébé. L'alcool que vous consommez atteint rapidement votre bébé et ses effets sur le fœtus peuvent être de plus longue durée que sur vous. **Dès les premiers moments de votre grossesse, l'alcool peut avoir des répercussions graves et permanentes.**

Les données indiquent que lorsqu'une femme enceinte présente une consommation risquée d'alcool ou des excès occasionnels d'alcool, son bébé est à risque d'anomalies du développement. Ces effets de l'exposition à l'alcool pour le fœtus sont appelés « ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) ». On estime que l'ETCAF touche 1 % de la population canadienne.

L'ETCAF est un terme générique qui fait référence à la gamme de torts pouvant être causés par l'exposition prénatale à l'alcool :

- Syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF)
- Syndrome d'alcoolisation fœtale partiel (SAFp)
- Trouble neurologique du développement lié à l'alcool (TNDLA)

Ces conditions causent une restriction de la croissance, des anomalies faciales et une dysfonction du système nerveux central (dommages permanents au cerveau). Les enfants, les adolescents et les adultes atteints de l'ETCAF peuvent être en proie à la dépression et à l'anxiété et connaître des difficultés dans leurs interactions et relations sociales, ainsi que dans d'autres aspects de leur vie.



**Qu'est-ce que la consommation d'alcool à risque élevé?** Les données sont insuffisantes pour définir un seuil de consommation d'alcool en matière d'innocuité. Si vous consommez de l'alcool, votre bébé est à risque.

**Qu'est-ce que les excès occasionnels d'alcool?** Il s'agit de la consommation d'alcool qui fait passer la concentration sanguine en alcool à 0,08 %. Cela correspond, chez une femme de taille moyenne, à la consommation de quatre verres ou plus dans un délai d'environ deux heures.



## Teneur en alcool des boissons

Tout type d'alcool peut être nocif pour votre bébé, que ce soit de la bière, des boissons de type « cooler », du vin ou de la liqueur forte. Certaines de ces boissons ont des teneurs en alcool plus élevées que d'autres. Ce qui fait une différence, c'est la quantité d'alcool que vous consommez et la fréquence de consommation, plutôt que le type de boisson. Les excès occasionnels d'alcool ou la consommation à risque élevé peut être particulièrement nocive pour un bébé à naître.

## Je ne savais pas que j'étais enceinte. Que devrais-je faire?

Nombre de grossesses ne sont pas prévues. La consommation d'une petite quantité d'alcool avant de savoir que vous étiez enceinte ne sera probablement pas nocive pour votre bébé.

Néanmoins, si vous tentez de devenir enceinte ou croyez que vous pourriez le devenir, vous devriez envisager de modifier vos habitudes de consommation d'alcool. Il est particulièrement important d'éviter les excès occasionnels d'alcool. Discutez-en avec votre professionnel de la santé.

## Qui peut vous aider à modifier vos habitudes

Dans le cas d'abus ou de dépendance à l'alcool, il pourrait être difficile pour vous de modifier vos habitudes de consommation si vous devenez enceinte, même si vous voulez vraiment apporter des changements. Les signes d'abus ou de dépendance à l'alcool comprennent des habitudes de consommation qui peuvent causer du tort à votre santé, à vos relations interpersonnelles ou à votre capacité de travailler ou de vivre au quotidien.

Il n'est jamais trop tard pour réduire les risques sur la santé de votre bébé. Si vous avez de la difficulté à maîtriser votre consommation, parlez-en à votre professionnel de la santé ou appelez la ligne d'information sans frais et anonyme sur la consommation d'alcool et de drogues pendant la grossesse et l'allaitement de Motherisk au 1-877-327-4636.



## Alcool et allaitement

L'alcool se libère librement dans le lait et sera ingéré par les nourrissons. La consommation occasionnelle d'alcool de faible niveau n'est pas susceptible de poser un problème au nourrisson, mais une grande consommation d'alcool ou les excès occasionnels d'alcool doivent être évités. Idéalement, l'allaitement doit être interrompu temporairement après la consommation d'alcool; au moins deux heures par boisson pour éviter une exposition inutile au nourrisson. Les effets indésirables déclarés chez les nourrissons comprennent la sédation et la dégradation des capacités motrices.

## Autres ressources sur la consommation d'alcool pendant la grossesse

- La *Directive clinique de consensus sur la consommation d'alcool et la grossesse* de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada : [www.sogc.org/guidelines/index\\_f.asp](http://www.sogc.org/guidelines/index_f.asp)
- Les brochures d'éducation publique de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada disponibles à [www.sogc.org](http://www.sogc.org) :
  - Médicaments et drogues : Avant et pendant la grossesse
  - Médicaments et drogues pendant l'allaitement
- Le programme **Motherisk** de l'Hospital for Sick Children à Toronto est un chef de file reconnu en matière de renseignements sur les médicaments pendant la grossesse et l'allaitement. Vous pouvez communiquer avec l'équipe de Motherisk en composant le numéro sans frais 1-877-439-2744, ou en visitant son site Web à [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org).

*La directive clinique de consensus sur la consommation d'alcool et la grossesse est approuvée par l'Association canadienne des sages-femmes, l'Association canadienne des infirmières et infirmiers en périnatalité et en santé des femmes; le Collège des médecins de famille du Canada; la Société de la médecine rurale du Canada; Motherisk; la Fédération des femmes médecins du Canada; l'Association des obstétriciens et gynécologues du Québec; et la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada.*