

Alcool et grossesse

Qu'est-ce que l'ETCAF et dois-je m'en inquiéter?

L'Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foetale (ETCAF) est un éventail d'incapacités qui peuvent toucher les gens dont la mère a consommé de l'alcool pendant qu'elle était enceinte. Les personnes souffrant de ces troubles peuvent être de taille inférieure à la moyenne, avoir des troubles de comportement ou d'apprentissage, ou les deux, et leur visage peut avoir un aspect différent des autres. **N'importe qui** dont la mère a consommé de l'alcool pendant la grossesse peut être atteint de ces troubles.

Le saviez-vous?

Les bébés des femmes qui consomment de l'alcool pendant la grossesse peuvent subir des dommages au cerveau **et au système nerveux**. Cela signifie que, pendant la croissance, **les personnes atteintes** peuvent avoir des problèmes d'apprentissage ou des troubles de comportement, ou les deux, avoir de la difficulté à faire des mathématiques, à réfléchir, à tirer des leçons de leurs expériences, à comprendre les conséquences de leurs actes et avoir des troubles de mémoire. Elles peuvent aussi éprouver des difficultés dans des situations sociales et avoir du mal à s'entendre avec les autres.

Quelle quantité d'alcool peut causer l'ETCAF?

L'alcool peut causer des dommages au cerveau **et au système nerveux** en développement. **Il n'y a pas de quantité sécuritaire d'alcool pouvant être consommée pendant la grossesse**. Il n'y a peut-être pas de **moment** pendant la grossesse où la consommation d'alcool ne pose aucun risque.

Nous savons que le cerveau d'un bébé est très sensible à l'alcool pendant son développement, mais nous ne savons pas quelle quantité d'alcool **cause** les dommages observés. Selon la recherche effectuée, les enfants nés de mères qui ont consommé aussi peu qu'un verre d'alcool par jour pendant la grossesse peuvent avoir des troubles de comportement et d'apprentissage¹. La consommation excessive occasionnelle, qui consiste à boire une grande quantité d'alcool en une courte période, est particulièrement nocive pour le bébé en développement.

Le fait de cesser de boire de l'alcool ou d'en réduire la consommation pendant la grossesse contribue à s'assurer que le bébé sera en santé. Aucun alcool n'est le meilleur choix (ou le choix le plus sûr) pour avoir un bébé en santé.

Si vous prévoyez devenir enceinte ou n'employez pas de méthode de contraception fiable, évitez l'alcool. N'oubliez pas que tous vos amis et tous les membres de votre famille et de votre collectivité peuvent aider une femme enceinte à ne pas boire pendant la grossesse!

¹ B. Sood, V. Delaney-Black, B. Nordstrom-Klee, J. Ager, T. Templin, J. Janisse, S. Martier, R. J. Sokol, *Prenatal alcohol exposure and childhood behavior at age to 7 years: I. dose-response effect*, Pediatrics, août 2001, vol. 108, n° 2, p. E 34.

Quel genre d'alcool devrais-je éviter?

Tout! La bière, le vin, les cocktails, les boissons alcoolisées, ainsi que le whisky, le gin ou la vodka, les liqueurs ou même les cidres alcoolisés comportent tous un degré d'alcool qui peut nuire au développement de votre bébé. Il n'existe **pas de type sécuritaire** d'alcool pouvant être consommé pendant la grossesse.

Mais j'aime bien prendre un verre à l'occasion!

Remplacez ce verre occasionnel par une boisson non alcoolisée. Si vous avez besoin d'aide pour cesser de boire, obtenez-la le plus tôt possible et demandez à votre partenaire et aux membres de votre famille de vous soutenir dans votre décision de cesser de boire. Il existe des mesures d'aide et de soutien. Parlez-en à votre médecin, à l'infirmier ou à l'infirmière en santé communautaire, à une sage-femme ou à tout autre professionnel de la santé. Adressez-vous à votre service de santé publique, à une ressource communautaire ou à un Centre d'amitié – peut-être auront-ils des programmes qui pourront vous aider.

Pour de plus amples renseignements

Initiative sur l'ETCAF de l'Agence de santé publique du Canada

http://www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/programs-mes/saf-eaf_accueil_f.html

ETCAF – Premières nations et Inuits

http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pc/saf_eaf/index.htm

Réseau canadien de la santé - un service d'information offert par l'Agence de santé publique du Canada et des organismes de santé réputés du pays.

<http://www.reseau-canadien-sante.ca/>

Foire aux questions sur l'alcool

1. L'ETCAF peut-il être guéri?

Malheureusement, il n'est pas possible de guérir l'ETCAF. Les personnes qui en sont atteintes le sont pour toute leur vie. Cependant, ces personnes peuvent encore très bien vivre avec des mesures et services de soutien utiles. Citons, par exemple, les programmes d'éducation spécialisée et de formation professionnelle, les tuteurs, les contextes structurés (p. ex. en classe) et les soins prodigués tout au long de la vie.

2. Les pères biologiques peuvent-ils être la cause de l'ETCAF?

Non. L'ETCAF ne peut être causé que par la consommation d'alcool par la mère pendant la grossesse et par l'exposition du bébé à l'alcool avant la naissance. Cependant, on sait que les femmes dont le partenaire est porté à boire sont plus susceptibles de boire elles aussi pendant la grossesse; donc les futurs pères ont un important rôle à jouer par le soutien qu'ils apportent à la femme quant à son choix de ne pas boire d'alcool pendant la grossesse.

3. De quoi ont besoin les personnes atteintes de l'ETCAF?

En raison de leurs incapacités, les personnes affectées par la consommation d'alcool avant leur naissance peuvent avoir des besoins particuliers de soutien visant à apprendre à être attentif, à manipuler l'argent, à tirer des leçons des expériences vécues, à comprendre les conséquences des comportements adoptés, à entretenir des rapports avec les autres, à garder leurs amis et à conserver un emploi.

Sans aide ni **soutien**, des **troubles mentaux** peuvent apparaître chez les personnes atteintes de l'ETCAF, elles peuvent avoir des problèmes de délinquance, abandonner leurs études (ou perturber la classe), **devenir sans-abri**, ou avoir elles-mêmes des problèmes de consommation de drogue et d'alcool. Les personnes atteintes de l'ETCAF ont souvent besoin de soins tout au long de leur vie.