

enceinte
sans alcool

Ce que vous devriez savoir au sujet de l'alcool et de la grossesse



Espoir... et aide

Chaque enfant est spécial. Les enfants atteints de troubles attribuables à une exposition prénatale à l'alcool ont, quant à eux, des besoins et un potentiel différents de ceux des autres enfants. Ils auront plus de difficultés et d'obstacles à surmonter tout au long de leur vie. Bon nombre de ces obstacles peuvent cependant être surmontés - avec de l'aide.

Si vous croyez que votre enfant a le SAF ou une autre déficience liée à l'alcool ou encore si vous craignez de ne pouvoir renoncer à l'alcool pendant votre grossesse, il y a des organismes auxquels vous pouvez vous adresser pour obtenir de l'aide.



« Je buvais pendant que j'étais enceinte. »

Shelley,
mère et porte-parole de **enceinte sans alcool**

MYTHES AU SUJET DE LA GROSSESSE

Il existe de nombreux mythes au sujet de la grossesse. Il s'agit pour la plupart d'idées inoffensives transmises de génération en génération. Vous en connaissez sûrement quelques-uns vous-même.

Certaines personnes disent que les femmes enceintes dégagent un éclat naturel. *Elles peuvent avoir raison.*

D'autres disent que la femme qui porte son enfant haut va avoir une fille. *Elles peuvent avoir raison.*

Et d'autres disent que prendre un verre occasionnellement pendant la grossesse ne peut pas nuire à l'enfant. *Cette fois, elles peuvent se tromper.*

De fait, l'abstention totale d'alcool est la seule véritable solution pour les femmes enceintes. Il n'y a pas de quantité sécuritaire.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

La grossesse est un processus de changement et de développement de neuf mois, tant pour l'enfant à naître que pour la future maman. Il ne s'agit certainement pas d'un processus par lequel une femme passe entièrement seule. L'amour et le soutien de l'entourage de la future mère sont des facteurs très importants pour faciliter cette période de neuf mois. Cela est tout aussi vrai en ce qui concerne la question de la consommation d'alcool pendant la grossesse.

À TITRE DE CONJOINT OU DE PARTENAIRE DE VIE

Faites front commun : Il est prouvé que si le partenaire continue à boire, il est plus difficile pour la femme de cesser de boire. Montrez votre soutien en arrêtant de prendre de l'alcool pendant qu'elle est enceinte.

Soyez sensible : Faites en sorte que votre partenaire ne se sente pas exclue du fait qu'elle ne boit pas. Veillez à ce qu'elle sache que vous êtes là pour elle lorsqu'elle a besoin de vous.

Soyez compatissant : Elle est votre partenaire et la mère de votre enfant. Donnez-lui tout le soutien dont elle a besoin, surtout lorsqu'il s'agit de s'abstenir d'alcool.

À TITRE D'AMIE OU D'AMI

Soyez proactif ou proactive : Un ami ou une amie véritable ne sert pas et n'offre pas d'alcool à une amie enceinte, quelle que soit l'occasion.

Soyez coopératif ou coopérative : Dites à votre amie enceinte que vous êtes fier ou fière de sa décision de ne pas boire... et évitez de boire en sa présence.

Soyez compréhensif ou compréhensive : N'excluez pas une amie enceinte de votre groupe parce qu'elle ne boit pas. Pensez à des activités qui excluent l'alcool.

À TITRE DE PÈRE OU DE MÈRE

Renseignez-vous : Renseignez-vous au sujet de l'alcool et de la grossesse. Parlez à votre médecin et ne craignez pas de demander une seconde opinion.

Soyez courageux ou courageuse : Nous avons tous besoin d'aide à l'occasion. Il n'est pas facile d'être père ou mère. Ce l'est encore moins lorsque son enfant souffre de séquelles d'une exposition prénatale à l'alcool. N'ayez pas peur de demander des ressources telles que celles qui sont indiquées dans la présente trousse.

Soyez fier ou fière : Offrez à votre enfant toutes les possibilités et les outils que vous pouvez afin qu'il puisse réaliser son plein potentiel.

Soyez un père ou une mère : Le cadeau le plus précieux qu'un père et qu'une mère puissent faire à leur enfant, qu'il ait ou non les effets d'une exposition prénatale à l'alcool, est de l'aimer inconditionnellement. Il y a toujours des difficultés à surmonter dans la vie. Votre amour et votre soutien lui donneront la force de persévérer.

PARCE QUE VOUS VOUS PRÉOCUPEZ...

Vous avez téléphoné pour obtenir notre trousse documentaire parce que vous vous préoccupez des effets de l'alcool sur le développement prénatal d'un bébé. Vous prévoyez peut-être devenir enceinte. Vous connaissez peut-être une femme enceinte qui consomme de l'alcool. Vous êtes peut-être vous-même enceinte et vous vous demandez si l'alcool que vous avez consommé avant de savoir que vous étiez enceinte a eu des effets sur l'enfant à naître. Ou vous êtes peut-être le père ou la mère d'un enfant que vous soupçonnez d'avoir une déficience causée par une exposition prénatale à l'alcool.

L'objectif de la présente trousse est de vous aider à mieux comprendre les effets possibles de l'alcool sur le développement du fœtus. Elle vous propose aussi une liste d'organismes auxquels vous pouvez vous adresser afin d'obtenir de l'aide au cas où votre enfant serait né avec des déficiences liées à l'alcool. Se renseigner est le meilleur moyen de prendre des décisions éclairées pour aider nos enfants à grandir heureux et en santé.

AVANT... ET APRÈS

Puisque les déficiences liées à l'alcool n'ont qu'une seule et unique cause, c'est-à-dire l'alcool, la prévention peut sembler simple. Pas d'alcool, donc pas de déficiences liées à l'alcool. Malheureusement, les choses ne sont pas toujours aussi simples. Les motifs pour lesquels les femmes boivent sont nombreux, et refuser un verre n'est pas toujours une décision facile à prendre. Certaines femmes boivent pour composer avec le stress ou avec d'autres problèmes. Certaines peuvent avoir une dépendance à l'alcool. Et un bon nombre de femmes sont incitées à boire en société. De plus, bien des femmes peuvent boire sans savoir qu'elles sont enceintes.

Améliorer les perspectives d'avenir

L'intervention thérapeutique auprès d'un enfant victime d'une exposition prénatale à l'alcool peut contribuer à prévenir :

- la suspension, l'expulsion ou le décrochage de l'école;
- les comportements sexuels inadmissibles;
- les abus de drogues et d'alcool;
- les démêlés avec les autorités et les infractions à la loi.

De même, l'intervention thérapeutique peut aider l'enfant ou l'adulte à :

- vivre de façon autonome;
- obtenir un bon rendement à l'école;
- trouver un emploi rétribué et épanouissant.

Certaines femmes font des efforts particuliers pour devenir enceintes. Pour d'autres, la grossesse est un événement inattendu. L'idéal serait que la femme cesse de consommer de l'alcool lorsqu'il y a possibilité qu'elle devienne enceinte. Il s'agit là d'une situation idéale, mais les choses ne se passent pas toujours ainsi.

Aussi, pour la femme, la meilleure solution consiste à arrêter de prendre de l'alcool dès qu'elle découvre qu'elle est enceinte. Cela peut sembler évident. Pourtant, des études ont révélé que beaucoup de femmes continuent à consommer occasionnellement de l'alcool après avoir appris qu'elles sont enceintes.

En cessant de consommer immédiatement de l'alcool, la femme réduit les risques inhérents à l'alcool pour l'enfant à naître.

Il y a évidemment le risque que l'alcool qu'une femme a consommé avant de savoir qu'elle était enceinte ait déjà eu des effets néfastes sur l'enfant qu'elle porte. Il n'y a rien que l'on puisse faire pour renverser la situation.

Cependant, en cessant de boire, la femme évite d'autres dommages à l'enfant. L'enfant devra quand même faire face à des problèmes tout au long de sa vie, mais avec l'amour, le soutien et la compréhension de ses parents et peut-être l'aide d'un professionnel, il pourra avoir une vie épanouissante.

Il existe dans la collectivité des ressources telles que de l'information, de l'aide et des services qui peuvent être utiles aux parents d'enfants atteints des effets d'une exposition prénatale à l'alcool. Avec de l'aide, les parents peuvent donner à leurs enfants les connaissances, les aptitudes et les outils d'apprentissage dont ils ont besoin pour réaliser leur plein potentiel. Pour élever un enfant, il faut de l'amour, de la patience, de la compréhension et beaucoup de travail. Les enfants affectés par une exposition prénatale à l'alcool ont besoin de beaucoup plus d'encouragement. Toutefois, si les parents vont chercher l'aide appropriée, tant pour eux-mêmes que pour l'enfant, ils peuvent optimiser les résultats.



Dre Sally Longstaffe, pédiatre,
Centre des sciences de la santé

À titre de pédiatre, je vois beaucoup d'enfants dont le potentiel a été limité parce que leur mère a consommé de l'alcool pendant qu'elle était enceinte.

L'alcool occupe une grande place dans notre vie sociale. Je reconnais qu'il n'est pas toujours facile d'être prévoyant au sujet de l'alcool et du potentiel de grossesse. Mais la femme pour qui il existe une possibilité de devenir enceinte devrait s'abstenir d'alcool. Sa famille, ses amis et son partenaire peuvent l'aider dans sa décision de ne pas boire en s'abstenant de boire eux-mêmes et en veillant qu'elle ne soit pas exclue des activités sociales.

Le dicton qui résume le mieux l'état actuel de nos connaissances médicales est « enceinte sans alcool ». Les cellules d'un bébé se développent au cours des neuf mois de la grossesse, ce qui signifie que l'alcool peut porter atteinte au bébé et à son développement n'importe quand au cours de la grossesse. La femme enceinte qui consomme de l'alcool met en danger le potentiel de l'enfant qu'elle porte puisqu'il n'existe aucune guérison possible pour les déficiences causées par l'exposition prénatale à l'alcool.

C'est comme pour la ceinture de sécurité. Vous pourriez vous rendre au magasin et ne pas avoir d'accident tout comme vous pourriez avoir un accident et subir des blessures graves ou mortelles.

Je vous en prie, pour le bien de votre enfant, faites le bon choix – enceinte sans alcool. C'est un cadeau que vous vous faites à vous-même et à toute la collectivité.

Dre Sally Longstaffe
pédiatre, Centre des sciences de la santé





Combien est trop ?

L'expression « alcoolisme social » s'emploie pour parler des gens qui boivent en société ce qu'ils considèrent être une quantité très modérée ou raisonnable d'alcool. Bon nombre de gens croient toujours, mais à tort, que l'alcoolisme social ne peut pas nuire à un enfant à naître. En réalité, les effets de l'alcoolisme social peuvent être subtiles, mais ils sont réels. Par ailleurs, la « cuite occasionnelle » met le bébé à naître en grand danger de déficiences liées à l'alcool.

Peu importe comment vous définissez les expressions « alcoolisme social » et « cuite occasionnelle », ces définitions pouvant varier d'une personne à une autre, il demeure que toute quantité d'alcool, si minime soit-elle, peut avoir des effets néfastes sur le développement du fœtus.

Toute consommation
d'alcool par une femme
enceinte, peu importe la
quantité, est de trop. Et plus
la femme boit, plus les
risques sont grands pour
l'enfant à naître.



LA VÉRITÉ AU SUJET DE L'ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE

Pensez à ce qui suit pendant un instant :

Même si une seule consommation peut n'avoir aucun effet sérieux visible sur un adulte, elle n'en produit pas moins des changements dans l'organisme pendant la digestion. L'alcool passe d'abord par l'estomac et les intestins puis par le foie pour y être traité de nouveau. Finalement, il est distribué par le courant sanguin dans le reste du corps.

C'est là tout un traitement, et ce, pour un organisme adulte en pleine santé.

Imaginez maintenant ce qui se produit lorsqu'une femme enceinte consomme de l'alcool. Son organisme traite l'alcool de la même manière que le ferait l'organisme d'un autre adulte, mais avec une différence de taille. Il passe aussi une partie de l'alcool à l'organisme du bébé qui ne peut pas le traiter de la même manière que le fait un organisme adulte. Une seule consommation, même un unique verre de vin, provoque des changements dans la respiration du bébé et dans le débit sanguin allant au cerveau.

Il est possible qu'une seule consommation pendant la grossesse n'ait pas d'effets permanents sur l'enfant. Le problème est que personne, pas même les experts médicaux, ne peut dire combien d'alcool il est possible de consommer sans risque car la réponse diffère selon chaque personne. Les facteurs génétiques, l'âge, l'alimentation et le stade de la grossesse pendant lequel se fait la consommation de l'alcool ont tous des effets déterminants sur la manière dont sera affecté le fœtus.

Et avant de vous dire que vous connaissez votre propre quantité sans risque, rappelez-vous des deux grandes vérités énoncées ci-après :

1. **La consommation d'alcool pendant la grossesse est la seule et unique cause des déficiences prénatales liées à l'alcool, la plus facile à identifier étant le syndrome d'alcoolisation fœtale.**
2. **L'abstention totale d'alcool est la seule véritable solution pour les femmes enceintes. Il n'y a pas de quantité sécuritaire.**

LE SAF ET AUTRES MALFORMATIONS CONGÉNITALES LIÉES À L'ALCOOL

Bon nombre de gens ont entendu parler du syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF).

Le SAF est une malformation congénitale liée à l'alcool. Il est associé à des déficiences comportementales et physiques graves, notamment à la malformation d'os, de muscles et d'organes vitaux, ainsi qu'à des dommages cérébraux, ce qui signifie que le comportement de l'enfant sera différent de celui d'un enfant qui n'a pas subi d'exposition prénatale à l'alcool.

Beaucoup de gens croient que les déficiences liées à l'alcool sont rares et ne touchent que les enfants dont la mère s'est livrée à des « cuites occasionnelles » pendant la grossesse. De fait, les malformations congénitales liées à l'alcool sont beaucoup plus courantes qu'on ne le croit. Il est vaste l'éventail des états pathologiques que peut causer la consommation d'alcool pendant la grossesse, le SAF n'étant que le plus facile à identifier. Il existe d'autres déficiences causées par l'exposition prénatale à l'alcool qui modifient la façon dont un enfant vit, apprend et joue, et ce, pour le reste de ses jours. Ces états sont beaucoup plus subtiles et passent souvent inaperçus tant que l'enfant ne va pas à l'école. Certains états pathologiques peuvent aussi être causés par la consommation de très peu d'alcool, ce que l'on appelle souvent l'alcoolisme social.

Avec de l'aide, les enfants peuvent apprendre à composer avec leurs déficiences liées à l'alcool et à mener une vie heureuse et épanouissante. Il n'en demeure pas moins qu'ils auront toujours leurs déficiences. Ils ne s'en débarrasseront jamais. Il ne s'agit pas d'une maladie que l'on peut guérir. Il s'agit d'un état pathologique permanent qui influera sur tout ce qu'ils feront pour le reste de leur vie.

ÉVENTAIL DES EFFETS

- Quotient intellectuel réduit
- Hyperactivité
- Durée d'attention réduite
- Difficultés de compréhension
- Difficultés d'apprentissage
- Troubles du comportement allant de légers à graves
- Trouble de la parole et de la vue
- Malformations physiques
- Déficits de croissance
- Dysfonctionnement du système nerveux central
- Espérance de vie réduite



La Société des alcools du Manitoba :

Notre engagement envers les Manitobains et les Manitobaines

À titre d'organisme responsable de l'achat, de la vente et de la réglementation des boissons alcoolisées dans la province, la Société des alcools du Manitoba a aussi pour mission la promotion de la consommation sécuritaire, saine et responsable des boissons alcoolisées.

La Société des alcools croit que les gens devraient être en mesure d'apprécier les produits alcoolisés, mais leur appréciation ne devrait jamais être aux frais de la santé et du bien-être de quiconque. C'est pourquoi la Société des alcools du Manitoba joue un rôle de premier plan dans la sensibilisation de la population et dans la diffusion d'information en vue de prévenir l'exposition prénatale à l'alcool.

Les déficiences causées par l'exposition prénatale à l'alcool sont irréparables, mais on peut les prévenir. La Société des alcools s'est engagée à offrir de l'information en vue d'aider à prévenir ces déficiences. Parce que chacun a la responsabilité de se soucier de sa collectivité.

FAS Manitoba

1 866 877-0050

Financé par Enfants en Santé Manitoba et Santé Canada.

www.mlcc.mb.ca



Santé
Canada

Health
Canada

