

## Comment dire non aux sollicitations ?

L'alcool est très présent autour de nous. On vous proposera peut-être d'en boire un peu durant votre grossesse.

N'hésitez pas à rappeler à votre famille et à vos amis que pendant 9 mois : **c'est zéro alcool**. Si vous ne voulez pas dire que vous êtes enceinte au début, trouvez des prétextes pour refuser le verre d'alcool qu'on vous propose : "je suis sous antibiotiques", "j'ai mal à la tête", "je suis au régime", "j'ai trop bu hier"...

## Soyons tous solidaires des femmes enceintes !

Pour soutenir votre compagne, votre amie, votre mère, votre soeur, votre collègue :



- Ne proposez pas d'alcool à une femme enceinte et prévoyez des boissons sans alcool attractives : jus de fruits pressés, cocktails sans alcool, eaux aromatisées...
- Durant les 3 premiers mois, une femme peut souhaiter rester discrète sur sa grossesse : respectez sa décision, n'insistez pas pour la servir et évitez les questions indiscrettes.
- Évitez de consommer de l'alcool en présence de la femme enceinte



### En résumé...

- **Les TCAF sont la 1<sup>ère</sup> cause d'handicap évitable**
- **Tous les alcools sont nocifs**
- **Pour soutenir votre compagne, ou les femmes enceintes de votre entourage : s'abstenir c'est agir et prévenir !**

## Vous avez des questions ou besoin de conseils ?

Parlez-en à **votre médecin, gynécologue, sage-femme, pédiatre, PMI/CMP, pharmacien... qui seront à votre écoute et ne vous jugeront pas.**

## Les numéros utiles :

### ✓ Au Centre Hospitalier des Pays de Morlaix :

Le Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)

☎ 02 98 62 64 02

La maternité (secrétariat)

☎ 02 98 62 68 37

☎ 02 98 62 60 78

### ✓ Alcool Info Service

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé 0 980 980 930

### ✓ Des associations locales

existent pour l'accompagnement des adultes et des enfants, renseignez-vous auprès de nos équipes.



www.ch-morlaix.fr

# CHPM

Centre Hospitalier  
des Pays de Morlaix

## Le syndrome d'alcoolisation foétale

**0 Conso**  
**=**  
**0 Risque**

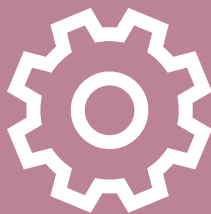


## Qu'est-ce que le Syndrome d'Alcoolisation Fœtale (SAF) ?

Le syndrome d'alcoolisation fœtale, ou SAF, désigne un ensemble de malformations rares en lien avec une consommation maternelle excessive d'alcool durant la grossesse. Ce dernier se traduit par un retard de croissance, des déformations faciales légères et des anomalies cérébrales importantes.

Chaque année en France, 362 enfants\* seraient atteints d'une forme grave et sévèrement handicapante du syndrome. Les déficiences causées par le syndrome d'alcoolisation fœtale sont incurables.

## Qu'est-ce que les Troubles Causés par l'Alcoolisation Fœtale (TCAF) ?



En grandissant, l'enfant qui a subi une alcoolisation fœtale peut présenter différents troubles :

- de la croissance
- de la mémoire
- du déficit intellectuel
- des repères dans le temps et dans l'espace
- de l'apprentissage
- du comportement
- de l'attention, de la concentration
- de la gestion de ses émotions
- de l'organisation

En 2021, le syndrome d'alcoolisation fœtal en France, c'est\* :

**15 000**

enfants touchés par les Troubles Causés par l'Alcoolisation Fœtale (TCAF)

**1,3 Millions**  
de Français

souffriraient à des degrés divers de séquelles d'alcoolisation fœtale

\*Chiffres 2021 SAF France

## L'alcool passe-t-il dans le sang du bébé ?

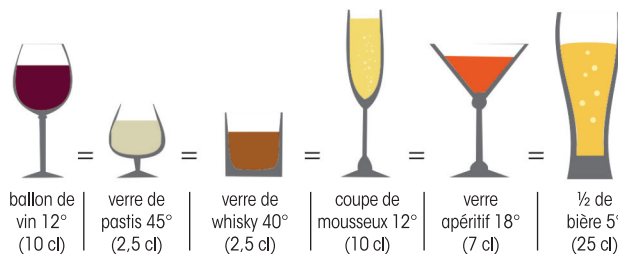
L'alcool bu par la mère passe dans le sang du bébé par le placenta. **Rapidement, il y a autant d'alcool dans le sang du bébé que dans celui de la mère.** De plus, le bébé reste exposé plus longtemps aux effets toxiques de l'alcool car son petit foie l'élimine plus lentement.

## Existe-t-il une quantité d'alcool sans risque pour le fœtus ?

On ne sait pas aujourd'hui quelle est la quantité minimale d'alcool qui est toxique pour l'enfant à naître. Il est donc recommandé de **ne pas boire du tout d'alcool pendant la grossesse. Il n'y a pas de consommation ponctuelle sans risque.**

## Certains alcools sont-ils moins dangereux que d'autres ?

**Il n'y pas d'alcool moins dangereux qu'un autre.** Un verre standard de bière, de whisky, de vin, de pastis... contient la même quantité d'alcool pur (environ 10 grammes). Ils présentent donc tous le même danger pour le fœtus.



## Peut-on boire de l'alcool quand on allaite ?

Si vous allaitez, il est recommandé de **ne pas boire d'alcool, car l'alcool passe dans le lait maternel.** Si ce n'est pas possible, évitez de boire juste avant la tétée. Attendez entre 2 et 3 heures avant de redonner le sein si vous avez bu un verre d'alcool. N'hésitez pas à demander des conseils à votre médecin, gynécologue, sage-femme, pédiatre, PMI/CMP, pharmacien.

## Quelles peuvent être les conséquences ?

**L'alcool est dangereux pour le bébé,** il peut :

- Provoquer fausse couche ou accouchement prématuré
- Empêcher le bon développement des organes du fœtus (cerveau, cœur, bras, jambes...)
- Entraîner un retard de croissance, un retard mental ou physique et des troubles du comportement de l'enfant

## Focus sur... les manifestations chez l'enfant des troubles causés par l'alcoolisation fœtale



Un enfant atteint par les TCAF est souvent un enfant mal compris. **Son comportement est souvent pris pour de la mauvaise volonté,** de la provocation, ou comme le résultat d'une éducation familiale défailante.

Sans prise de conscience des parents et de la famille, et sans accompagnement adapté, il pourra développer des troubles secondaires tels que :

- découragement, mauvaise estime de soi
- rupture ou refus scolaire
- anxiété, irritabilité, dépression
- opposition, fugues
- vulnérabilité à de mauvaises influences
- conduite à risques (alcool, drogue, VIH)
- comportements déplacés

