

# Pendant votre grossesse, dites non à l'alcool

**Si vous consommez de l'alcool pendant votre grossesse, votre bébé risque de présenter des troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF).**

**Si vous buvez de l'alcool pendant que vous êtes enceinte, votre bébé boit avec vous.**

- c'est la circulation sanguine qui achemine l'alcool jusqu'à votre bébé;
- l'alcool que vous consommez modifie la façon dont le cerveau et le corps de votre bébé se forment;
- pendant la grossesse, il n'y a aucun moment où il est sans danger de consommer de l'alcool;
- l'alcool peut constituer un danger pour votre bébé, peu importe la quantité ou le type de boisson alcoolisée consommée.

**Il n'existe aucun traitement contre les troubles de l'alcoolisation fœtale. Si votre bébé en est atteint, ce sera pour la vie.**

- la consommation d'alcool pendant la grossesse peut causer des dommages au cerveau, aux organes et au corps de votre bébé;
- si votre enfant est atteint de TSAF, cela altérera la façon dont il ou elle vit, apprend et joue pour le reste de sa vie.

**Il est possible de prévenir les troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale.**

- si vous êtes enceinte, cessez toute consommation d'alcool et buvez plutôt beaucoup de liquide : de l'eau, du lait ou des jus de fruits (*vous pouvez obtenir des coupons pour du lait gratuit dans le cadre du programme Bébés en santé*);
- mangez sainement tout au long de votre grossesse; votre chèque d'allocation prénatale du programme Bébés en santé vous aidera à vous procurer les aliments sains dont vous avez besoin;
- si vous êtes incapable de mettre un frein à votre consommation d'alcool, consultez une infirmière de la santé publique ou votre médecin de famille afin d'obtenir de l'aide;
- si vous avez des questions au sujet des TSAF ou de la consommation d'alcool pendant la grossesse, adressez-vous aux Renseignements sur le SAF au Manitoba, en composant le numéro sans frais 1 888 877-0050.

**Désirez-vous en savoir plus sur la nutrition, sur la santé et sur le développement de votre bébé?**

Obtenez des renseignements sur les projets du programme Bébés en santé ou du Programme canadien de nutrition prénatale offerts dans votre région. **Composez le 945-1301 ou le numéro sans frais 1 888 848-0140. Appareil de télécommunication pour les malentendants : 945-1305.** Si vous vivez dans une collectivité autochtone, composez le 983-4199 pour demander des renseignements sur les programmes fédéraux.



Les enfants et les familles d'abord