



Toutes vos questions
sur l'alcool
pendant la grossesse



À partir de quelle quantité l'alcool est-il dangereux pour une femme enceinte ?

Pendant la grossesse, toute forme de consommation d'alcool peut être **dangereuse pour votre enfant**.

Il n'y a pas de seuil de consommation d'alcool au-dessous duquel les effets néfastes pour votre bébé sont à exclure.



Vin
10 cl



Whisky
2,5 cl



Champagne
10 cl



Bière
25 cl

10 g d'alcool pur

Tous les alcools sont dangereux pendant la grossesse. Tous contiennent la même molécule : l'éthanol, qui présente un risque pour le fœtus. Un verre de vin, une gorgée de whisky, ou une canette de bière contiennent donc la même quantité d'alcool.

Une seule règle à privilégier : **zéro goutte d'alcool pendant la grossesse !**

Quelles sont les conséquences de l'alcool sur l'enfant ?

Lorsqu'une femme enceinte boit de l'alcool, **le bébé en absorbe également via le placenta**. Son sang se retrouve rapidement avec le même taux d'alcool que sa mère. Or, **son foie n'est pas assez développé pour absorber cet alcool, qui peut alors nuire à la formation des organes et au développement du cerveau.**

1 enfant chaque jour en France naît en présentant au moins une conséquence liée à l'alcoolisation durant la grossesse. Ces conséquences sont variées :

- retard de croissance
- malformations des organes
- troubles de l'apprentissage

1 enfant chaque semaine en France naît avec un syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF) bien plus grave. Ce trouble est considéré comme un handicap non génétique. Il se manifeste par différents symptômes :

- retard de croissance important
- anomalies faciales
- troubles neurologiques graves

(Source : Santé Publique France)





Comment agir et obtenir des conseils personnalisés ?

Pour remplacer l'alcool pendant la grossesse, vous pouvez vous tourner vers des boissons sans alcool (eau, sodas, tisanes, etc.). Pour les soirées, il existe également des substituts sans alcool à de nombreuses boissons : bière sans alcool, vin sans alcool, et même champagne sans alcool.

Si vous avez le moindre doute, parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme.

Si vous avez besoin d'aide et de conseils liés à votre consommation d'alcool, parlez-en avec des spécialistes :

Alcool Info Service

- > Téléphone : 0980 980 930 : 7 jours sur 7, de 8 h à 2 h
- > Chat : www.alcool-info-service.fr/

Comment impliquer l'entourage ?

Les occasions de boire de l'alcool sont nombreuses. Pour soutenir les femmes enceintes, l'entourage a donc un rôle primordial à jouer.

1. Un-e partenaire solidaire :

pour ne pas vous sentir isolée, demandez à votre conjoint-e de passer également aux boissons sans alcool, notamment durant les soirées et moments festifs.

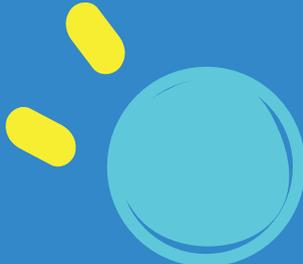
2. Des activités variées :

pour repousser la tentation, changez vos habitudes et tournez-vous vers des activités qui ne tournent pas autour de l'alcool : promenade, cinéma, etc.

3. Un soutien sans critique :

la grossesse peut être un moment d'anxiété pour les futures mères. Pour vous aider efficacement, demandez à votre entourage de vous encourager avec bienveillance, sans critiquer, ni juger.



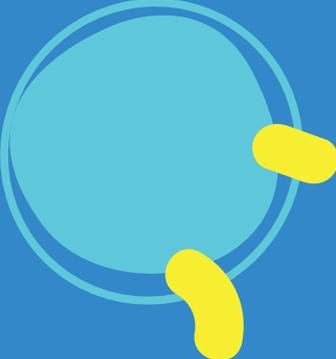


Besoin de conseils personnalisés ?

<https://www.alcool-info-service.fr/>

0 980 980 930

Support édité par la Fondation Mustela
www.fondationmustela.com



Fondation Mustela
créée en 1982 sous l'égide de la Fondation de France

Avec les professionnels de santé, pour l'enfance

1, place des Saisons – 92048 Paris La Défense Cedex
Tél. : 01 43 34 60 23 – Fax : 01 43 34 61 03
E-mail : fondationmustela@expanscience.com
www.fondationmustela.com