



Boire?

Non Merci!

Quand?

Grossesse & Alcool

Combien?

Juste un verre?

Ne pas boire?

sfa / ispa 

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme
Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies
Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie

FMH

Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte
Fédération des médecins suisses
Federazione dei medici svizzeri
Swiss Medical Association

Edité avec



Schweizerischer Apothekerverband
Société Suisse des Pharmaciens
Società Svizzera dei Farmacisti



Vous projetez d'être enceinte

Mon compagnon et moi-même avons décidé d'avoir un enfant. Puis-je continuer de boire de l'alcool jusqu'à ce que je sois enceinte?

Vous avez décidé de fonder une famille et certainement que vous souhaitez, comme tous les parents, le meilleur pour votre enfant. L'alcool n'est pas un cadeau pour un fœtus, c'est un danger pour sa vie et pour son développement. Comme vous ne pouvez pas savoir avec exactitude quand interviendra la conception et pour éviter d'exposer votre enfant à de fortes quantités d'alcool tout au début de votre grossesse, le mieux serait de ne pas boire d'alcool, ou du moins d'éviter absolument de faire des excès, et cela même une seule fois. Alors continuer de boire jusqu'au test de grossesse positif? Tout dépend de la quantité et de la fréquence de votre consommation. Mais pour donner les meilleures chances à votre enfant, le mieux serait d'arrêter dès aujourd'hui.

Si vous envisagez d'être enceinte:

- **Ne buvez pas d'alcool ou en faible quantité: pas plus d'un verre-standard par jour et pas tous les jours**
- **Évitez absolument toute consommation excessive d'alcool, même exceptionnelle (plus d'une boisson alcoolisée par jour).**



un verre de bière = un verre de vin = un verre d'eau de vie = une bouteille d'alcopops = un verre-standard



Vous attendez

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, sans que son organisme ait, comme le vôtre, les moyens d'éliminer l'alcool.

On ne peut pas actuellement déterminer de seuil en-dessous duquel la consommation d'alcool d'une femme enceinte est sans conséquence pour la santé de son enfant.

Par conséquent si vous êtes enceinte:

- **Ne buvez pas d'alcool**
- **Si vous consommez de l'alcool: pas plus d'un verre par jour, pas tous les jours**
- **Évitez absolument les excès, même une seule fois.**



un enfant

Un verre de trop, c'est déjà trop

Boire trop, même une seule fois pendant la grossesse, peut provoquer chez votre enfant des dommages irréversibles. En effet, cette consommation peut intervenir à un moment décisif du développement d'un de ses organes.

Lésions sur le fœtus

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 les modes et la durée de la consommation de la mère, les lésions peuvent avoir des formes et des degrés différents chez l'enfant, allant de troubles mineurs de retard de développement à des malformations physiques et psychologiques sévères, voire à la mort in utero.

Ce qui représente chaque année:

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

J'aimerais allaiter mon enfant. Puis-je boire un verre de temps en temps?

L'alcool que vous buvez passe rapidement dans le lait maternel et s'y retrouve avec un taux similaire à votre taux sanguin. Or l'organisme de votre enfant n'a pas les mêmes capacités d'élimination que le vôtre. Une faible quantité d'alcool peut donc avoir des conséquences importantes pour sa santé. Si vous buvez un verre d'alcool de temps en temps, soyez attentive à laisser s'écouler le temps nécessaire entre la consommation d'alcool et la tétée, ou alors tirez préalablement votre lait afin de remplacer la tétée suivante par un biberon.

Si vous allaitez votre enfant:

- **Ne buvez pas d'alcool**
- **Si vous décidez de boire de l'alcool, prévoyez de tirer du lait «sans alcool» afin de nourrir votre enfant au biberon.**

N'hésitez pas à prendre contact avec une consultante en lactation pour poser toutes vos questions sur l'allaitement (www.stillen.ch ou adresses dans le baby guide, www.babyguide.ch).



A qui s'adresser?

Si vous avez des questions ou besoin de conseils, n'hésitez pas à parler à votre pharmacien, votre médecin traitant, votre gynécologue, votre sage-femme ou à un service spécialisé en alcoologie. L'important est votre santé et celle de votre enfant et ces professionnels sont à votre disposition pour vous aider et vous soutenir dans votre démarche, quel que soit votre choix.

Vous trouverez des adresses de services spécialisés sur le site www.infoset.ch ou dans l'annuaire téléphonique sous les rubriques «service», «ligues» ou «centre d'aide». L'ISPA tient également à votre disposition des adresses dans chaque région (tél. 021 321 29 85).

L'ISPA a édité un feuillet gratuit «Alcool et grossesse» que vous pouvez télécharger sur le site www.ispa.ch (rubrique publications) ou commander par téléphone au 021 321 29 35 (participation aux frais d'envoi).

La consommation d'alcool pendant la grossesse reste un sujet souvent tabou et pour lequel peu d'informations claires circulent: peut-on boire de l'alcool quand on est enceinte? Que faire lorsqu'on allaite? Quel rôle peuvent jouer le partenaire et l'entourage? Que faire en cas de problèmes, à qui peut-on s'adresser?

Ce dépliant propose aux femmes et à leur entourage des informations et des conseils sur le thème de la grossesse et de l'alcool.

sfa / ispa 

Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies
CP 870, 1001 Lausanne, www.ispa.ch



Le partenaire et l'entourage

La responsabilité de la consommation d'alcool ne repose pas uniquement sur la future mère. L'attitude de son partenaire et de ses proches influence ses choix de consommation ou de non-consommation. Attendre un enfant est, pour une femme, une motivation importante pour changer ses habitudes de consommation.

Comment aider une femme enceinte?

- N'hésitez pas à parler avec elle de sa grossesse et de sa consommation d'alcool. C'est un sujet dont on parle peu et pour lequel une information systématique fait défaut
- Evitez de lui proposer de boire de l'alcool
- Limitez votre propre consommation en sa compagnie
- Vous pouvez vous aussi modifier certains de vos comportements de consommation: par exemple le tabac qui a une influence directe sur sa santé et sur celle de l'enfant à naître (tabagisme passif)
- Offrez des boissons non alcoolisées attractives lors des fêtes et repas que vous organisez
- Ne dites jamais à une femme enceinte «qu'un petit verre ne lui fera pas de mal»!
- Comme pour chaque situation où l'alcool peut poser problème, en tant que proche, évitez de culpabiliser la personne qui ne peut s'empêcher de boire de l'alcool. Au contraire, offrez-lui votre aide pour réfléchir à sa consommation, encouragez-la à en parler à son médecin ou à un spécialiste d'un centre d'alcoologie (voir adresses à la dernière page du dépliant). Accompagnez-la dans cette démarche, car il est très culpabilisant pour une femme enceinte de parler de sa consommation d'alcool.



Que faire?

Il n'est jamais trop tard

Arrêter de boire de l'alcool ou diminuer sa consommation à n'importe quel moment de la grossesse est bénéfique pour la mère et l'enfant.

Si vous décidez d'être abstinent

- Maintenez votre abstinence jusqu'à la fin de la grossesse et pendant l'allaitement
- N'hésitez pas à mettre en avant votre grossesse pour refuser toute invitation à boire de l'alcool
- Soyez attentive aux préparations médicamenteuses contenant de l'alcool.

Si vous décidez de limiter votre consommation d'alcool

- Il n'est pas facile de mettre un terme à sa consommation d'alcool. Si vous ne pouvez envisager pour le moment de stopper toute consommation, limitez votre consommation d'alcool à un verre par jour, idéalement pas tous les jours. Tout verre que vous refusez est un cadeau que vous faites à votre enfant
- Découvrez des alternatives attractives: essayez différents jus de fruits et sodas
- Si vous avez l'habitude de boire de l'alcool à certains moments de la journée ou dans certaines situations (tension, stress, etc.), essayez de trouver de nouvelles activités pour vous permettre de vous détendre
- N'hésitez pas à chercher de l'aide (voir adresses à la dernière page du dépliant).

Si vous souffrez d'un problème d'alcool

L'alcoolisme est une maladie. Vous n'êtes pas coupable d'être malade, par contre vous êtes responsable de votre traitement. N'hésitez pas à en parler et à demander de l'aide à votre entourage ou à des professionnels. Vous trouverez des adresses à la dernière page de ce dépliant.