

## ALCOOL ET GROSSESSE

# ENCEINTE, EST-CE QUE JE PEUX BOIRE ?

---



L'alcool est très présent dans notre environnement et les invitations à en consommer ne manquent pas. Il se peut que vous soyez sollicitée durant la période particulière de votre grossesse.

## L'EXISTENCE D'UN RISQUE

Quand vous consommez de l'alcool durant votre grossesse, il passe dans le sang du bébé par l'intermédiaire du placenta. Or, l'alcool est toxique pour le fœtus, il peut nuire à son développement. Il peut être à l'origine de malformations des organes ou entraîner des atteintes du cerveau.

Ce sont les consommations d'alcool importantes et régulières qui sont à l'origine des problèmes les plus graves (que l'on appelle syndrome d'alcoolisation fœtale ou SAF). Toutefois, des consommations plus ponctuelles peuvent également avoir des conséquences sur le bébé.

Tout en connaissant les conséquences de l'alcool sur la grossesse, personne n'est capable de fixer la quantité d'alcool qui serait sans risque pour l'enfant à naître.

## UN PRINCIPE DE PRÉCAUTION : 0 ALCOOL DURANT LA GROSSESSE

C'est pourquoi, selon l'application d'un principe de précaution, il vous est conseillé de ne pas consommer d'alcool tout au long de votre grossesse. Toutefois, suivre cette recommandation à la lettre n'est pas toujours facile. Dans tous les cas, si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à en parler aux soignants qui suivent votre grossesse ou à des professionnels spécialisés dans l'accompagnement des femmes enceintes en difficulté avec l'alcool.

Si vous avez consommé de l'alcool depuis le début de votre grossesse, sachez que l'arrêt est bénéfique à tout moment.

## GROSSESSE ET ALCOOL LES RISQUES : ET SI ON EN PARLAIT ? (30 SEC)

---