

COMMENT DIRE NON À L'ALCOOL ?



L'alcool est omniprésent socialement. Pendant votre grossesse, vous pourrez être tentée ou incitée à en boire.

N'hésitez pas à rappeler à votre entourage que pendant 9 mois, **c'est zéro alcool**.

Si vous préférez garder votre grossesse confidentielle au début, utilisez des excuses : « je suis sous antibiotiques », « j'ai mal à la tête », « je fais attention à ce que je bois », etc.



CONSEILS POUR LES PROCHES

- Ne proposez pas d'alcool à une femme enceinte.
- Offrez plutôt des alternatives comme des cocktails sans alcool, jus de fruits, ou eaux aromatisées.
- Durant le premier trimestre, respectez sa discrétion éventuelle sur sa grossesse. Évitez de la questionner ou d'insister.
- Évitez de consommer de l'alcool en présence de la femme enceinte

EN RÉSUMÉ...

- Les TSAF sont la première cause de handicap évitable
- Tous les alcools sont nocifs
- Pour soutenir une femme enceinte : s'abstenir, c'est agir et prévenir !

DES QUESTIONS ? BESOIN D'AIDE OU DE CONSEILS ?

Parlez-en avec un professionnel de santé : médecin, gynécologue, sage-femme, pédiatre, pharmacien, PMI/CMP. Ils seront à votre écoute et ne vous jugeront pas.

CONTACTS UTILES



Alcool Info Service

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

7/7 de 8h à 2h
appel anonyme et non surtaxé

0 980 980 930



Des associations locales

existent et peuvent vous accompagner de manière bienveillante, sans jugement.

Ne restez pas seule avec vos inquiétudes. Parlez-en avec un professionnel de santé ou une association pour obtenir soutien et réponses à vos questions.

Infos, vidéos, conseils...
Scannez ici :



www.perinatalite.bzh



LES TROUBLES DU SPECTRE DE L'ALCOOLISATION FŒTALE (TSAF)

0 alcool = 0 risque



www.perinatalite.bzh

LES TROUBLES DU SPECTRE DE L'ALCOOLISATION FŒTALE (TSAF)

En grandissant, l'enfant qui a subi une alcoolisation fœtale peut présenter **différents troubles** :

- de la croissance
- de la mémoire
- du déficit intellectuel
- des repères spatio-temporels
- de l'apprentissage
- du comportement
- de l'attention
- de la gestion des émotions
- de la concentration
- de l'organisation

LE SYNDROME D'ALCOOLISATION FŒTALE, C'EST QUOI ?

Le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF) désigne un ensemble de **malformations rares** liées à une consommation maternelle excessive d'alcool au cours de la grossesse.

Il entraîne un retard de croissance, des déformations faciales légères et des anomalies cérébrales importantes.

1/1000
(≈ 800 naissances/an)
SYNDROME D'ALCOOLISATION FŒTALE (SAF)

1/100
(≈ 8000 naissances/an)
TSAF NON SYNDROMIQUES
(= SANS TRAITS FACIAUX CARACTÉRISTIQUES)

? (chiffre inconnu)
FAUSSES COUCHES PRÉCOCES
MORTS FŒTALES IN UTERO

≈ **600 000**
Français vivent avec des SAF

ALCOOL, GROSSESSE, ALLAITEMENT

6 POINTS CLÉS



ALCOOL ET DÉSIR DE GROSSESSE

Dès le projet de grossesse, il est conseillé aux futurs pères et mères d'**arrêter leur consommation d'alcool**, afin de préserver leur fertilité et la santé du fœtus.

Y A-T-IL UNE DOSE SANS DANGER POUR LE BÉBÉ ?

Nous ne savons pas aujourd'hui quelle est la quantité minimale d'alcool ou à quel moment l'alcool sera toxique pour le fœtus. C'est pourquoi il est recommandé de **ne pas boire d'alcool pendant la grossesse. Il n'y a pas de consommation ponctuelle sans risque.**

0 alcool = 0 risque

CERTAINS ALCOOLS SONT-ILS MOINS DANGEREUX ?

Il n'y a pas d'alcool moins dangereux qu'un autre. Vin, bière, whisky, cidre... chaque verre standard contient environ 10 grammes d'alcool pur. Tous sont donc nocifs pour le développement du fœtus.



L'ALCOOL PASSE-T-IL DANS LE SANG DU BÉBÉ ?

Oui. Une fois consommé, l'alcool passe de la mère à l'enfant par le placenta. **Le taux d'alcool dans le sang du bébé est alors le même que celui de la mère.** De plus, le bébé met plus de temps à l'éliminer, car son foie est encore immature. Il est donc exposé plus longtemps aux effets toxiques de l'alcool.

QUELS SONT LES RISQUES ?

L'alcool est toxique pour le bébé, il peut :

- entraîner une interruption spontanée de grossesse (fausse couche) ou un accouchement prématuré,
- altérer la formation des organes du fœtus (cerveau, cœur, membres, etc.),
- provoquer des troubles du développement, retard mental ou physique et des problèmes comportementaux.

PEUT-ON CONSOMMER DE L'ALCOOL SI ON ALLAITE ?

Si vous allaitez, il faut savoir qu'un verre d'alcool aura la même concentration dans le lait que dans le sang. **Notre conseil : anticipez !**

Il faut en effet attendre entre 2 et 3 heures avant de redonner le sein si vous avez bu un verre d'alcool.