



ADDICTION | SUISSE

L'alcool durant la

Grossesse

Informations pour les femmes enceintes,
leur partenaire et leur entourage



Vous êtes une femme

Les femmes sont plus vulnérables aux effets de l'alcool que les hommes. A consommation égale d'alcool et à poids équivalent, votre alcoolémie est plus élevée que celle d'un homme. En effet, la quantité d'eau présente dans le corps d'une femme est en général moins importante que dans le corps d'un homme, par conséquent l'alcool consommé est moins dilué dans votre sang.

C'est pourquoi il est recommandé aux femmes de ne pas consommer plus de 1 verre standard d'alcool par jour.



1 verre de bière = 1 verre de vin = 1 verre d'eau de vie = 1 bouteille d'alcopops = 1 verre standard

Vous souhaitez être enceinte

Entre le moment où on décide qu'on a envie de fonder une famille et le moment où un test de grossesse se révèle positif, il peut se passer des semaines, des mois, voire davantage. Vous ne pouvez pas savoir quand interviendra précisément le moment de la conception.

Afin d'éviter d'exposer votre enfant à de fortes quantités d'alcool au tout début de votre grossesse, nous vous recommandons :

Évitez de boire de l'alcool, ou en très faibles quantités et pas tous les jours.

Renoncez à toute consommation excessive d'alcool, même exceptionnelle.





Vous attendez un enfant

L'alcool passe rapidement de votre sang à celui de votre enfant à travers le placenta. Ce que vous buvez, votre enfant le boit aussi. Aucune étude scientifique ne permet actuellement de déterminer un seuil en-dessous duquel la consommation d'alcool d'une femme enceinte est sans conséquence pour la santé de son enfant.

Par conséquent, il est recommandé de ne pas boire d'alcool durant la grossesse.

Évitez dans tous les cas de consommer de grandes quantités d'alcool en une seule occasion. Boire trop, même une seule fois pendant la grossesse, peut provoquer des dommages irréversibles à votre enfant. En effet, cette consommation peut intervenir à un moment décisif de son développement.

Conséquences possibles pour l'enfant



Les différentes parties du corps de l'enfant à naître ne se développent pas toutes au même moment de la grossesse ni à la même vitesse.

Selon la période pendant laquelle intervient une alcoolisation, selon la quantité et la durée de la consommation de la mère, les conséquences sur la santé de l'enfant peuvent avoir des formes et des degrés différents, allant de troubles mineurs de retard de développement à des malformations physiques et psychologiques sévères, voire à la mort in utero.


En Suisse, un enfant sur cent qui naît souffre des conséquences de la consommation d'alcool de sa mère pendant la grossesse. On estime qu'un à deux enfants sur mille sont atteints de la forme la plus sévère de ces troubles, appelée syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF).



Vous allaitez votre enfant

L'alcool que vous buvez passe dans le lait maternel. La quantité que votre enfant absorbe est certes minime, mais il n'est pas certain que la consommation d'alcool de la mère durant l'allaitement soit sans risque pour son enfant.

**Soyez par conséquent prudente avec l'alcool.
Évitez l'alcool ou allaitez au minimum 2 heures après avoir consommé un verre standard de boisson alcoolique ou 4 heures après deux verres standard de boisson alcoolique.**



Attendre un enfant est souvent pour une femme une motivation importante pour être plus attentive à sa santé et changer certaines habitudes de consommation.

le partenaire et l'entourage

Pourtant la responsabilité d'une consommation d'alcool ne repose pas uniquement sur la future mère. En tant que partenaire ou que proches, vous jouez également un rôle important pour sa santé et celle de l'enfant. Ainsi, par exemple, lors d'invitations, pensez à offrir des boissons non alcoolisées attractives. Vous pouvez également vous abstenir de fumer en présence d'une femme enceinte, car la fumée a une influence directe sur sa santé et celle de son enfant (tabagisme passif).

Comme pour chaque situation où l'alcool peut poser problème, en tant que proche, évitez de culpabiliser la personne qui ne pourrait s'empêcher de boire de l'alcool. Au contraire, offrez-lui votre aide pour réfléchir à sa consommation, encouragez-la à en parler à un professionnel. Proposez-lui de l'accompagner chez son médecin ou auprès d'un service spécialisé en alcoologie si elle le souhaite.

Diminuer ou arrêter de consommer de l'alcool à n'importe quel moment de la grossesse est bénéfique pour la mère et pour l'enfant.

Si l'alcool vous pose problème, n'hésitez pas à en parler et à demander de l'aide et du soutien à votre entourage ou auprès de professionnels. Si vous avez des questions ou besoin de conseils, n'hésitez pas à en parler à votre médecin, votre gynécologue, votre pharmacien, une sage-femme, une consultante en lactation ou à un service spécialisé en alcoologie.

Que faire ? A qui s'adresser ?

Nous tenons volontiers à votre disposition des adresses de services spécialisés dans chaque région (téléphone: 021 321 29 76); le site www.infofet.ch est aussi à votre disposition.

Addiction Suisse a édité le feuillet « Alcool et grossesse » que vous pouvez télécharger gratuitement sur notre site www.addictionsuisse.ch.

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH – 1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch

