



ALCOOL ET SANTÉ

LA GROSSESSE ET L'ALCOOL EN QUESTIONS



Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

ISBN 978-2-925145-00-4 (2020) (version PDF)

ISBN 978-2-923548-24-1 (2008) (version imprimée)



PRÉSENTATION

Éduc'alcool est un organisme indépendant sans but lucratif de prévention et d'éducation dont la mission est d'améliorer la relation des Québécois à l'alcool en les renseignant sur tous les aspects de sa consommation.

À cette fin, il met sur pied des programmes de prévention, d'éducation et d'information pour aider jeunes et adultes à prendre des décisions responsables et éclairées face à la consommation d'alcool.

C'est ainsi qu'en collaboration avec le Collège des médecins du Québec, Éduc'alcool présente *La grossesse et l'alcool en questions* qui répond dans un langage simple et accessible aux interrogations des femmes enceintes et de celles qui souhaitent le devenir.

Il s'agit là d'une version revue et corrigée après huit rééditions. Elle est la synthèse des renseignements recueillis auprès d'Harry Bard, néonatalogiste à l'Hôpital Sainte-Justine, de Marie-Chantal Lemonnier, gynécologue-obstétricienne au OB-GYN Women's Care Clinic et de Jean-Pierre Chiasson, directeur médical de la Clinique du Nouveau départ. Elle a également bénéficié du précieux apport de Louise Nadeau, professeure émérite à l'Université de Montréal. Elle intègre aussi les informations publiées par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, lors de la mise à jour de ses recommandations en 2020.

Éduc'alcool tient à les remercier pour leur précieuse collaboration.



LA GROSSESSE ET L'ALCOOL EN QUESTIONS

1 Mon conjoint et moi avons décidé d'avoir un enfant. Puis-je continuer à boire jusqu'à ce que je tombe enceinte ?

Éviter de consommer de l'alcool à partir du moment où l'on désire concevoir offre à l'enfant l'environnement le plus sain et le plus propice à son développement. En effet, il est souvent difficile d'identifier le moment exact où se produit la fécondation. L'embryon est particulièrement vulnérable pendant le premier trimestre et il le demeure tout au long de la grossesse.

2 Je viens d'apprendre que je suis enceinte de six semaines. J'ai bu quelques verres dernièrement. Dois-je m'inquiéter pour mon bébé ?

Si vous avez pris un verre ou deux à l'occasion, vous n'avez nullement à vous inquiéter. De fait, aucune étude n'a pu démontrer des effets nocifs pour une très faible quantité d'alcool, un verre de vin de 142 ml (5 oz), par exemple.

Cependant, cela ne signifie pas pour autant qu'il soit prudent de continuer à boire occasionnellement pendant le reste de votre grossesse, car on ne peut exclure que cette absence de résultats soit la conséquence de notre incapacité actuelle à mesurer les effets négatifs. C'est pour cela que la communauté scientifique recommande l'abstinence à partir du moment où l'on est en situation de devenir enceinte. Mais si vous avez l'habitude de consommer plus de quatre verres par occasion ou si vous avez des inquiétudes, il serait préférable d'en parler à votre médecin.

Sachez qu'il n'est jamais trop tard pour assurer un développement optimal du fœtus en évitant de consommer – si vous voulez faire le choix le plus sûr – ou, à tout le moins, en diminuant sensiblement votre consommation d'alcool.

3 Qu'est-ce qu'on veut dire par « un verre » ?

Un verre, c'est 341 ml (12 oz) de bière ou de cidre à 5 % d'alcool, 142 ml (5 oz) de vin à 12 % d'alcool ou 43 ml (1,5 oz) de spiritueux à 40 % d'alcool. C'est ce que l'on appelle un verre standard.

4 J'aime boire du vin en prenant un bon repas. Dois-je changer mes habitudes durant ma grossesse ?

À ce jour, la recherche ne permet pas de déterminer un seuil minimal de consommation entièrement sécuritaire pour le développement du futur bébé même s'il n'y a pas de preuve formelle que prendre un verre à l'occasion a un effet nocif sur le fœtus. Par ailleurs, les risques d'avortements spontanés, de malformations, de retard de croissance et de déficience mentale augmentent avec la quantité d'alcool ingérée par la mère lors d'une même occasion et avec la fréquence de sa consommation. Éviter de consommer de l'alcool demeure le choix le plus sûr. Enfin, vous pouvez toujours consulter votre médecin pour discuter de votre consommation ou pour obtenir de l'aide si vous en avez besoin.

5 La consommation excessive d'alcool a-t-elle une incidence sur le fœtus ?

Oui. En consommant une quantité d'alcool relativement importante et de manière fréquente, les femmes enceintes s'exposent à donner naissance à des enfants présentant certains problèmes spécifiques. On désigne parfois ces problèmes sous le vocable « ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale ».

Ils peuvent se présenter sous forme d'un retard de croissance, d'un déficit intellectuel, de malformations cardiaques, d'une tête anormalement petite et d'autres anomalies faciales et du squelette. Une consommation excessive occasionnelle comporte aussi certains dangers similaires.

Une femme qui éprouve de la difficulté à contrôler sa consommation d'alcool devrait en discuter avec son médecin ou tout autre intervenant qualifié avant même d'envisager une grossesse et tout au long de celle-ci. Elle trouvera ainsi le soutien adéquat.

6

Est-ce qu'une consommation restreinte d'alcool fait courir le même risque à l'enfant ?

Non. Les risques d'atteinte au fœtus sont réduits quand la consommation se limite à un verre à l'occasion. L'effet de l'alcool est proportionnel à la quantité ingérée et à la fréquence de consommation.

C'est pourquoi éviter de consommer tout au long de la grossesse demeure le choix le plus sûr. Par ailleurs, l'alcool n'est jamais le seul facteur intervenant dans le développement du bébé. La santé des parents, leurs antécédents, leur style de vie, l'alimentation de la mère, les polluants extérieurs, l'usage du tabac et de drogues durant la grossesse influencent eux aussi le cours des choses.

7

Pourquoi l'alcool peut-il nuire au développement du bébé ?

L'alcool est une substance toxique qui passe rapidement du sang de la mère à celui du bébé. Les organes du fœtus étant en plein développement, ils sont vulnérables à tout produit toxique. La femme qui désire concevoir un enfant a tout intérêt à modifier ses habitudes de vie dès qu'elle envisage de devenir enceinte (réduire sa consommation d'alcool ou, mieux, éviter d'en consommer, éviter toute autre substance toxique, surveiller son alimentation, etc.).

8

Est-il vrai que le vin, le cidre et la bière sont moins dommageables pour le fœtus que les spiritueux ?

Non. Un verre standard des quatre produits contient exactement la même quantité d'alcool, comme on l'a signalé en réponse à la question 3.

9

Nous célébrerons notre dixième anniversaire de mariage. Puis-je boire à cette occasion ?

Cet événement est important pour vous et il importe que vous puissiez le célébrer. Pourquoi ne pas profiter de cette occasion pour le souligner autrement que par une consommation d'alcool ? Il existe une variété de boissons rafraîchissantes et festives non alcoolisées que vous pouvez consommer et qui vous aideront à être de la fête. Vous en trouverez plus de 160 sur le site alternalcohol.com. Mais, si vous tenez à prendre un verre en mangeant, même si ce n'est pas conseillé, sachez que personne ne devrait culpabiliser une femme enceinte qui choisit de prendre une consommation à l'occasion.

10

L'alcool peut-il interagir avec les médicaments que je prends pendant ma grossesse ?

Oui. Beaucoup de femmes enceintes prennent des médicaments pour diverses raisons. Le foie étant le principal organe responsable de l'élimination à la fois de l'alcool et des médicaments, la consommation d'alcool pourrait faire en sorte qu'il métabolise différemment les médicaments. Raison de plus d'éviter de consommer de l'alcool pendant la grossesse.

11

J'allaite mon bébé. Puis-je prendre un verre à l'occasion ?

Toute femme qui allaite doit penser à son bien-être et à celui de son nourrisson. Une alimentation équilibrée et du repos s'imposent. De plus, elle doit éviter de consommer de l'alcool lors de l'allaitement, car l'enfant l'absorbera pendant son repas. Les femmes qui allaitent peuvent se permettre de boire modérément à l'occasion (pas plus de deux verres) en laissant s'écouler le temps nécessaire entre la consommation et la tétée; il faut compter de deux à trois heures pour éliminer un verre d'alcool. Celles qui optent pour l'allaitement mixte pourront tirer du lait à l'avance et remplacer la tétée suivant la consommation par un biberon.

DANS LA MÊME COLLECTION :



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION MODÉRÉE ET RÉGULIÈRE D'ALCOOL

Une synthèse des recherches sur les effets de la consommation modérée et régulière d'alcool sur la santé.



L'ALCOOL ET LE CORPS HUMAIN

Une explication du parcours de l'alcool lorsqu'il pénètre dans l'organisme et les effets qu'il y produit.



L'ALCOOL ET LES ÂNÉS

Une description des effets de l'alcool sur les personnes de 65 ans et plus. De précieux conseils pour celles-ci et pour leur entourage.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION ABUSIVE D'ALCOOL

Les conséquences de l'abus d'alcool, chronique ou occasionnel, sur les plans physiologique et psychologique.



LES NIVEAUX DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE 2 • 3 • 4 • 0

Pour faire état, selon le sexe, des règles de base à suivre en matière de consommation personnelle d'alcool à faible risque.



L'ALCOOL ET LES MÉLANGES

Une revue des substances ou des activités qui se combinent souvent à l'alcool, qu'elles aient des effets favorables, dommageables ou néfastes.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION PRÉCOCE D'ALCOOL

Les conséquences de la consommation précoce d'alcool et les raisons qui justifient l'interdiction aux jeunes d'y avoir libre accès.



ALCOOL ET SANTÉ MENTALE

Une explication des liens bidirectionnels existant entre les troubles mentaux et la consommation problématique d'alcool, et des conseils judicieux sur cette question.



ALCOOL ET LENDEMAINS DE VEILLE

Les effets de la consommation excessive se manifestent souvent même après que l'alcoolémie soit tombée à zéro.



ALCOOL ET SOMMEIL

L'alcool est un « faux ami » du sommeil : les conséquences de la consommation d'alcool sur le sommeil.



L'ALCOOL ET LES FEMMES

Une explication des raisons pour lesquelles les femmes sont plus vulnérables que les hommes aux effets de l'alcool sur les plans physiologique et social.



L'ALCOOL ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'alcool agit sur la performance, la récupération après l'effort et la guérison d'une blessure. Les explications psychologiques, culturelles et économiques à ces phénomènes.



L'ALCOOL ET LE SEXE

L'alcool peut favoriser les relations intimes, mais l'abus peut mener à un désastre : un portrait des enjeux de la consommation d'alcool et de ses effets.



ALCOOL ET RISQUE DE CANCER

Dans cette publication, Éduc'alcool aborde le lien entre l'alcool et le risque de cancer avec nuance et rigueur, sans banaliser, ni terroriser.



ALCOOL ET CANNABIS : UN BIEN MAUVAIS MÉLANGE

Les effets dépressifs de l'alcool et du cannabis se multiplient lorsqu'ils sont combinés, cette publication les explique et met en garde contre la synergie renforçatrice qui existe entre ces deux produits.



L'ALCOOL ET LE CŒUR

Publication qui fait le point sur les effets de la consommation modérée d'alcool sur la santé cardiovasculaire. Des avantages nuancés et des mythes déboulinés.



ALCOOL, ALZHEIMER ET AUTRES TROUBLES COGNITIFS MAJEURS

Publication qui fait état de l'effet des divers niveaux de consommations d'alcool sur le développement de la maladie d'Alzheimer et des autres troubles neurocognitifs.



La modération a bien
meilleur goût.



COLLÈGE DES MÉDECINS
DU QUÉBEC

Les commentaires relatifs à cette publication peuvent être transmis à Éduc'alcool.

Téléphone: 1-888-ALCOOL1 (1-888-252-6651) Courriel : info@educalcool.qc.ca

Vous pouvez commander des exemplaires additionnels de ce document sur le site educalcool.qc.ca

ENGLISH VERSION AVAILABLE UPON REQUEST.