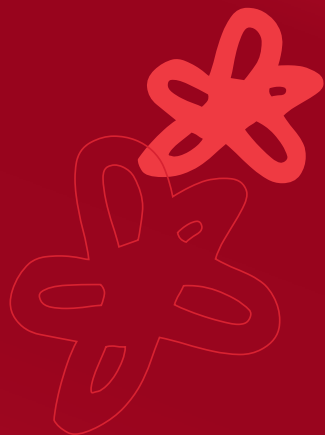


Coup d'œil sur



L'usage de l'alcool durant la grossesse :

un bien mauvais « cocktail »

PARENTS



Centre d'excellence
pour le développement
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE
DE CONNAISSANCES
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants



« La consommation fréquente d'alcool durant la grossesse risque d'entraîner de graves problèmes de santé, cognitifs, comportementaux et émotionnels chez l'enfant. »

Que savons-nous?

- L'usage de l'alcool durant la grossesse est un problème de santé mondial.
- Les effets négatifs de la consommation d'alcool touchent environ 5 % des enfants et ont été décelés dans tous les groupes ethniques et culturels.
- Aucune limite sécuritaire de consommation d'alcool pendant la grossesse n'a été établie. Par conséquent, la façon la plus directe de prévenir les effets négatifs de l'exposition à l'alcool sur les enfants est d'éviter toute consommation d'alcool pendant la grossesse ou lorsqu'une grossesse est planifiée.
- La consommation fréquente d'alcool durant la grossesse risque d'entraîner de graves problèmes chez l'enfant, dans les domaines suivants :
 - **de la santé** : un faible poids à la naissance, des malformations physiques et des retards de croissance;
 - **cognitif** : des déficits du langage, de la mémoire et de la résolution de problèmes;
 - **comportemental** : des troubles de l'attention, de l'impulsivité et de l'hyperactivité;
 - **émotionnel** : de l'irritabilité, une plus grande réactivité au stress et un sentiment négatif.
- Ces problèmes peuvent persister et en entraîner d'autres au cours de la vie (tels le sous-emploi et la maladie mentale).
- Le risque d'augmentation des symptômes est encore plus important lorsque la consommation d'alcool est associée à une malnutrition durant la grossesse.

Être attentif...

Que peut-on faire?

... à votre consommation d'alcool avant et durant votre grossesse.

- Évitez de boire de l'alcool pendant la période où vous essayez de tomber enceinte.
- Cessez complètement de boire de l'alcool durant votre grossesse.
- Demandez l'aide d'un professionnel et recherchez le soutien de votre conjoint ou des membres de votre famille si vous éprouvez des difficultés à arrêter la consommation d'alcool.

... à l'importance d'adopter une alimentation saine.

- Envisagez de prendre des suppléments alimentaires avant, durant et après votre grossesse. Ils peuvent réduire la gravité des symptômes chez les enfants souffrant d'alcoolisation fœtale.
- Consultez un professionnel de la santé (un pharmacien) avant de prendre des suppléments alimentaires.

... au fait qu'être le parent d'un enfant souffrant des effets négatifs de l'alcool peut être exigeant pour toute la famille.

- Acceptez l'aide qu'offre le système de soins de santé pour vous soutenir.
- Si vous éprouvez des inquiétudes au sujet du développement de votre enfant, demandez à un professionnel de vous aider à obtenir des soins et services adaptés à vos besoins. L'idéal est d'identifier les problèmes le plus tôt possible.
- Impliquez toute la famille dans des interventions de groupe. Un environnement familial stable et de bonne qualité est essentiel.



Encyclopédie
sur le développement
des jeunes enfants

Informations

Ce feuillet d'information est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) et du Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE). Ces deux organismes identifient et synthétisent les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Ils diffusent ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie du syndrome d'alcoolisation foetale (SAF), consultez notre synthèse et nos textes d'experts dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : www.enfant-encyclopedie.com.

Le CEDJE et le RSC-DJE sont financés par diverses sources, dont le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, l'Université Laval et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

Remerciements particuliers à la Fondation Lucie et André Chagnon et à l'Alberta Centre for Child, Family and Community Research pour leurs contributions financières à la production de ce feuillet, et à la Margaret & Wallace McCain Family Foundation pour cette édition révisée.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants

Université de Montréal
3050, boul. Édouard-Montpetit, GRIP
C.P. 6128, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3J7

Téléphone : 514 343-6111, poste 2541
Télécopieur : 514 343-6962

Courriel : cedje-ceecd@umontreal.ca

Sites Internet : www.excellence-jeunesenfants.ca et www.rsc-dje.ca

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte. Aucune discrimination n'est sous-entendue.

Coordonnatrice :
Valérie Bell

Collaboratrices :
Mélanie Joly
Sarah-Louise Fraser
Mary J. O'Connor
Isabelle Vinet (CPEQ)

Révisseur :
Kristell Le Martret

Traduction :
Asiatiss

Graphisme :
DesJardins Conception Graphique inc.



Centre d'excellence
pour le développement
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE
DE CONNAISSANCES
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants

Prévention^{MD}
Fondation Lucie
et André Chagnon



MWM
Margaret & Wallace McCain
Family Foundation