



ENCHEINTE ?

Alcool et drogues
ce qu'il faut savoir

Québec 

LA GROSSESSE : un moment privilégié pour prendre soin de soi et de l'enfant à naître

Une femme enceinte doit souvent changer certaines de ses habitudes quotidiennes. À ce moment de la vie, de nombreuses recommandations fusent de toutes parts. Un bon truc peut consister à envisager cette période comme un moment privilégié pour prendre soin de soi et de l'enfant à naître.

Un choix santé! En adoptant des habitudes de vie saines durant la grossesse, vous augmentez les chances de donner naissance à un bébé en santé et de vivre une belle grossesse.



L'ALCOOL ET LA GROSSESSE

Quelle quantité d'alcool est-il possible de consommer sans qu'il y ait de risque ?

La consommation importante d'alcool lors d'une même occasion (les «cuites») et la consommation régulière d'alcool sont particulièrement nocives pour le développement du fœtus. Les études scientifiques ne permettent pas de préciser s'il existe une quantité d'alcool sans risque pour le bébé.

**IL EST RECOMMANDÉ DE S'ABSTENIR DE BOIRE
DE L'ALCOOL AU COURS DE LA GROSSESSE.**

Est-ce qu'il y a un moment pendant la grossesse où il est moins dangereux de boire de l'alcool ?

Non. À toutes les étapes de la grossesse, le développement du fœtus peut être touché par la consommation d'alcool de la mère. Le cerveau du fœtus est particulièrement sensible à l'alcool, et ce, tout au long de la grossesse, du premier au troisième trimestre.

IL N'Y A AUCUN MOMENT OÙ BOIRE DE L'ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE EST SANS RISQUE.

Existe-t-il un type d'alcool moins nocif pour le fœtus ?

Non. Tous les types d'alcool peuvent avoir des effets néfastes sur le fœtus, que ce soit le vin, la bière, les spiritueux ou le vin fortifié (xérès, porto).

SAVIEZ-VOUS QUE L'ALCOOL TRAVERSE LE PLACENTA ET QUE LE FŒTUS REÇOIT LA MÊME CONCENTRATION D'ALCOOL DANS SON SANG QUE CELLE DE LA MÈRE ?

Le SAF et les conséquences de l'exposition du fœtus à l'alcool

SAF est l'acronyme utilisé pour désigner le syndrome d'alcoolisation fœtale. Un enfant atteint de ce syndrome présente les trois caractéristiques suivantes :

- **anomalies faciales typiques;**
- **atteintes au cerveau (ex.: retard intellectuel);**
- **retard de croissance (en poids et en taille).**

Sans faire l'objet du diagnostic SAF, un enfant qui a été exposé à l'alcool peut tout de même présenter des séquelles physiques, comportementales, intellectuelles, ou une combinaison de celles-ci. **Le SAF est un diagnostic grave qui fait partie d'un ensemble plus vaste que sont les troubles causés par l'alcoolisation fœtale.**

Les effets de la consommation d'alcool durant la grossesse peuvent être multiples et apparaître différemment d'une personne à l'autre.

Pour la femme enceinte, la consommation d'alcool est associée à un plus grand risque de :

- **fausse couche;**
- **naissance prématurée du bébé;**
- **décès du bébé avant la naissance.**

Pour l'enfant, la consommation d'alcool durant la grossesse est associée, entre autres, à un plus grand risque de :

- **retard de croissance (en poids et en taille);**
- **malformations physiques;**
- **problèmes cognitifs (apprentissage, attention, jugement, etc.);**
- **difficultés sur le plan social.**

Les effets de l'exposition du fœtus à l'alcool persistent toute la vie. Néanmoins, un diagnostic précoce donne la possibilité d'offrir un encadrement adapté aux besoins des enfants atteints.

**SAVIEZ-VOUS QUE L'EXPOSITION DU FŒTUS
À L'ALCOOL EST L'UNE DES PRINCIPALES CAUSES
ÉVITABLES DE RETARD DE DÉVELOPPEMENT
ET D'ANOMALIES CONGÉNITALES CHEZ
LE NOUVEAU-NÉ?**

Quelques trucs...

- Si vous avez l'habitude de boire de l'alcool pour faire baisser votre niveau de stress, optez plutôt pour d'autres activités qui permettent la détente (ex. : lecture, marche à l'extérieur, cinéma).
- Puisque vous êtes enceinte, profitez de l'occasion pour essayer de nouvelles recettes de boissons sans alcool.
- Vous pouvez discuter, avec les personnes qui font partie de votre entourage, du choix que vous avez fait de ne pas boire d'alcool et leur expliquer les raisons qui motivent votre décision.
- N'hésitez pas à demander à votre médecin ou à tout autre professionnel de la santé de l'information sur la consommation d'alcool durant la grossesse.

Et pourquoi pas un petit coup de pouce de la part de l'entourage?

Le conjoint, la famille, les amis, les collègues peuvent :

- éviter d'inciter la future mère à consommer de l'alcool;
- prévoir des boissons non alcoolisées dans les activités en groupe;
- encourager la femme enceinte dans sa décision de ne pas consommer d'alcool tout au long de sa grossesse;
- en apprendre davantage sur les dangers de la consommation d'alcool durant la grossesse;
- aider la femme enceinte qui a du mal à cesser de consommer de l'alcool à aller chercher de l'aide auprès des ressources spécialisées.

LES DROGUES ET LA GROSSESSE

Les effets de la consommation de drogues durant la grossesse peuvent être multiples et apparaître différemment chez la femme enceinte et l'enfant. Les effets peuvent aussi être accrus lorsque la femme enceinte consomme plusieurs drogues à la fois.

Pour la femme enceinte, la consommation de drogues est associée, entre autres, à un risque de :

- **fausse couche;**
- **naissance prématurée du bébé;**
- **décès du bébé avant la naissance.**

Pour l'enfant, la consommation de drogues durant la grossesse est associée, entre autres, à un risque de :

- **retard de croissance (en poids et en taille);**
- **sevrage à la naissance (tremblements, hyperactivité, pleurs inconsolables, etc.);**
- **développement anormal du système nerveux central (cerveau);**
- **difficultés d'adaptation à court, moyen et long terme;**
- **transmission de maladies ou de virus comme les hépatites et le VIH (si usage ou partage de seringues).**

IL EST RECOMMANDÉ DE S'ABSTENIR DE CONSOMMER QUELQUE DROGUE QUE CE SOIT AU COURS DE LA GROSSESSE.

IL N'Y A AUCUNE QUANTITÉ NI MOMENT CONSIDÉRÉS COMME SÉCURITAIRES POUR CONSOMMER DE LA DROGUE.

Quelques drogues sous la loupe

LE CANNABIS

Il a été établi que, dans les cas où la mère consomme du cannabis, le THC (principal composant actif du cannabis) traverse la barrière placentaire. Le fœtus reçoit dans son sang la même concentration de THC que celle de la mère.

Effet possible sur la grossesse :

- accouchement prématuré.

LA COCAÏNE

Effets possibles sur la grossesse :

- fausse couche;
- bébé mort-né;
- accouchement prématuré.

Effets possibles sur le fœtus ou l'enfant :

- syndrome de sevrage à la naissance;
- retard de croissance (en poids et en taille);
- difficultés d'adaptation et d'apprentissage.

L'HÉROÏNE

Effets possibles sur la grossesse :

- irrégularités menstruelles (peut retarder la reconnaissance de la grossesse);
- fausse couche;
- accouchement prématuré.

Effets possibles sur le fœtus ou l'enfant :

- syndrome de sevrage à la naissance;
- retard de croissance (poids et taille);
- difficultés d'adaptation et d'apprentissage.

À noter : la consommation d'autres drogues telles l'ecstasy, les hallucinogènes ou les solvants est aussi à risque pour le déroulement de la grossesse et le développement du fœtus.

VRAI ou FAUX

- **Seuls les enfants de mères alcooliques peuvent être atteints de troubles causés par l'alcoolisation fœtale.**

Faux : Les femmes qui consomment de l'alcool durant leur grossesse (*qu'elles aient des problèmes de consommation ou non*) sont à risque de donner naissance à un enfant qui présente des difficultés à la suite de l'exposition à l'alcool. On ne sait pas s'il existe une quantité d'alcool sans risque. C'est pourquoi, *il est recommandé de s'abstenir de boire durant une grossesse.*

- **L'exposition du fœtus à l'alcool est l'une des principales causes évitables de retard de développement et d'anomalies congénitales chez le nouveau-né.**

Vrai : Les troubles causés par l'exposition prénatale à l'alcool sont *évitables* (contrairement aux deux autres plus grandes causes de malformations congénitales, soit le spina-bifida et le syndrome de Down, aussi appelé trisomie 21)¹.

- **La consommation d'héroïne durant la grossesse peut entraîner des symptômes de sevrage chez le nouveau-né.**

Vrai : À la naissance, les enfants de mères qui ont consommé de *l'héroïne* durant la grossesse peuvent présenter des *symptômes de sevrage* tels des tremblements, de l'hyper-irritabilité et des pleurs inconsolables. La consommation de cocaïne par la future mère peut également entraîner des symptômes de sevrage chez le nouveau-né.

1. D. DAVIS (1994). *Reaching Out to Children with FAS/FAE: A Handbook for Teachers, Counselors, and Parents who Work with Children Affected by Fetal Alcohol Syndrome and Fetal Alcohol Effects*, West Nyack, New York, [En ligne] : http://www.education.gov.ab.ca/French/adt_scol/prevenir/guide.pdf (page consultée le 22 avril 2007).

- **Il y a moins de risque lorsqu'une mère boit de l'alcool vers la fin de sa grossesse puisque l'enfant est davantage « formé ».**

Faux : L'alcool *peut affecter le développement de l'enfant, et ce, tout au long de la grossesse*. Du premier au dernier trimestre, le cerveau de l'enfant se développe et il est particulièrement vulnérable à la consommation d'alcool pendant la grossesse.

- **La consommation d'alcool durant l'allaitement peut augmenter les risques qu'un enfant soit atteint de troubles causés par l'alcoolisation foétale.**

Faux : Les effets sur le fœtus qui sont associés à la consommation d'alcool par la mère (tel le syndrome d'alcoolisation foétale) ne peuvent être causés que par la consommation d'alcool durant la grossesse. Toutefois, l'alcool consommé par la mère passe dans le lait maternel, ce qui peut diminuer le réflexe d'éjection, altérer le goût du lait et affecter la qualité du sommeil du bébé.

Aussi, la consommation régulière ainsi que la consommation occasionnelle d'alcool en grande quantité doivent être évitées. Seule une consommation modérée (une ou deux consommations) et occasionnelle est possible. Pour éviter que le bébé ne soit exposé à l'alcool, la mère peut :

- allaiter son bébé ou tirer son lait *avant de consommer de l'alcool* ;
- attendre deux heures *après avoir bu une consommation d'alcool* avant d'allaiter.

Pour de l'information plus précise sur le délai recommandé entre la consommation d'alcool et l'allaitement selon le poids de la mère, consulter : http://www.meilleurdepart.org/resources/alcool/pdf/desk_reference_fre.pdf

■ **Il est souhaitable de cesser de consommer de l'alcool lorsqu'une grossesse est planifiée.**

Vrai : Puisque les femmes qui deviennent enceintes peuvent ne l'apprendre que quelques semaines, voire des mois, après la conception, il est souhaitable *de cesser sa consommation d'alcool* lorsqu'une grossesse est planifiée. Il est particulièrement important qu'une femme qui prévoit devenir enceinte évite les « cuites » (consommation excessive d'alcool lors d'une même occasion).

■ **Une femme qui consomme de la drogue risque d'avoir un enfant plus petit, par conséquent d'avoir un accouchement plus facile.**

Faux : Un bébé *plus petit* est souvent *moins fort*. Comme il peut éprouver de la difficulté à contribuer à l'accouchement, cela rendra *plus difficile le travail de la mère*. Un retard de croissance intra-utérin peut avoir des conséquences importantes pour les enfants à naître, tels un taux d'hospitalisation plus élevé, une exposition plus grande aux maladies périnatales, un plus grand nombre de décès, un taux plus élevé de problèmes de santé à long terme et des troubles d'apprentissage².

■ **Un enfant qui présente des séquelles résultant de la consommation d'alcool par la mère durant la grossesse aura nécessairement des caractéristiques anormales au visage.**

Faux : Un enfant atteint de troubles causés par l'alcoolisation fœtale n'aura pas nécessairement des traits de visage anormaux. Il pourra présenter des problèmes qui ne sont pas visibles physiquement, comme des troubles de comportement et des difficultés d'apprentissage.

2. INSTITUT CANADIEN DE LA SANTÉ INFANTILE (2003).

La santé des enfants du Canada: un profil de l'ICSI, 3e éd., [En ligne]: <http://www.cich.ca/PDFFiles/ProfileFactSheets/French/LBWFre.pdf> (page consultée le 13 août 2007).

■ Les effets de l'exposition prénatale à l'alcool durent toute la vie.

Vrai : Un enfant atteint de troubles causés par l'alcoolisation foétale le sera pour *toute la vie*. Néanmoins, un diagnostic précoce de même qu'un encadrement et des services adaptés aux besoins de l'enfant peuvent permettre d'améliorer sa qualité de vie.

Brochure réalisée par le Service des toxicomanies et des dépendances du ministère de la Santé et des Services sociaux en collaboration avec S.O.S. Grossesse.

Ce document peut être consulté ou commandé à l'adresse www.msss.gouv.qc.ca section Documentation, rubrique Publications

ou par la poste :

Ministère de la Santé et des Services sociaux
Direction des communications
1075, chemin Sainte-Foy, 16^e étage
Québec (Québec)
G1S 2M1

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009
Bibliothèque et Archives Canada, 2009
ISBN : 978-2-550-56540-6 (imprimé)
ISBN : 978-2-550-56541-3 (PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion du présent document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète du document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire du Québec et à condition d'en mentionner la source.

AGIR POUR ÉVITER LES RISQUES



Tout au long de la grossesse, la consommation d'alcool ou de drogues peut avoir des effets nocifs sur vous et sur votre enfant. Que vous soyez au début de la grossesse ou à la fin, il est recommandé d'éviter toute consommation d'alcool ou de drogues. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de consommer. Rappelez-vous que vous pouvez agir directement sur votre santé et sur celle de votre bébé.

Si vous éprouvez des problèmes de consommation d'alcool ou de drogues, il est souhaitable que vous alliez chercher du soutien auprès d'un professionnel de la santé. Il pourra vous donner des conseils pour vous aider à cesser de consommer.

Pour plus d'information, veuillez prendre contact avec :

S.O.S. Grossesse

www.sosgrossesse.ca

418 682-6222

Extérieur de Québec sans frais 1 877 662-9666

ou le CLSC de votre centre de santé et de services sociaux (CSSS)

09-804-01 FA © Gouvernement du Québec, 2009

**Santé
et Services sociaux**

Québec 


**S.O.S.
GROSSESSE**
SERVICE D'ÉCOUTE,
D'INFORMATION ET
D'ACCUEIL