



Les filles, l'alcool et la grossesse

Information à l'intention des fournisseurs de services



La consommation d'alcool *pendant* la grossesse est étroitement liée à la consommation d'alcool avant la grossesse. Les fournisseurs de services peuvent donner aux filles l'occasion de discuter sagement des préoccupations relatives à la santé de la reproduction, de la contraception, de la grossesse, de la consommation d'alcool et de questions connexes comme la sexualité, le bien-être mental et l'image corporelle.

15 possibilités des brèves interventions

1. Parlez de la consommation d'alcool à faible risque dans le contexte des Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada.
2. Entamez des conversations basées sur les besoins et les intérêts des filles. La consommation et l'abus d'alcool sont souvent associés à d'autres questions comme le poids corporel, la dépression, l'anxiété et l'usage du tabac.
3. Fournissez des renseignements sur les services adaptés aux jeunes dans la communauté.
4. Jouez le rôle de modèle pour montrer comment avoir des conversations au sujet de la consommation d'alcool avec les parents, les frères, les sœurs et les autres membres de la famille.
5. Certaines filles pourraient ne pas vouloir changer leur consommation d'alcool. Discutez des stratégies visant une contraception efficace et garantissant la sécurité personnelle et celle des amis lorsqu'on consomme de l'alcool.
6. Discutez de la manière dont les réactions individuelles à l'alcool peuvent varier considérablement en fonction de la taille corporelle, de la génétique, de la faim et de l'utilisation d'autres drogues ou de médicaments. Aidez les filles à cerner leur limite.
7. Offrez de l'information sur la manière dont les corps des femmes métabolisent différemment l'alcool par rapport aux hommes.
8. Discutez de la manière dont la consommation d'alcool peut avoir des conséquences particulièrement préoccupantes pour les femmes, comme des taux accrus de cancer du sein.
9. Aidez les filles à avoir une vue d'ensemble de la situation et expliquez-leur ce qu'on entend par consommation « risquée » ou « excessive ».
10. Assurez-vous que les filles sexuellement actives savent comment, quand et où se procurer une contraception régulière, et au besoin, une contraception d'urgence.
11. Discutez de la manière dont les méthodes contraceptives, y compris les méthodes de barrières et les contraceptifs oraux, peuvent être moins efficaces si les filles boivent excessivement et vomissent. Offrez de l'information sur d'autres formes de contraception, les contraceptifs d'action prolongée réversibles et la contraception d'urgence.
12. Certaines filles pourraient être intéressées par une discussion sur les techniques de commercialisation de l'alcool. Aidez-les à critiquer les messages qui leur sont souvent adressés par les médias de masse et la publicité.
13. Certaines filles peuvent consommer de l'alcool pour faire face au stress et aux situations difficiles qu'elles vivent. Respectez le fait qu'elles font de leur mieux, écoutez leurs préoccupations et appuyez l'élaboration de stratégies d'adaptation additionnelles.
14. Sachez comment déceler d'éventuels signes de dépendance à l'alcool et discutez-en avec les filles qui ont des questions sur leur propre consommation ou abus d'alcool.
15. Discutez de la consommation d'alcool dans le cadre de l'usage du tabac, de la marijuana et d'autres drogues. La consommation d'alcool n'a pas toujours lieu dans l'isolement. Les filles peuvent demander des renseignements et de l'aide pour faire face d'abord à l'usage d'autres drogues.

La prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale commence bien avant la grossesse. Appuyez l'autonomie des filles en leur fournissant des connaissances, des ressources et du soutien pour qu'elles fassent des choix sains en matière d'alcool et de contraception.

Adaptation autorisée par le BC Centre of Excellence for Women's Health. Pour en savoir davantage sur les travaux du Centre, consultez le site suivant : Coalescing on Women and Substance Use • www.coalescing-vc.org (en anglais seulement).

Pour lire une petite documentation sur ce sujet, incluant ce que vous pouvez faire pour aider à titre de fournisseur de services, où renvoyer les clientes au Manitoba, et bien plus encore, consultez le site suivant : <http://www.gov.mb.ca/healthychild/fasd/resources.html>

