## Comment résister à la tentation ?

L'alcool est très présent autour de nous. On vous proposera peut-être d'en boire un peu durant votre grossesse.
N'hésitez pas à rappeler à votre famille et vos amis que pendant 9 mois c'est zéro alcool. Si vous ne voulez pas dire que vous êtes enceinte au début, trouvez des prétextes pour refuser le verre d'alcool que l'on vous propose : « je suis sous antibiotiques », « j'ai mal à la tête », « je suis au régime », « j'ai trop bu hier »…

## Conseils à l'entourage

Ne proposez pas d'alcool à une femme enceinte et prévoyez des boissons sans alcool attractives : jus de fruits pressés, cocktails sans alcool, eaux aromatisées…

Durant les 3 premiers mois, une femme peut souhaiter rester discrète sur sa grossesse : respectez sa décision, n'insistez pas pour la servir et évitez les questions indiscrètes.

210-118916-DE

## Des questions ? Besoin de conseils ?

**Parlez-en à votre médecin, gynécologue, sage-femme, pharmacien…**

**Vous pouvez aussi appeler Alcool Info Service**

**0 980 980 930**

ALCOOL INFO SERVICE.FR

7 jours/7, de 8 h à 2 h,
appel anonyme et non surtaxé.

**ou échanger avec nous sur : alcool-info-service.fr**
chats, forums de discussion, témoignages, adresses utiles, questions-réponses…
et obtenez une réponse personnalisée.

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Premier ministre
Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives
MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ

Santé publique France

# ZÉRO ALCOOL

# PENDANT LA GROSSESSE

## L'alcool passe-t-il dans le sang du bébé ?

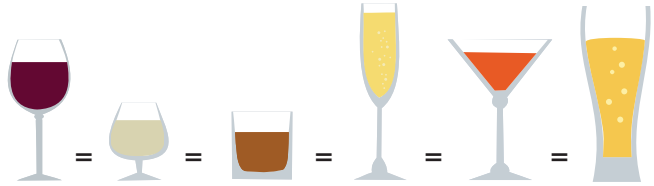
L'alcool bu par la mère passe dans le sang du bébé par le placenta. Rapidement, **il y a autant d'alcool dans le sang du bébé que dans celui de la mère**. De plus, le bébé reste exposé plus longtemps aux effets toxiques de l'alcool car son petit foie l'élimine plus lentement.

## Existe-t-il une quantité d'alcool sans risque pour le fœtus ?

On ne sait pas aujourd'hui quelle est la quantité minimale d'alcool qui est toxique pour l'enfant à naître. Il est donc recommandé **de ne pas boire du tout d'alcool pendant votre grossesse.**

## Certains alcools sont-ils moins dangereux que d'autres ?

**Il n'y a pas d'alcool moins dangereux qu'un autre.** Un verre standard de bière, de whisky, de vin, de pastis… contient la même quantité d'alcool pur (environ 10 grammes). Ils présentent donc tous le même danger pour le fœtus.

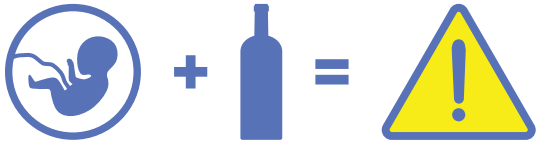


| ballon de vin 12° (10 cl) | verre de pastis 45° (2,5 cl) | verre de whisky 40° (2,5 cl) | coupe de champagne 12° (10 cl) | verre apéritif 18° (7 cl) | 1/2 de bière 5° (25 cl) |
|---|---|---|---|---|---|

## Quelles peuvent être les conséquences ?

**L'alcool est dangereux pour le bébé,** il peut :

- provoquer fausse couche ou accouchement prématuré ;
- empêcher le bon développement des organes du fœtus (cerveau, cœur, bras, jambes, etc.) ;
- entraîner un retard mental ou physique et des troubles du comportement de l'enfant.



## Le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF)

C'est la conséquence la plus grave d'une consommation d'alcool pendant la grossesse.
Cette complication, heureusement rare, entraîne un retard de croissance, des anomalies faciales, des malformations et des atteintes cérébrales…

Ce picto figure sur tous les conditionnements d'alcool pour rappeler les risques liés à la consommation d'alcool pendant la grossesse.

## Peut-on boire de l'alcool quand on allaite ?

Si vous allaitez, il est recommandé de ne pas boire d'alcool, car l'alcool passe dans le lait maternel. Si ce n'est pas possible, évitez de boire juste avant la tétée. Attendez entre 2 et 3 heures avant de redonner le sein si vous avez bu un verre d'alcool. N'hésitez pas à demander des conseils à votre pédiatre, médecin, pharmacien ou sage-femme.

### Vous venez d'apprendre que vous attendez un enfant et le fait d'avoir bu de l'alcool les premières semaines vous inquiète ?

Ne restez pas seule avec vos questions, n'hésitez pas à en parler au personnel de santé qui vous accompagne pendant votre grossesse : médecin, gynécologue, sage-femme, professionnel de la PMI (Protection Maternelle et Infantile).

### Vous êtes enceinte et avez des difficultés avec l'alcool ?

Toute période d'abstinence d'alcool est bonne pour votre bébé, quel que soit le stade de votre grossesse. Il existe des équipes spécialisées pour vous aider avec bienveillance et sans jugement.

Vous trouverez les adresses les plus proches de chez vous sur **alcool-info-service.fr** ou en téléphonant au **0 980 980 930** (7 jours/7, de 8 h à 2 h, appel anonyme et non surtaxé).