



# Le plus sûr est de ne pas boire pendant la grossesse. Qu'est-ce que cela veut dire?

## Information à l'intention des fournisseurs de services

Selon les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada : « Si vous êtes enceinte ou prévoyez le devenir, ou avant d'allaiter, le choix le plus sûr est de ne pas boire d'alcool. » Ces directives ont été élaborées par une équipe d'experts nationaux et internationaux indépendants, au nom du Comité consultatif sur la Stratégie nationale sur l'alcool, et elles sont fondées sur des données probantes et sur les travaux de recherche scientifiques disponibles les plus récents et de la meilleure qualité.

### AUCUN MOMENT N'EST SÛR

Il vaut mieux ne boire aucun alcool pendant neuf mois.

Aucune quantité connue d'alcool consommé pendant la grossesse ne s'est encore avérée sûre. L'exposition à l'alcool à n'importe quel moment de la grossesse peut avoir des répercussions sur le cerveau du fœtus. Même dès le début de la grossesse, l'alcool peut entraîner des conséquences graves et permanentes.

#### Que dire aux femmes :

Aucun moment n'est sûr pour consommer de l'alcool pendant la grossesse. Le cerveau de votre bébé se développe tout au long de la grossesse. D'ailleurs, il vaut mieux arrêter de boire avant d'être enceinte.

### AUCUNE SORTE D'ALCOOL N'EST SÛRE



N'importe quel type d'alcool peut faire du mal au fœtus (bière, panaché, vin ou spiritueux). Certaines de ces boissons ont une teneur en alcool par volume plus élevée que d'autres. Ce qui importe, c'est la quantité d'alcool qui est consommée et la fréquence de la consommation, pas le type de boisson. La consommation abusive et excessive d'alcool est très dangereuse pour le fœtus.

#### Que dire aux femmes :

Tous les types d'alcool peuvent faire du mal à votre bébé (la bière, le panaché, le vin ou les spiritueux). La consommation abusive et excessive est très dangereuse pour le bébé.

### AUCUNE QUANTITÉ N'EST SÛRE

Consommation abusive = Plus de 3 boissons

Même si certaines études ont montré qu'une faible consommation d'alcool (p. ex. une ou deux boissons par semaine) présentait un risque minime, les malentendus possibles sur les tailles standards des boissons et l'impossibilité de tenir compte d'autres risques individuels (p. ex. la génétique, les effets de la nutrition, du stress et de la consommation d'autres substances) signifient que la meilleure conduite consiste à éviter complètement l'alcool.

#### Que dire aux femmes :

Il vaut mieux ne pas boire du tout d'alcool pendant votre grossesse. Les scientifiques ne savent pas s'il existe une quantité d'alcool qui est sans danger pendant la grossesse.

## ET L'ALLAITEMENT?

L'alcool passe dans le sang de la femme et dans son lait maternel à des taux semblables. Même si les bébés sont exposés à une très petite quantité de l'alcool qui est consommé par la mère, leur système nerveux central se développe rapidement et leur capacité à métaboliser l'alcool est insuffisante. Idéalement, il vaut mieux éviter d'allaiter dans les deux heures environ qui suivent la consommation d'une boisson alcoolisée. Il existe des façons d'allaiter sans danger et de boire plus d'une consommation à la fois. La consommation d'alcool occasionnelle ne devrait pas être une raison pour arrêter d'allaiter.

#### Que dire aux femmes :

Quand une femme allaite, rien ne prouve que le fait de consommer de temps en temps une boisson alcoolisée par jour, ou moins, soit dangereux pour le bébé. Si vous envisagez de boire plus que cela, il existe des façons d'allaiter sans danger. Demandez plus de renseignements à votre fournisseur de soins de santé.