

Coup d'œil sur



L'usage de l'alcool durant la grossesse :

un bien mauvais « cocktail »



Centre d'excellence
pour le développement
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE
DE CONNAISSANCES
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants



« Je n'ai jamais pris d'alcool pendant ma grossesse car je savais ce qui pouvait arriver. »

Lucie Riche, Aînée innue et sage-femme, Davis Inlet, Rapport de l'atelier sur l'accouchement dans le Grand Nord, 1990, p. 11.

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. Ce taux pourrait être plus élevé dans certaines communautés inuites et des Premières Nations.
- 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 (tel que 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.
- Parlez avec votre médecin, sage-femme ou une autre intervenante afin d'obtenir l'aide nécessaire lorsque vous essayez d'arrêter de boire. Impliquez votre partenaire, vos ami(e)s, la famille et les aînées prêts à vous soutenir dans la démarche.
- Si vous êtes une mère adolescente, demandez à la direction de votre établissement scolaire s'il y a possibilité d'avoir de l'aide dans l'école.

... 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.

« Si nous attendions un enfant, j'aimerais que mon mari m'aide à ne pas boire d'alcool pendant ma grossesse en n'en buvant pas lui non plus. »

Healthy Messages & Métis: Does one size fit all? Centre Métis d'ONSA
en collaboration avec Métis Nation BC, 2009, p. 16.





Encyclopédie
sur le développement
des jeunes enfants

Coordonnatrice :

Valérie Bell

Comité consultatif :

Julie Bernier (CSSSPNQL)

Mary Burgaretta (BCACCS)

Catherine Carry (ONSA)

Annie Nulukie (ARK)

Nadine Rousselot (CSSSPNQL)

Collaboratrices :

Mélanie Joly

Sarah-Louise Fraser

Mary J. O'Connor

Isabelle Vinet (CPEQ)

Révisseur :

Kristell Le Martret

Graphisme :

DesJardins Conception Graphique inc.

Photos :

Agence de la santé publique du Canada

Information

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.



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