

Zéro alcool

**pendant la grossesse et
l'allaitement**



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé



TABLE DES MATIÈRES

1. L'ALCOOL PENDANT LES PREMIERS JOURS DE GROSSESSE	2-3
2. ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE, UN PRINCIPE DE PRÉCAUTION !	4-5
3. L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)	6-7
4. L'ALCOOL PENDANT L'ALLAITEMENT	8-9
5. INFORMATIONS POUR L'ENTOURAGE DES FEMMES ENCEINTES	10-11
6. RÉSUMÉ D'INFORMATIONS UTILES	12-13
7. ADRESSES UTILES	14-16



1

L'ALCOOL PENDANT LES PREMIERS JOURS DE GROSSESSE

Une grossesse n'est pas toujours planifiée et il peut donc arriver que des femmes consomment de l'alcool au tout début de leur grossesse.

Si l'ovule fécondé subit des dommages importants au cours des quinze premiers jours suivant la fécondation, il ne peut généralement pas s'implanter dans la paroi utérine, et sera éliminé de votre corps (avec une fausse couche souvent non remarquée).

Si l'ovule fécondé est sain, il s'implantera dans la paroi utérine. A partir de ce moment, votre bébé absorbera tout ce que vous consommerez, à travers le placenta qui le met en communication directe avec votre circulation sanguine.

On ne peut pas revenir en arrière mais dès que vous apprenez que vous êtes enceinte, vous pouvez choisir d'arrêter de consommer de l'alcool.

En cas de doute ou de crainte, n'hésitez pas à vous adresser à votre gynécologue ou à tout·e autre professionnel·le de la santé.



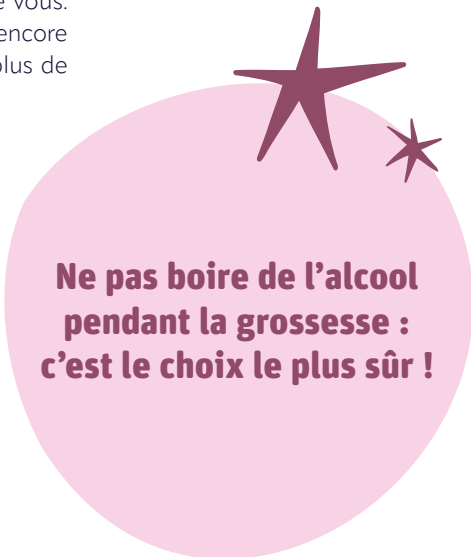
**Zéro alcool dès que vous
planifiez une grossesse,
et/ou dès que vous
avez appris que vous
êtes enceinte !**

2

ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE, UN PRINCIPE DE PRÉCAUTION !

Pendant votre grossesse, vous êtes reliée à votre bébé par le placenta et le cordon ombilical. Ceci veut dire que votre bébé absorbera tout ce que vous consommerez.

Lorsque vous buvez de l'alcool, votre bébé boit aussi ! En peu de temps, votre bébé aura le même taux d'alcoolémie que vous. Mais comme le foie de votre bébé est encore immature, il aura besoin de 10 fois plus de temps pour dégrader l'alcool.



Ne pas boire de l'alcool pendant la grossesse : c'est le choix le plus sûr !

Alors que votre corps nécessite à peu près 2 heures pour éliminer l'alcool contenu dans un verre de vin, cette quantité d'alcool restera pendant 20 heures dans le corps de votre bébé.

Il n'existe pas de quantité sans risque, et chaque type d'alcool est dangereux, qu'il s'agisse de champagne, de vin ou toute autre boisson alcoolisée. **Même des petites quantités ou des consommations ponctuelles d'alcool (p.ex. lors de grandes occasions) peuvent déjà nuire à votre bébé.**

L'alcool est toxique pour les cellules et pour le corps. Il peut endommager gravement les organes en formation de votre bébé. Le cerveau, qui se développe tout au long de la grossesse, est particulièrement sensible.





3

L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

La consommation d'alcool pendant la grossesse représente la première cause d'handicap mental d'origine non génétique dans les pays occidentaux.

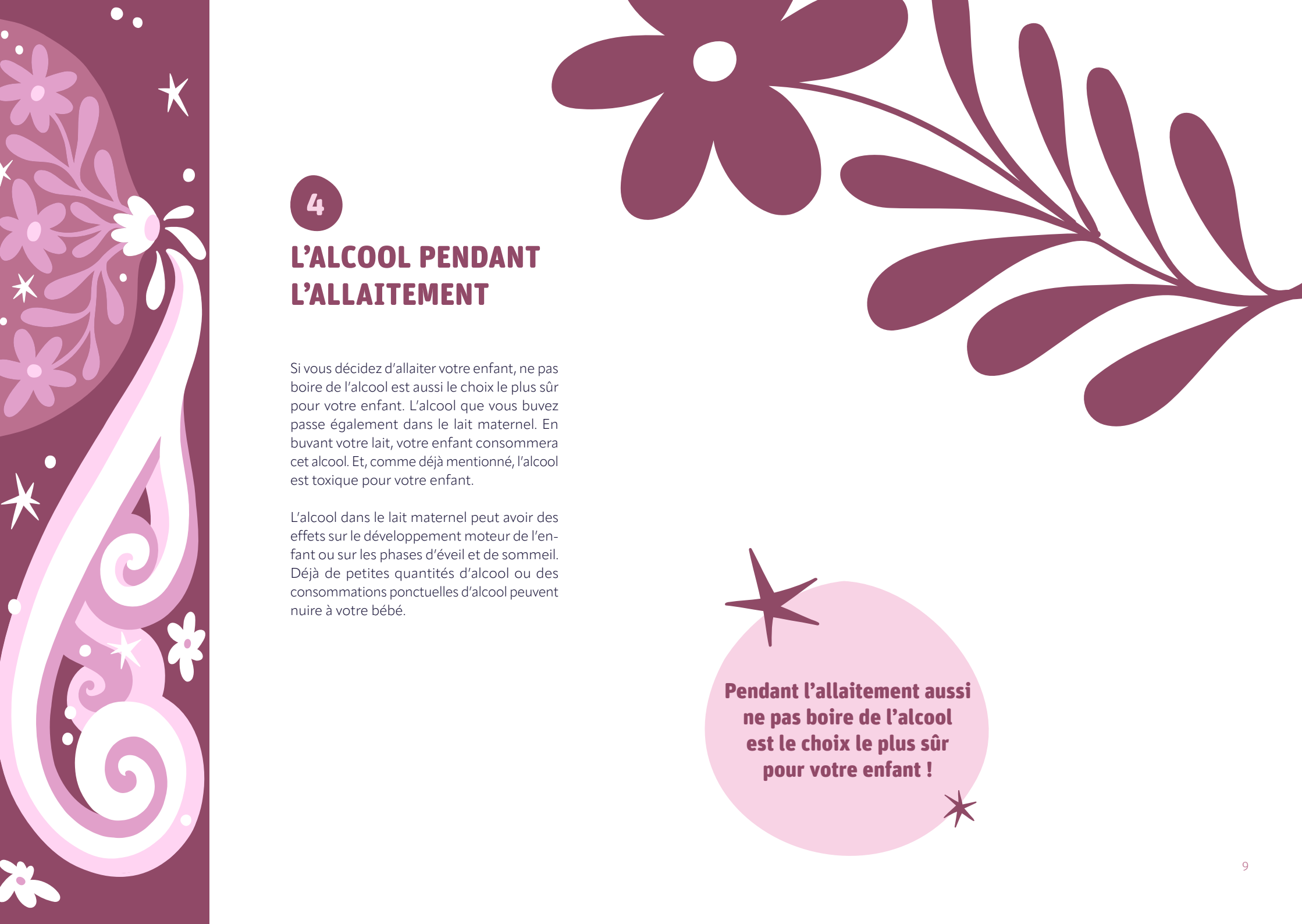
L'Ensemble des Troubles Causés par l'Alcoolisation Fœtale (ETCAF) comprend tout un éventail d'anomalies résultant de l'exposition à l'alcool

avant la naissance. La forme la plus caractéristique et la plus grave en est le Syndrome d'Alcoolisation Fœtale (SAF).

Les enfants qui naissent avec ce syndrome présentent des troubles de croissance, des déficits mentaux et des caractéristiques particulières au niveau du visage.

Les dommages ne sont pas toujours aussi importants et ne sont pas toujours reconnaissables à l'aspect extérieur. Il existe des formes moins prononcées, qui vont se révéler souvent plus tardivement par des troubles d'apprentissage et/ou du comportement, parfois sévères, et dont la cause, la consommation d'alcool pendant la grossesse par la mère, est loin d'être toujours identifiée.

**Les troubles causés
par l'alcoolisation fœtale
sont évitables à 100% !
Donc zéro alcool
pendant la grossesse !**



4

L'ALCOOL PENDANT L'ALLAITEMENT

Si vous décidez d'allaiter votre enfant, ne pas boire de l'alcool est aussi le choix le plus sûr pour votre enfant. L'alcool que vous buvez passe également dans le lait maternel. En buvant votre lait, votre enfant consommera cet alcool. Et, comme déjà mentionné, l'alcool est toxique pour votre enfant.

L'alcool dans le lait maternel peut avoir des effets sur le développement moteur de l'enfant ou sur les phases d'éveil et de sommeil. Déjà de petites quantités d'alcool ou des consommations ponctuelles d'alcool peuvent nuire à votre bébé.

**Pendant l'allaitement aussi
ne pas boire de l'alcool
est le choix le plus sûr
pour votre enfant !**

INFORMATIONS POUR L'ENTOURAGE DES FEMMES ENCEINTES

Vous aussi, vous pouvez soutenir une future maman de votre entourage, et l'aider à vivre sainement et à mener une grossesse sans alcool. Comme l'environnement social exerce souvent une grande influence sur notre comportement, celui-ci peut être positif ou négatif pour la future mère.

Boire simplement une boisson non alcoolisée sans avoir à s'expliquer : cela devrait être la norme ! Mais dans une société où l'alcool est omniprésent et dont la consommation est banalisée, cet exercice peut s'avérer difficile.

**Renoncer ensemble
à l'alcool,
c'est plus facile !
Soutenez la future
maman de votre entourage.**

Comment pouvez-vous encourager une femme enceinte de votre entourage à adopter un comportement favorable à sa santé et à celle de son bébé ?

Voici quelques conseils :

- Ne l'invitez pas à boire de l'alcool et évitez les situations qui pourraient l'inciter à boire de l'alcool.
- Vous pouvez vous-même renoncer à l'alcool en sa présence, et lui faciliter ainsi le choix de l'abstinence pendant la grossesse et l'allaitement.
- Recommandez à la future maman de renoncer à l'alcool pendant la grossesse et l'allaitement.

Quelques informations supplémentaires pour les futurs pères, et pour les hommes désirant devenir pères :

Chez les hommes qui consomment régulièrement de l'alcool, la qualité du sperme peut être altérée.

conséquences négatives sur la qualité du matériel génétique transmis.

Il semblerait que la consommation d'alcool du père précédant la conception puisse également avoir des





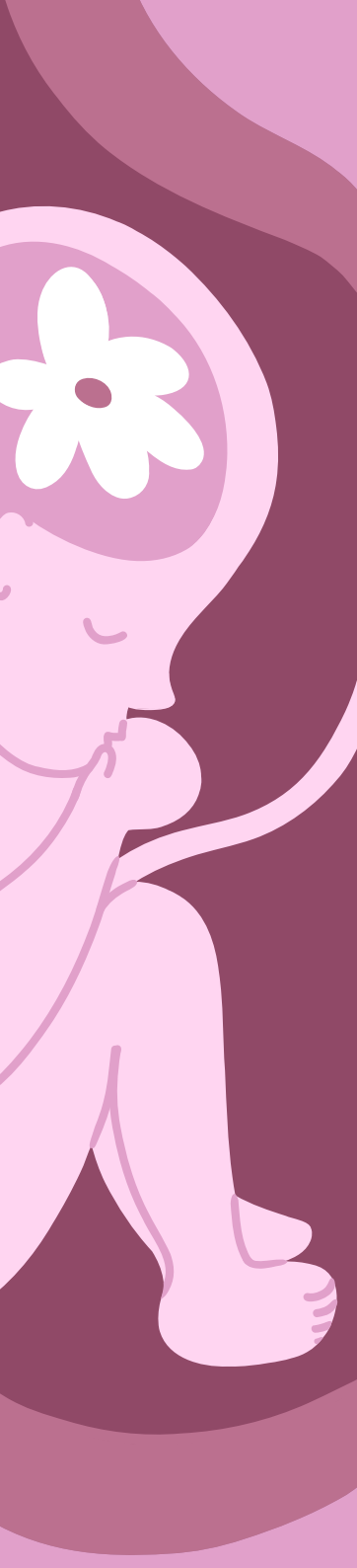
6

RÉSUMÉ D'INFORMATIONS UTILES

- L'alcool est un toxique cellulaire et peut endommager gravement les organes en formation de votre bébé.
- L'alcool traverse le placenta et passe dans le lait maternel, et se retrouve ainsi aussi dans le corps de votre enfant.
- Il n'existe pas de quantités ou de périodes sans risque pendant la grossesse et l'allaitement.
- Le corps de votre enfant a besoin de 10 fois plus de temps pour éliminer la même quantité d'alcool.
- La consommation d'alcool pendant la grossesse représente la première cause d'handicap mental d'origine non génétique dans les pays occidentaux. Renoncer à l'alcool permet d'éviter ces dommages liés à l'alcool (SAF et ETCAF) à 100 % !

- L'entourage est d'un soutien précieux. Renoncer ensemble à l'alcool, c'est plus facile !
- Permettez à votre enfant le meilleur départ possible dans la vie, et renoncez à l'alcool pendant la grossesse et l'allaitement. Ne fumez pas et prenez des médicaments uniquement après avoir consulté votre médecin.
- Renoncer à l'alcool est difficile ? Si vous ou votre partenaire avez de la peine à y renoncer, cherchez du soutien et parlez-en à votre médecin traitant-e, votre gynécologue, votre sage-femme ou à tout-e autre professionnel-le de la santé. Il ne faut pas rester seul-e avec cette difficulté.

**Zéro alcool pendant la
grossesse et l'allaitement :
c'est le choix le plus
sûr pour votre enfant !**



7

ADRESSES UTILES

En cas de questions, de doute ou de crainte, consultez votre médecin traitant-e, votre gynécologue, votre sage-femme ou tout-e autre professionnel-le de la santé, ou adressez-vous à l'une des adresses suivantes.

MATERNITÉS (OFFRENT DES COURS GRATUITS DE PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT)

RÉGION CENTRE :

Clinique Bohler / Hôpitaux Robert Schuman

5, rue Edward Steichen
L- 2540 Luxembourg (Kirchberg)
Tél. : 26 33 31

Maternité Grande-Duchesse Charlotte / Centre Hospitalier de Luxembourg

2, rue Federspiel
L-1512 Luxembourg (Belair)
Tél. : 44 11 11

RÉGION NORD :

Centre Hospitalier du Nord – Service de Maternité

120, avenue Salentiny
L-9080 Ettelbruck
Tél. : 81 66 51 110

RÉGION SUD :

Centre Hospitalier Emile Mayrisch Maternité

Rue Emile Mayrisch
L-4240 Esch-sur-Alzette
Tél. : 57 11 44 001

CENTRES D'AIDE

Association Luxembourgeoise des Sages-femmes asbl (ALSF)

www.sages-femmes.lu

Suivi pré- et postnatal, préparation à l'accouchement.

Initiativ Liewensufank asbl

Baby Hotline : 36 05 98

www.liewensufank.lu

Conseils et cours avant et après la naissance.

Planning familial

Tél. : 54 51 51 (Esch/Alzette)
Tél. : 81 87 87 (Ettelbruck)
Tél. : 48 59 76 (Luxembourg)

www.planningfamilial.lu

Test de grossesse, consultations médico-psychosociales.

Centre National de Prévention des Addictions (Cnapa)

Service FroNo
Tél. : 49 77 77 55

www.cnapa.lu

Informations sur les substances addictives et orientation vers les structures d'aide.

Quai 57 arcus asbl

Tél. : 26 48 04 90

www.arcus.lu

Service qui apporte son aide aux personnes souffrant d'une addiction ou présentant un comportement addictif (avec ou sans substance) ou à leur entourage.





978-2-49676-051-4

Plus d'infos sur :



www.alkohol.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé