

L'ALCOOL NE FONT ET LA PAS BON GROSSESSE MÉNAGE

Si vous êtes enceinte ou tentez de le devenir et que vous vous demandez s'il est correct de consommer à l'occasion un petit verre de vin ou un peu de champagne la veille du jour de l'An, les renseignements et les conseils que vous recevrez peuvent semer la confusion dans votre esprit. L'information scientifique peut s'avérer compliquée! Voici ce que les toutes dernières recherches sur les effets de la consommation d'alcool pendant la grossesse révèlent :

- 1** Il est **plus sécuritaire de ne pas consommer d'alcool** si vous êtes enceinte. Même si la science ne peut pas nous indiquer une quantité exacte d'alcool, sécuritaire ou non, qu'il serait possible de consommer pendant la grossesse, nous savons toutefois que **l'alcool a des répercussions sur le développement du cerveau du fœtus**.
- 2** Même si la recherche n'est pas concluante, les études montrent que **même de petites quantités d'alcool** peuvent avoir des effets sur le fœtus.
- 3** **Aucun moment n'est sécuritaire** pendant la grossesse **pour consommer de l'alcool**, puisque le développement du cerveau du fœtus se poursuit tout au long de la grossesse.
- 4** Le fœtus ne métabolise pas bien l'alcool qui s'accumule dans le liquide amniotique. Par conséquent, **il y est exposé à une concentration plus élevée** et pendant plus longtemps que la mère. Le fœtus boit aussi le liquide amniotique!
- 5** Les **effets** précis **de l'alcool sur le fœtus peuvent varier**, même chez ceux qui y sont exposés à des degrés semblables. Aucune paire mère-fœtus n'est pareille.
- 6** La consommation d'alcool pendant la grossesse peut aussi **jouer sur les gènes et l'ADN de la mère**, ce qui peut, au moment de leur transmission au fœtus en développement (et aux futurs petits-enfants), **augmenter le risque** que celui-ci souffre **de problèmes de santé plus tard dans la vie**.
- 7** L'exposition à l'alcool pendant la grossesse peut causer des **problèmes permanents**, notamment des problèmes de santé physique, de comportement et d'apprentissage, lesquels font partie du trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF).
- 8** **Les personnes atteintes du TSAF sont plus à risque** de consommer des drogues ainsi que d'avoir des problèmes de santé mentale, des difficultés à l'école ou des démêlés avec la justice. Les personnes atteintes du TSAF peuvent réussir avec un soutien, mais **elles ont souvent de la difficulté avec les tâches quotidiennes**.
- 9** En plus d'exposer le fœtus au TSAF, la consommation d'alcool pendant la grossesse augmente **le risque de faire une fausse couche et de donner naissance à un bébé mort-né, prématuré ou de faible poids**.
- 10** Si vous avez des relations sexuelles non protégées et que vous consommez de l'alcool, **faites fréquemment des tests de grossesse**. Si vous découvrez que vous êtes enceinte, il est mieux que vous cessiez de boire de l'alcool et que vous obteniez un suivi prénatal. Si vous tentez de devenir enceinte, choisissez un cocktail ou une boisson sans alcool. L'alcool **peut jouer sur la fertilité**.
- 11** Les risques associés à la consommation d'alcool pendant la grossesse **concernent toutes les femmes**, peu importe leur revenu, origine ethnique, âge ou milieu de vie.

Si vous avez des questions sur la consommation d'alcool pendant la grossesse ou sur le TSAF, parlez à votre fournisseur de soins de santé.
Renseignez-vous sur le site InfoGrossesse.ca