

# ALCOOL et GROSSESSE

## Le saviez-vous ?

La consommation de boissons alcoolisées est néfaste quel que soit le terme de la grossesse. La femme enceinte est un cas particulier dans la mesure où l'alcool passe chez le fœtus à travers le placenta et va avoir des effets graves sur l'évolution de la grossesse, du développement et de l'avenir de l'enfant. (\*)



L'alcool peut être à l'origine de difficultés très diverses dont certaines sont peu connues du grand public. Par exemple, si vous manquez d'énergie, si vous avez du mal à perdre du poids, si votre tension artérielle est trop élevée, si vous êtes anxieux ou irritable, si vous avez des problèmes de mémoire ou des difficultés de concentration, c'est peut-être en rapport avec votre consommation d'alcool.

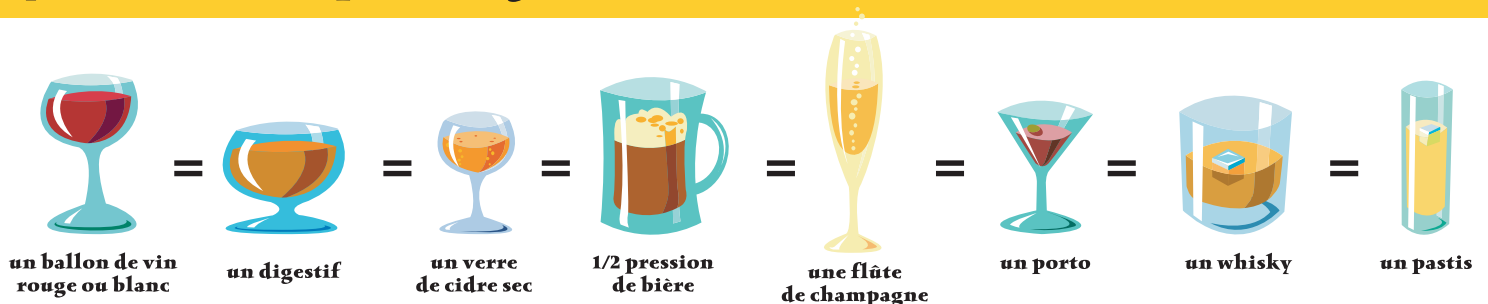
On peut avoir de graves problèmes de santé à cause de l'alcool sans avoir jamais été ivre. Même les boissons qui contiennent peu d'alcool peuvent être dangereuses. Une chope ou une canette de bière, un verre de vin rouge, blanc ou rosé, une coupe de champagne, un verre de whisky ou de digestif contiennent tous la même quantité d'alcool. Le fait d'ajouter de l'eau, de la limonade, du jus de fruit ou des glaçons ne change rien à la quantité que l'on absorbe.

Avoir du mal à restreindre sa consommation d'alcool n'est pas un signe de faiblesse. C'est la preuve que la consommation régulière de boissons alcoolisées crée une dépendance psychologique et physique dont il est difficile de se libérer seul. Faire le point régulièrement sur sa consommation d'alcool est un signe de maturité et de responsabilité.

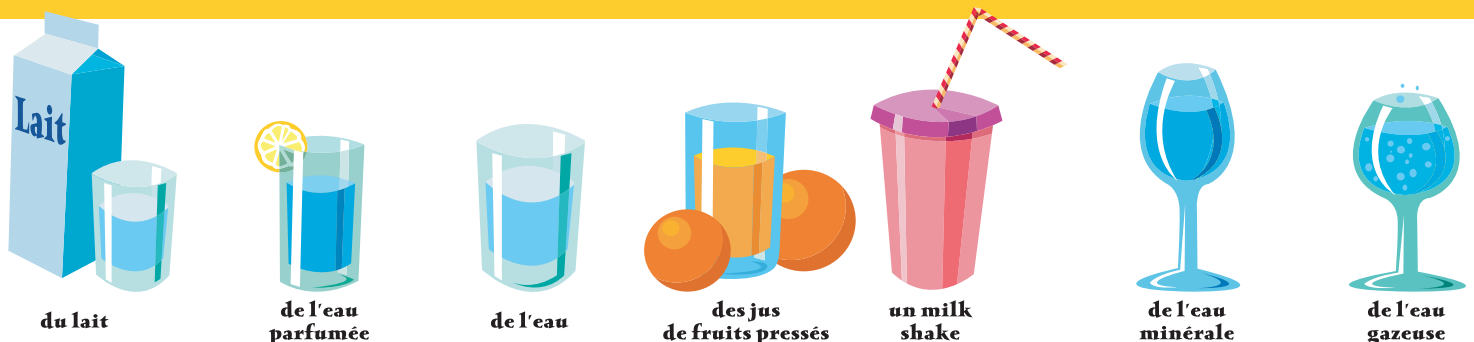
Le médecin généraliste, le médecin du travail et, d'une façon générale, les professionnels de la santé, ont l'habitude d'aborder cette question avec leurs patients. Cela fait partie de leur travail quotidien. On peut donc leur demander leur avis sans avoir honte, en toute simplicité : cela montre qu'on a le sens des responsabilités.

ref. CFES sauf (\*)

**Il y a autant d'alcool pur, 8 à 12 g, dans tous les verres habituellement servis dans les cafés...**



**Pendant la grossesse, remplacer par :**



**Pour tout complément d'information, adressez-vous à votre médecin ou votre sage-femme.**