



ADDICTION | SUISSE

GROSSESSE, ALCOOL: CE QU'IL FAUT SAVOIR

**Informations pour les femmes
enceintes ou qui souhaitent le
devenir, leur partenaire et leur
entourage**

VOUS PROJÉTEZ D'AVOIR UN ENFANT

Entre le moment où vous souhaitez avoir un enfant et le moment où la grossesse est confirmée, il peut se passer un grand délai.

Afin d'éviter d'exposer le fœtus en développement à de l'alcool, une substance dangereuse pour lui :

Le plus sûr : Eviter de boire de l'alcool.

L'indispensable : Renoncer à toute consommation excessive d'alcool, même exceptionnelle.

S'il vous est arrivé de boire de l'alcool alors que vous n'aviez pas connaissance de votre grossesse, ne vous alarmez pas. Votre médecin ou un·e autre professionnel·le de la santé est à disposition si vous vous posez des questions.

VOUS ATTENDEZ UN ENFANT

L'alcool est toxique pour les cellules et pour le corps. Il passe rapidement du sang de la mère à celui de son bébé à travers le placenta. Il peut à tout moment perturber le développement de l'embryon et du fœtus.

Au regard des connaissances scientifiques actuelles et selon le principe de précaution, **il est recommandé de ne pas boire d'alcool durant la grossesse.**

C'est le choix le plus sûr.

UNE MOTIVATION À ARRÊTER, MAIS ...

La majorité des femmes s'abstiennent de boire pendant leur grossesse ou dès le projet de grossesse, mais certaines éprouvent des difficultés à le faire.

Si vous vous trouvez dans cette situation, évitez dans tous les cas de consommer de grandes quantités d'alcool en une seule occasion. N'hésitez pas à en parler avec un·e professionnel·le.

CONSÉQUENCES POSSIBLES POUR L'ENFANT

L'alcool peut avoir des effets graves sur la santé de l'enfant: malformations, retards de croissance, troubles du développement ou du comportement.

En Suisse, entre un et quatre nouveau-nés sur cent sont touchés par des Troubles du Spectre de l'Alcoolisation Fœtale.

Arrêter de boire de l'alcool a un effet positif sur le déroulement de la grossesse, quel que soit le moment.

VOUS ALLAITEZ VOTRE ENFANT

En raison de ses bienfaits, l'allaitement est à recommander. Soyez prudente avec l'alcool : L'alcool passe dans le lait maternel et y atteint la même concentration que dans le sang.

Évitez l'alcool.

Si vous souhaitez en boire, des précautions utiles :

- Tirer du lait au préalable et proposer ainsi un biberon « zéro alcool ».
- Boire un verre juste après l'allaitement.
- Attendre au minimum 2 heures après avoir consommé un verre standard de boisson alcoolique.

1 verre standard



1 verre de bière
3 dl (5% vol.)

=



1 verre de vin
1 dl (15% vol.)

=



1 verre d'eau-de-vie
4 cl (38% vol.)

LES PARTENAIRES ET L'ENTOURAGE

En tant que partenaire ou proches, vous jouez également un rôle important pour la santé de la future mère et celle de l'enfant.

Vous pouvez la soutenir activement en renonçant vous aussi à consommer de l'alcool. Pensez à offrir des boissons sans alcool attractives. La brochure « Objectif zéro alcool pendant la grossesse » propose d'autres idées.

Parfois, une future mère ne peut s'empêcher de boire de l'alcool. Evitez de la culpabiliser. Offrez-lui votre aide pour réfléchir à sa consommation et encouragez-la à en parler à un-e professionnel-le. Vous pouvez lui proposer de l'y accompagner.

QUE FAIRE? À QUI S'ADRESSER?

Si vous avez des questions ou besoin de conseils, n'hésitez pas à en parler à votre médecin, votre gynécologue, un·e sage-femme, un·e consultant·e en lactation ou un service spécialisé en alcoologie.

grossesse-sans-alcool.ch vous renseigne aussi !

Diminuer ou arrêter de consommer de l'alcool à n'importe quel moment de la grossesse est bénéfique pour la mère et pour l'enfant.

Si l'alcool vous pose des problèmes, n'hésitez pas à en parler et à demander de l'aide et du soutien à votre entourage ou auprès de professionnel·le·s.

Addiction Suisse tient à votre disposition des adresses de services spécialisés (Tél. gratuit: 0800 105 105).

indexaddictions.ch recense les offres d'aide en Suisse.

Consultez aussi grossesse-sans-alcool/offres-soutien

Nous remercions le Collège de Médecine de Premier recours (ayant œuvré au nom de Pédiatrie Suisse et de la Société Suisse de Médecine Interne Générale) et Gynécologie suisse qui ont collaboré à cette brochure.

Ce projet est soutenu financièrement par le Fonds national de prévention des problèmes liés à l'alcool.

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
CP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch



ADDICTION | SUISSE

GROSSESSE, TABAC: CE QU'IL FAUT SAVOIR

**Informations pour les femmes
enceintes ou qui souhaitent le
devenir, leur partenaire et leur
entourage**

DES PRODUITS TOXIQUES

Les produits du tabac ou autres produits contenant de la nicotine (cigarettes, shisha, cigarette électronique, tabac à chauffer, snus, etc.) contiennent de très nombreuses substances toxiques pour la santé.

Elles sont responsables de maladies du cœur et des vaisseaux sanguins, de cancers et de maladies respiratoires.

La fumée passive est aussi nocive, particulièrement pour les enfants. Elle augmente le risque de mort subite du nourrisson.

Grâce à un environnement sans fumée, les enfants souffrent moins souvent de maladies respiratoires, comme l'asthme, d'allergies, d'infections respiratoires et d'otites.

VOUS PROJETEZ D'AVOIR UN ENFANT

Consommer des produits du tabac entraîne une diminution de la fertilité de l'homme et de la femme.

Projeter d'avoir un enfant vous offre une motivation supplémentaire pour prendre une décision positive pour votre propre santé.

C'est pourquoi, pour augmenter les chances d'avoir un enfant, il est recommandé aux femmes et aux hommes de ne pas consommer de produits du tabac ou autres produits contenant de la nicotine.

VOUS ATTENDEZ UN ENFANT

Les toxiques présents dans les produits du tabac traversent le placenta.

Même une faible consommation entraîne des risques pour vous, pour le déroulement normal de la grossesse et pour l'enfant à naître.

Par conséquent, il est recommandé de ne pas consommer de produits du tabac durant la grossesse et d'éviter les atmosphères enfumées.

La majorité des femmes s'abstiennent de consommer des produits du tabac pendant la grossesse. Mais certaines éprouvent des difficultés à le faire.

Si c'est votre cas, vous pouvez chercher du soutien auprès des professionnel·le·s de la santé (voir la dernière page).

CONSÉQUENCES POSSIBLES POUR LA GROSSESSE ET L'ENFANT

Les toxiques et les gaz qui traversent le placenta sont dangereux pour le fœtus et le privent d'oxygène. Ainsi, consommer des produits du tabac pendant la grossesse augmente le risque de naissance prématurée, de retard de croissance, de petit poids à la naissance et de mort subite du nourrisson.

L'arrêt est bénéfique à tout moment.

Être exposée à la fumée passive, augmente le risque d'avoir un nouveau-né de petit poids à la naissance.

VOUS ALLAITEZ VOTRE ENFANT

En raison de ses bienfaits et de sa fonction protectrice, l'allaitement est à recommander.

Consommer des produits du tabac implique que la nicotine et d'autres substances toxiques se retrouvent dans le lait maternel.

La quantité et la qualité du lait diminuent.

S'il vous est difficile d'arrêter, pour limiter l'exposition de votre bébé :

Consommez ces produits juste après avoir allaité.

Protégez votre enfant de la fumée passive. Veillez à ce que personne ne fume en sa présence.

LES PARTENAIRES ET L'ENTOURAGE

En tant que partenaire ou proches, vous jouez un rôle important pour la santé de la future mère et celle de l'enfant. Vous pouvez la soutenir activement :

Par exemple, veillez à un environnement sans fumée. Si vous fumez, abstenez-vous de fumer en sa présence. Pourquoi ne pas saisir cette opportunité et arrêter ?

Parfois une future mère ne peut s'empêcher de consommer. Evitez de la culpabiliser. Au contraire, offrez-lui votre aide pour réfléchir à sa consommation. Vous pouvez l'encourager à en parler à un·e professionnel·le et lui proposer de l'accompagner.

QUE FAIRE ? À QUI S'ADRESSER ?

Si vous avez des questions ou besoin de conseils, n'hésitez pas à en parler à votre médecin, votre gynécologue, votre pharmacien·ne, un·e sage-femme, un·e consultant·e en lactation ou un service spécialisé en tabacologie.

Arrêter de consommer des produits du tabac à n'importe quel moment de la grossesse est bénéfique pour la mère et pour l'enfant.

Si les produits du tabac vous posent des problèmes, n'hésitez pas à en parler et à demander de l'aide et du soutien à votre entourage ou auprès de professionnel·le·s.

Addiction Suisse tient à votre disposition des adresses de services spécialisés (Tél. gratuit 0800 105 105).

La *ligne stop-tabac* conseille par téléphone, dans de nombreuses langues (Tél. 0848 000 181, CHF 0.08 la minute depuis le réseau fixe). Le site stop-tabac.ch vous renseigne également.

Nous remercions le Collège de Médecine de Premier recours (ayant œuvré au nom de Pédiatrie Suisse et de la Société Suisse de Médecine Interne Générale) et Gynécologie suisse qui ont collaboré à cette brochure.

Ce projet est soutenu financièrement par le Fonds national de prévention des problèmes liés à l'alcool.

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
CP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch