



ALCOOL ET SANTÉ

# LA GROSSESSE ET L'ALCOOL EN QUESTIONS





# 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 et le ministère de la Santé et des Services sociaux, 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 six 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, et Nicole April, médecin spécialiste à l'Institut national de santé publique du Québec. 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?**

Réduire sa consommation d'alcool à partir du moment où l'on désire concevoir offre à l'enfant un environnement sain et propice à son développement. Éviter de consommer est un choix encore plus sûr. En effet, il est souvent difficile d'identifier le moment exact où se produit la fécondation et l'embryon est particulièrement vulnérable pendant le premier trimestre.

## **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?**

Il n'est jamais trop tard pour assurer un développement optimal du fœtus en diminuant votre consommation d'alcool ou, mieux, en évitant de consommer si vous voulez faire un choix encore plus sûr. Alors, si vous avez pris un verre ou deux à l'occasion, vous n'avez nullement à vous inquiéter. 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.

## **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 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. Nous croyons 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 dit de ces enfants qu'ils sont atteints du syndrome d'alcoolisme fœtal (SAF), c'est-à-dire un ensemble de problèmes pouvant 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 toxique de l'alcool est proportionnel à la quantité ingérée et à la fréquence de consommation. C'est pourquoi nous croyons qu'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 ainsi que les conditions socioéconomiques 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 particulièrement vulnérables à tout produit toxique, surtout pendant les trois premiers mois de la grossesse. 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, 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, vous pourriez prendre un verre en mangeant, même si ce n'est pas conseillé. Rappelez-vous que personne, en aucune circonstance, n'est en droit d'inciter qui que ce soit à consommer des boissons alcooliques et que personne non plus ne devrait culpabiliser une femme enceinte qui choisirait de prendre un verre à l'occasion.

10

**J'ai choisi d'allaiter mon bébé. Puis-je prendre un verre à l'occasion?**

Toute femme qui choisit l'allaitement 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 la même quantité d'alcool que sa mère en prenant son repas. Les femmes qui optent pour l'allaitement 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. Rappelons qu'il faut compter deux heures pour éliminer un verre d'alcool. Celles qui optent pour l'allaitement mixte pourront 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 [www.educalcool.qc.ca](http://www.educalcool.qc.ca) ou les commander au 1-888-ALCOOL1.



### 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.



### 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.



### L'ALCOOL ET LES PERSONNES ÂGÉES

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



### LES EFFETS DE LA CONSOMMATION ABUSIVE D'ALCOOL

Une synthèse des effets de la consommation abusive d'alcool sur les plans physiologique et psychologique. Elle met en relief les conséquences de la consommation excessive, qu'elle soit chronique ou occasionnelle.



### LES NIVEAUX DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE 2 • 3 • 4 • 5 • 0

Des repères généraux, mais clairs, pour les personnes intéressées à connaître la quantité d'alcool que l'on peut boire sans courir de risques pour la santé.



*La modération  
a bien meilleur goût.*



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](mailto:info@educalcool.qc.ca)

Vous pouvez commander des exemplaires additionnels de ce document sur le site [www.educalcool.qc.ca](http://www.educalcool.qc.ca)

ENGLISH VERSION AVAILABLE UPON REQUEST.