

# L'alcool et la grossesse

Soutenons tous une grossesse sans alcool



# Une grossesse sans alcool

Attendre un nouveau bébé peut être un moment emballant. En tant que parent, partenaire, membre de la famille ou ami, nous pouvons tous soutenir une grossesse sans alcool.



L'alcool est un produit couramment consommé au Canada, mais il n'est pas sans risque, et les risques sont plus élevés lorsqu'une personne est enceinte. Bien qu'il puisse sembler facile de « ne pas boire » pendant la grossesse, ce n'est pas toujours le cas et cela peut être une lutte pour de nombreux Manitobains.

Beaucoup consomment de l'alcool pour faire face à leurs problèmes et certains luttent contre la dépendance à l'alcool. Certains ne connaissent peut-être pas les inconvénients de la consommation d'alcool pendant la grossesse et, sans soutien ni ressources, il peut être difficile d'arrêter de boire. Mais avec le bon soutien, une grossesse sans alcool peut être possible.

Le soutien de la famille, des amis et des proches peut être déterminant

dans la gestion d'une grossesse. En vous assurant d'avoir les meilleurs renseignements et les meilleurs outils pour soutenir ceux qui sont sur le point de devenir parents, vous pouvez être prêt à jouer votre rôle pour soutenir une grossesse sans alcool.

Nous espérons que ce guide de ressources vous aidera à mieux connaître les risques de consommation d'alcool pendant la grossesse et vous fournira des conseils sur la façon de soutenir les personnes proches qui sont enceintes dans notre communauté.

**Ensemble, nous pouvons tous soutenir une grossesse sans alcool.**

# Alcool, grossesse et TSAF

Il y a beaucoup de renseignements à prendre en considération lors de l'accueil d'un nouveau bébé. Des poussettes à la nutrition, nous assurer que nous faisons tous des choix éclairés pour soutenir une grossesse en santé peut nous sembler écrasant.

Mais une chose sur laquelle s'accordent les experts médicaux est qu'il n'y a pas de quantité d'alcool à consommer

sans danger pendant la grossesse. Ils savent aussi que boire de l'alcool pendant la grossesse peut causer des troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF) et que le risque de nuire à un bébé augmente avec la quantité d'alcool consommée.



Le cerveau et le corps d'un bébé se développent pendant toute la grossesse et boire de l'alcool pendant cette période peut influencer la façon dont le bébé grandit. Cela peut entraîner la naissance prématurée de votre enfant, avec un faible poids à la naissance et peut-être avec le TSAF. Bien que l'utilisation d'autres substances puisse nuire à la croissance et au développement d'un bébé de différentes façons, seul l'alcool est responsable du TSAF.

Une grossesse peut être très différente de la suivante et aucun bébé n'est identique. Le développement d'un bébé peut être influencé par divers facteurs, dont l'âge, la nutrition et la génétique, ce qui fait que chaque bébé est touché différemment par l'alcool. C'est pourquoi il est important de se rappeler qu'il n'y a pas de niveau d'alcool sûr connu pendant la grossesse, quelle que soit l'expérience des autres.

Si vous prévoyez devenir enceinte, il est recommandé d'éviter l'alcool. Si vous êtes déjà enceinte, sachez qu'il n'est jamais trop tard pour faire un changement.

**L'adoption de comportements sains, y compris l'arrêt de la consommation d'alcool, lorsque vous êtes en mesure de le faire, réduira les risques pour votre bébé.**



# Qu'est-ce que le TSAF?

Le TSAF est un trouble du spectre, ce qui signifie qu'elle peut affecter différentes personnes de différentes manières. Chaque personne atteinte du TSAF aura des forces et des dons à partager et pourra avoir besoin de soutien spécial pour réussir dans sa vie quotidienne.

Bien que les résultats varient, le TSAF peut souvent entraîner des problèmes de comportement liés à l'apprentissage, à la mémoire, à l'attention, aux capacités de communication, à la gestion des émotions et aux aptitudes sociales et motrices. Certains de ces résultats peuvent être perceptibles à la naissance tandis que d'autres peuvent apparaître à mesure que l'enfant grandit.

Un bébé né avec le TSAF peut aussi avoir besoin d'un soutien tout au

long de sa vie en raison des effets physiques qui peuvent accompagner le trouble, comme les maladies du cœur, du rein et du foie.

Le résultat exact de la consommation d'alcool pendant la grossesse sera différent pour chaque bébé en développement, mais tous les bébés nés avec le TSAF ont quelque chose en commun – ils auront une combinaison de handicaps physiques, d'apprentissage, sociaux et émotionnels tout au long de la vie.

Il n'est jamais trop tard pour changer les choses, ce qui constitue une bonne nouvelle. La réduction ou l'arrêt de la consommation d'alcool à tout moment pendant la grossesse diminue les chances qu'un bébé naisse avec une déficience liée à l'alcool.

## Nous pouvons tous soutenir une grossesse sans alcool.

Le rôle le plus important que vous jouez en tant qu'ami, membre de la famille ou partenaire est de continuer à montrer votre amour et votre soutien aux femmes enceintes dans votre vie. Vous pouvez le faire en apportant des changements petits, mais significatifs qui font en

sorte qu'elles se sentent incluses et respectées pendant leur grossesse. Avoir le soutien de sa famille ou de ses amis est l'une des principales raisons pour lesquelles les femmes enceintes sont en mesure d'adopter et de maintenir des comportements sains à faible risque.

Voici des idées que vous envisagerez peut-être de mettre à l'essai :

### APPUYER LEURS CHOIX ET COMPORTEMENTS SAINS

Avant, pendant et après la grossesse, vous pouvez offrir des encouragements lorsque les gens changent leur mode de vie comme ne pas boire.

### OFFRIR D'AUTRES OPTIONS

Montrez votre soutien en dégustant des boissons non alcoolisées ou un délicieux cocktail sans alcool en socialisant les uns avec les autres.

### RECHERCHER DE NOUVELLES ROUTINES

Parfois, votre routine habituelle peut inclure l'alcool, alors pourquoi ne pas profiter de cette occasion pour suggérer de nouvelles activités ou des endroits à rencontrer qui sont amusants et où il n'y a pas de boisson.

Surtout, ne jugez pas. Bien qu'il puisse sembler facile d'arrêter de boire pendant la grossesse, la réalité est que, pour beaucoup de personnes, cela peut représenter une lutte, et celle-ci est beaucoup plus difficile sans soutien. Être critique des choix de quelqu'un peut les empêcher de chercher de l'aide.

**Prenez le temps de discuter avec elles, de reconnaître leurs défis et de les aider à trouver le soutien dont elles ont besoin.**

# Trouver de l'aide

Si vous avez des questions sur la façon dont vous pouvez soutenir ou avoir une grossesse en santé, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé, votre médecin ou votre poste de soins infirmiers.

Si vous êtes enceinte ou que vous soutenez une femme enceinte et que vous avez besoin d'aide en ce qui concerne la consommation de l'alcool, veuillez communiquer avec :

**Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances :** (sans frais) 1-866-638-2561

**Health Links-Info Santé:** 204-788-8200 ou (sans frais) 1-888-315-9257

**Info sur la grossesse (Société des obstétriciens et gynécologues du Canada) :**

**InfoGrossesse.ca**

**Ligne d'information provinciale sur les dépendances à l'intention des adultes :**  
appel ou texte sans frais 1-855-662-6605

**Services d'accueil centralisés pour les jeunes toxicomanes :** (sans frais) 1-877-710-3999

Pour obtenir des renseignements ou des services en matière de santé mentale, communiquez avec l'un des organismes suivants :

**Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits :**  
(sans frais) 1-855-242-3310 ou clavardage à [espoirpourlemieuxetre.ca](mailto:espoirpourlemieuxetre.ca)

**Ligne d'écoute de Klinik :** 204-786-8686 ou (sans frais) 1-888-322-3019

**Manitoba Farm and Rural Support Services:** (sans frais) 1-866-367-3276



Pour obtenir des renseignements sur les programmes relatifs au TSAF, visitez le gouvernement du Manitoba à l'adresse [www.gov.mb.ca/fs/fasd/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/fs/fasd/index.fr.html) ou envoyez un courriel à [FASDInfo@gov.mb.ca](mailto:FASDInfo@gov.mb.ca).

Visitez [DrinkSense.ca](http://DrinkSense.ca) pour plus de ressources sur l'alcool et la grossesse.



**D<sup>re</sup> Ana Hanlon-Dearman MD**

D<sup>re</sup> Ana Hanlon-Dearman MD  
Directrice médicale, Child Development Clinic  
Directrice médicale, Manitoba FASD Centre  
et MB FASD Network

## Message de la D<sup>re</sup> Hanlon-Dearman

Les troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF) sont une condition chronique qui dure toute la vie et qui peut résulter de l'exposition d'un bébé à l'alcool avant la naissance. Cette exposition à l'alcool touche le développement du cerveau et du corps du bébé.

Chaque personne atteinte du TSAF a des forces et des défis uniques et a besoin d'un soutien spécial pour l'aider à réussir dans sa vie quotidienne. Le diagnostic, combiné à la sensibilisation et à la compréhension, peut aider ceux aux prises avec le TSAF à réaliser leur plein potentiel.

Le Manitoba FASD Centre évalue les enfants et les adolescents qui peuvent être atteints du TSAF, fournissant un diagnostic, une description des forces et des défis à surmonter ainsi que des recommandations. Les questions concernant les recommandations de professionnels peuvent être adressées à nos coordonnateurs de diagnostic.

Le Centre possède également des cliniques partout au Manitoba, notamment à Selkirk, à Beausejour, à Thompson, à The Pas, à la Nation des Cris de Norway House, à Brandon, à Dauphin, à Swan River, à Portage la Prairie, à Steinbach et à Winnipeg.

Les professionnels de la santé, qui peuvent soutenir les personnes atteintes du TSAF, peuvent également aider à prévenir les dommages liés à l'alcool. En tant qu'amis, membres de la famille et partenaires, essayons tous de créer un environnement favorable qui aidera les femmes qui font partie de notre vie à avoir des grossesses sans alcool.

---

**La Société manitobaine des alcools et des loteries désire remercier le ministère des Familles du Manitoba et la D<sup>re</sup> Ana Hanlon-Dearman de leurs conseils et de leur aide dans l'élaboration du présent guide de ressources et du programme *Une grossesse sans alcool*.**



***DrinkSense.ca***

Révisé en mars 2022