



ALCOOL ET SANTÉ

LA GROSSESSE ET L'ALCOOL EN QUESTIONS



1



PRÉSENTATION

Éduc'alcool est un organisme indépendant sans but lucratif dont la seule mission est d'améliorer la relation des Québécois à l'alcool.

À cette fin, il met sur pied des programmes de prévention, d'éducation et d'information pour aider jeunes et adultes à prendre des décisions responsables et éclairées face à la consommation d'alcool.

C'est ainsi qu'en collaboration avec le Collège des médecins du Québec, Éduc'alcool présente *La grossesse et l'alcool en questions* qui répond dans un langage simple et accessible aux interrogations des femmes enceintes et de celles qui ont l'intention de le devenir.

Il s'agit là d'une version revue et corrigée après sept rééditions. Elle est la synthèse des renseignements recueillis auprès d'Harry Bard, néonatalogiste à l'Hôpital Sainte-Justine, de Marie-Chantal Lemonnier, gynécologue-obstétricienne au OB-GYN Women's Care Clinic et de Jean-Pierre Chiasson, directeur médical de la Clinique du Nouveau départ. Elle a également bénéficié du précieux apport de Louise Nadeau, professeur titulaire à l'Université de Montréal.

Éduc'alcool tient à les remercier pour leur précieuse collaboration.



LA GROSSESSE ET L'ALCOOL EN QUESTIONS

1 Mon conjoint et moi avons décidé d'avoir un enfant. Puis-je continuer à boire jusqu'à ce que je sois enceinte?

Éviter de consommer de l'alcool à partir du moment où l'on désire concevoir offre à l'enfant l'environnement le plus sain et le plus propice à son développement. En effet, il est souvent difficile d'identifier le moment exact où se produit la fécondation. L'embryon est particulièrement vulnérable pendant le premier trimestre et il le demeure tout au long de la grossesse.

2 Je viens d'apprendre que je suis enceinte de six semaines. J'ai bu quelques verres dernièrement. Dois-je m'inquiéter pour mon bébé?

Si vous avez pris un verre ou deux à l'occasion, vous n'avez nullement à vous inquiéter. De fait, aucune étude n'a pu démontrer des effets nocifs pour une très faible quantité d'alcool, un verre de vin de 142 ml (5 oz) par exemple. Cependant, on ne peut exclure que ces résultats négatifs soient la conséquence de notre incapacité actuelle à mesurer les effets négatifs. C'est pour cela que la communauté scientifique recommande l'abstinence à partir du moment où l'on est en situation de devenir enceinte. Mais si vous avez l'habitude de consommer plus de quatre verres par occasion ou si vous avez des inquiétudes, il serait préférable d'en parler à votre médecin. Sachez qu'il n'est jamais trop tard pour assurer un développement optimal du fœtus en évitant de consommer si vous voulez faire le choix le plus sûr ou, à tout le moins, en diminuant sensiblement votre consommation d'alcool.

3 Qu'est-ce qu'on veut dire par « un verre »?

Un verre, c'est 341 ml (12 oz) de bière à 5 % d'alcool, 142 ml (5 oz) de vin à 12 % d'alcool ou 43 ml (1,5 oz) de spiritueux à 40 % d'alcool. C'est ce que l'on appelle un verre standard.

4 J'aime boire du vin en mangeant un bon repas. Dois-je changer mes habitudes durant ma grossesse?

À ce jour, la recherche ne permet pas de déterminer un seuil minimal de consommation entièrement sécuritaire pour le développement du futur bébé même s'il n'y a pas de preuve formelle que prendre un verre à l'occasion ait un effet nocif sur le fœtus. Par ailleurs, les risques d'avortements spontanés, de malformations, de retard de croissance et de déficience mentale augmentent avec la quantité d'alcool ingérée par la mère lors d'une même occasion et avec la fréquence de sa consommation. La communauté scientifique estime qu'éviter de consommer de l'alcool demeure le choix le plus sûr. Enfin, vous pouvez toujours consulter votre médecin pour discuter de votre consommation ou pour obtenir de l'aide si vous en avez besoin.

5 La consommation excessive d'alcool a-t-elle une incidence sur le fœtus ?

Oui. En consommant une quantité d'alcool relativement importante et de manière fréquente, les femmes enceintes s'exposent à donner naissance à des enfants présentant certains problèmes spécifiques. On désigne parfois ces problèmes sous le vocable « ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale ». Ils peuvent se présenter sous forme d'un retard de croissance, d'un déficit intellectuel, de malformations cardiaques, d'une tête anormalement petite et d'autres anomalies faciales et du squelette. Une consommation excessive occasionnelle comporte aussi certains dangers similaires.

Une femme qui éprouve de la difficulté à contrôler sa consommation d'alcool devrait en discuter avec son médecin ou tout autre intervenant avant même d'envisager une grossesse et tout au long de celle-ci. Elle trouvera ainsi le support adéquat.

6 Est-ce qu'une consommation restreinte d'alcool fait courir le même risque à l'enfant?

Non. Les risques d'atteinte au fœtus diminuent de beaucoup quand la consommation se limite à un verre à l'occasion. L'effet de l'alcool est proportionnel à la quantité ingérée et à la fréquence de consommation. C'est pourquoi éviter de consommer tout au long de la grossesse demeure le choix le plus sûr. Par ailleurs, l'alcool n'est jamais le seul facteur intervenant dans le développement du bébé. La santé des parents, leurs antécédents, leur style de vie, l'alimentation de la mère, les polluants extérieurs, l'usage du tabac et de drogues durant la grossesse influencent le cours des choses.

7

Pourquoi l'alcool peut-il nuire au développement du bébé?

L'alcool est une substance toxique qui passe rapidement du sang de la mère à celui du bébé. Les organes du fœtus étant en plein développement, ils sont vulnérables à tout produit toxique. La femme qui désire concevoir un enfant a tout intérêt à modifier ses habitudes de vie dès qu'elle envisage de devenir enceinte (réduire sa consommation d'alcool ou, mieux, éviter de consommer de l'alcool, éviter toute autre substance toxique, surveiller son alimentation, etc.).

8

Est-il vrai que le vin et la bière sont moins dommageables pour le fœtus que les spiritueux?

Non. Un verre standard des trois produits contient exactement la même quantité d'alcool, comme on l'a signalé en réponse à la question 3. Par ailleurs, le passage de l'alcool dans le sang de la mère à celui du bébé peut être ralenti si elle mange avant de consommer.

9

Nous célébrerons notre dixième anniversaire de mariage. Puis-je boire à cette occasion?

Cet événement est important pour vous et il importe que vous puissiez le célébrer. Pourquoi ne pas profiter de cette occasion pour le souligner autrement que par une consommation d'alcool. Il existe toute une série de boissons rafraîchissantes et festives non alcoolisées que vous pouvez consommer et qui vous aideront à être de la fête. Mais, si vous y tenez et que vous prenez un verre en mangeant, même si ce n'est pas conseillé, sachez que personne ne devrait culpabiliser une femme enceinte qui choisirait de prendre un verre à l'occasion.

10

J'allaite mon bébé. Puis-je prendre un verre à l'occasion?

Toute femme qui allaite doit penser à son bien-être et à celui de son nourrisson. Une alimentation équilibrée et du repos s'imposent. De plus, elle doit éviter de consommer de l'alcool lors de l'allaitement, car l'enfant absorbera de l'alcool pendant son repas. Les femmes qui allaitent peuvent se permettre de boire modérément à l'occasion (pas plus de deux verres) en laissant s'écouler le temps nécessaire entre la consommation et la tétée ; il faut compter près de deux heures pour éliminer un verre d'alcool. Celles qui optent pour l'allaitement mixte pourront tirer du lait à l'avance et de remplacer la tétée suivant la consommation par un biberon.



DANS LA MÊME COLLECTION :

Rigoureuses, faciles à comprendre, allant droit au but, les monographies de la série *Alcool et santé* d'Éduc'alcool sont des références essentielles dans le domaine de la santé, de l'éducation et de l'information. On peut les télécharger à partir du site Internet à l'adresse educalcoool.qc.ca ou les commander au 1-888-ALCOOL1.



L'ALCOOL ET LE CORPS HUMAIN

Une explication du parcours de l'alcool lorsqu'il pénètre dans l'organisme et les effets qu'il y produit.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION ABUSIVE D'ALCOOL

Effets de la consommation abusive d'alcool sur les plans physiologique et psychologique et conséquences de la consommation excessive, chronique ou occasionnelle.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION MODÉRÉE ET RÉGULIÈRE D'ALCOOL

Une synthèse des recherches sur les effets de la consommation modérée et régulière d'alcool sur la santé.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION PRÉCOCE D'ALCOOL

Les effets néfastes de la consommation précoce d'alcool et les raisons qui justifient l'interdiction aux jeunes du libre accès à l'alcool.



L'ALCOOL ET LES ÂNÉS

Une description des effets de l'alcool sur les personnes de 65 ans et plus. De précieux conseils pour celles-ci et pour leur entourage.



ALCOOL ET LENDEMAINS DE VEILLE

Les effets de la consommation excessive se manifestent souvent même après que l'alcoolémie soit tombée à zéro.



ALCOOL ET SANTÉ MENTALE

Monographie consacrée aux effets de l'alcool sur la santé mentale qui explique les liens bidirectionnels existant entre les troubles mentaux et la consommation problématique d'alcool et qui donne des conseils judicieux sur cette question.



ALCOOL ET SOMMEIL

L'alcool est un « faux ami » du sommeil. C'est l'une des conclusions les plus importantes de cette publication consacrée aux conséquences de la consommation d'alcool sur le sommeil. Et l'on y en retrouve bien d'autres.



LES NIVEAUX DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE 2 • 3 • 4 • 0

Pour faire état, selon le sexe, des règles de base à suivre en matière de consommation personnelle d'alcool à faible risque.



L'ALCOOL ET LES FEMMES

Cette monographie fait le point sur la consommation d'alcool par les femmes et explique pourquoi celles-ci sont plus vulnérables que les hommes à ses effets tant sur le plan physiologique que sur le plan social.



L'ALCOOL ET LES MÉLANGES

Une revue des substances ou d'activités qui se combinent souvent à l'alcool qu'elles aient des effets favorables, dommageables ou néfastes.



La modération a bien
meilleur goût.



COLLÈGE DES MÉDECINS
DU QUÉBEC

Les commentaires relatifs à cette publication peuvent être transmis à Éduc'alcool.

Téléphone: 1-888-ALCOOL1 (1-888-252-6651) Courriel : info@educalcool.qc.ca

Vous pouvez commander des exemplaires additionnels de ce document sur le site educalcool.qc.ca

ENGLISH VERSION AVAILABLE UPON REQUEST.