

## Continuer à se faire plaisir

Être enceinte ne signifie pas forcément la fin des apéros et ne boire que de l'eau. C'est l'occasion de tester des nouveautés:

- En **variant la boisson**: minérale gazeuse, jus de fruit – sans oublier le jus de tomate! – thé froid maison, smoothie ou sirop artisanal.
- En y ajoutant un peu de **fantaisie**: des rondelles de citron, des petits fruits rouges ou des feuilles de menthe ou basilic, c'est le moment de miser sur les ingrédients colorés et bons pour la santé!
- En **soignant le visuel**: s'offrir un joli verre, ajouter une paille ou une décoration en papier et laisser parler son imagination!

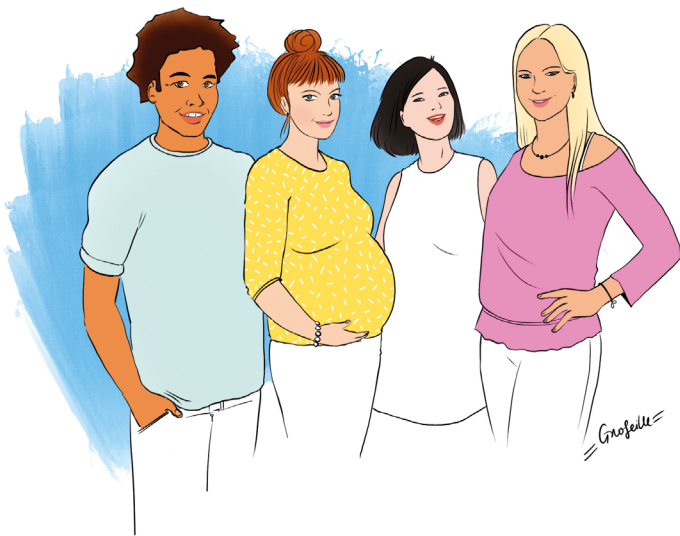


Retrouvez d'autres idées et conseils sur:  
**[grossesse-sans-alcool.ch](https://grossesse-sans-alcool.ch)**

## Sans hésitation

**En choisissant le zéro alcool, les femmes enceintes prennent soin de leur bébé mais aussi d'elles-mêmes!**

- Meilleure santé, meilleure peau, meilleur sommeil, meilleure concentration, tout le corps de la femme enceinte en bénéficie.
- Les soirées et les sorties sont différentes et sont l'occasion de faire de nouvelles rencontres ou de nouvelles activités.
- L'argent non dépensé dans les boissons peut être consacré à d'autres petits plaisirs.



## Faire équipe

Même si les femmes portent le bébé, elles ne sont pas les seules à porter la responsabilité de son développement. Le choix du zéro alcool se prend à deux (voire plus!). Et l'attitude de l'entourage peut grandement faciliter le respect de cette décision.

Plus d'informations:

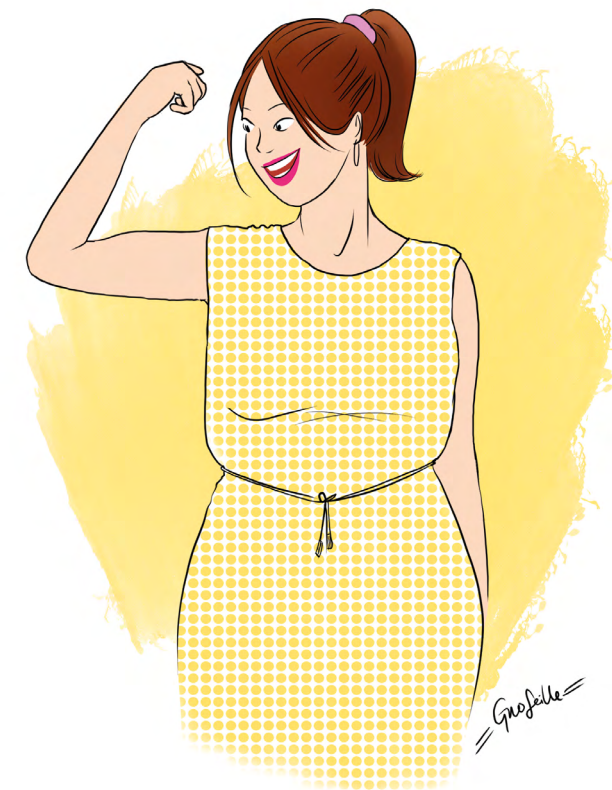
**[grossesse-sans-alcool.ch](https://grossesse-sans-alcool.ch)**



**Renoncer à l'alcool est difficile?** Si vous ou votre partenaire avez de la peine à renoncer à l'alcool, cherchez du soutien et parlez-en à un·e professionnel·le des addictions, à votre médecin, gynécologue ou sage-femme. Il ne faut pas rester seul·e·s avec cette difficulté. Vous trouverez des ressources et des adresses sur: **[grossesse-sans-alcool.ch](https://grossesse-sans-alcool.ch)**

**Vous avez bu de l'alcool sans savoir que vous étiez enceinte?** Cela arrive, surtout lors des toutes premières semaines, quand la grossesse n'est pas connue. Si vous avez des doutes ou des craintes, prenez contact avec votre gynécologue ou sage-femme pour en parler.

**Addiction Suisse reçoit également volontiers vos appels. Nous chercherons une adresse appropriée pour vous: 0800 105 105.**



## Objectif zéro alcool pendant la grossesse

Guide pratique pour les femmes enceintes, leur partenaire et leurs proches

**[grossesse-sans-alcool.ch](https://grossesse-sans-alcool.ch)**

## Objectif: zéro alcool

On entend encore parfois dire qu'un petit verre de vin ne fera pas de mal au bébé.

Selon la littérature scientifique la plus récente, il n'est pas possible actuellement de définir une période durant la grossesse ou une quantité d'alcool pour lesquelles la consommation d'alcool n'aurait pas d'effet négatif sur le bébé.

L'alcool peut entraver le développement du cerveau et provoquer des handicaps chez l'enfant.

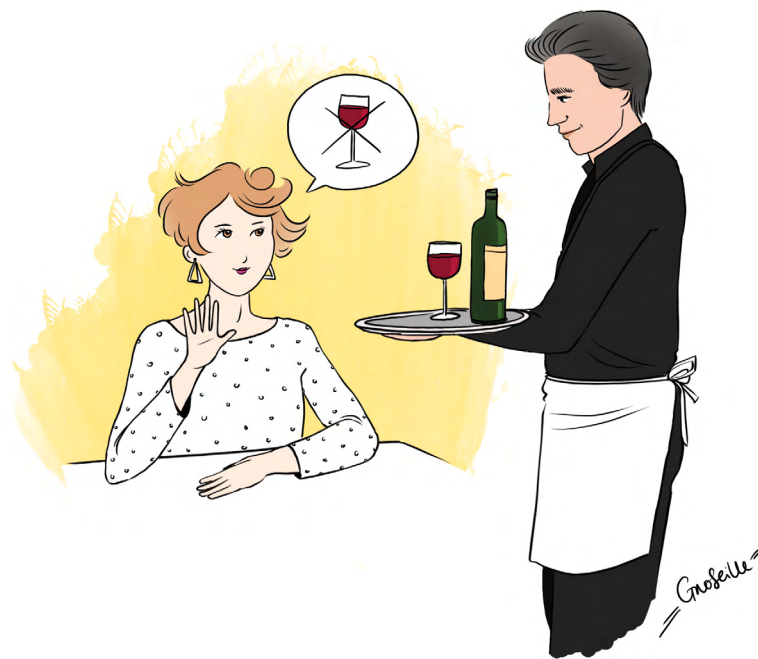
Une seule règle de précaution s'impose alors:

**Zéro alcool pendant toute la grossesse!**



## Un verre d'alcool? Non merci!

C'est vrai, l'alcool est une substance très présente dans la société. Elle est pourtant particulièrement déconseillée pour les femmes enceintes. Et pourquoi ne pas essayer de communiquer ouvertement sur sa consommation d'alcool pendant la grossesse?



Si les femmes enceintes, ou désireuses de le devenir, souhaitent s'abstenir de boire de l'alcool, elles peuvent simplement le dire! Ou alors elles peuvent aussi tenter de ne pas donner d'explication. Parfois, un simple **«non merci»** bien franc suffit.

## Eviter l'alcool incognito

De nombreux couples choisissent d'annoncer la grossesse après 3 mois. Comment passer le cap des premières semaines sans éveiller les soupçons?

### Prétextes sélectionnés par les femmes enceintes:

Le classique: «C'est moi qui conduis!»

Le healthy: «Je fais attention à mon poids... et je préfère arrêter le vin que le chocolat!»

Le «pas en forme»: «J'ai mal à la tête» - pratique si vous avez des nausées

### Les stratégies discrètes des proches:

Lui servir des verres non alcoolisés

Dissimuler ou faire disparaître le verre qu'elle a reçu

Commander une «fausse boisson alcoolisée» avec la collaboration du serveur

## Autres astuces

### Pour les femmes enceintes:

Boire de l'alcool pour se détendre est problématique, pas seulement pour les femmes enceintes. Des pistes alternatives: faire du yoga, marcher, écouter sa musique préférée, se relaxer sur le canapé, etc.

Profiter de voir ses amies qui sont aussi enceintes ou les personnes de son entourage qui ne boivent pas (trop) d'alcool: ce sera beaucoup plus facile de ne pas consommer de l'alcool!

Changer ses routines: au lieu de faire l'apéro du vendredi avec les collègues dans un bar, se retrouver plutôt dans un café pour partager une petite douceur

### Pour les partenaires:

Réduire voire stopper sa consommation d'alcool durant la grossesse

Refuser certains événements trop tentants: une dégustation de vin ou une soirée en boîte s'organise? Dire poliment non et en profiter pour emmener sa partenaire au cinéma ou au restaurant

Soutenir la décision de ne plus avoir de l'alcool à la maison et éviter d'en acheter