ALCOOL-IN

QUELLE ORIENTATION ET PRISE EN CHARGE POUR LES FEMMES ENCEINTES SELON LEUR PROFIL DE CONSOMMATION ?

QUE RÉPONDRE AUX QUESTIONS DE MES PATIENTES ?

> L'alcool passe-t-il dans le sang de mon bébé ?
> Quels types d'alcool devrais-je éviter ?
> Certains alcools sont-ils moins dangereux que d'autres ?
> Y a-t-il des périodes durant la grossesse où il est acceptable de boire de l'alcool ?
> Toutes les consommations d'alcool sont-elles dangereuses ?
> Quels sont les risques à consommer de l'alcool pendant la grossesse ?
> C'est quoi le syndrome d'alcoolisation fœtale ?
> Mais ces complications sont-elles rares ?
> Quelle quantité d'alcool provoque les TCAF ?
> Existe-t-il une quantité d'alcool sans risque pour le bébé ?
> Peut-on guérir des TCAF ?
> La consommation paternelle d'alcool peut-elle causer un TCAF ?
> Peut-on boire de l'alcool quand on allaite ?
> Comment résister à la tentation ?
> Comment dire non ?

Aborder la question de l'alcool amène à beaucoup de questionnements ; voici de façon pratique quelques éléments de réponse. Vous trouverez dans la "boîte à outils" des éléments illustratifs.

L'alcool passe-il dans le sang de mon bébé ?

Oui, l'alcool que vous buvez passe dans le sang de votre bébé par le placenta qui ne filtre pas. Les concentrations d'alcool dans le sang de votre bébé seront rapidement comparables à votre alcoolémie. Et votre bébé reste exposé plus longtemps aux effets toxiques de l'alcool car il ravale le liquide amniotique, qui n'est alors pas nettoyé par le foie de la mère. Sauf que lui, il est beaucoup plus fragile car il est en train de se développer et de former ses organes.

Quels types d'alcool devrais-je éviter ? Certains alcools sont-ils moins dangereux que d'autres ?

L'alcool est le même dans toutes les boissons alcoolisées. Elles sont donc toutes dangereuses et sont à éviter pendant la grossesse ! Le vin, les cocktails, les spiritueux, le champagne et même la bière et le cidre contiennent tous de l'alcool et sont néfastes au développement de votre bébé. Tous les verres tels qu'ils sont servis dans les débits de boisson contiennent la même quantité d'alcool et ils sont donc tous pareillement toxiques pour votre bébé. Lorsque vous êtes enceinte, il n'y a pas de « bon » alcool.

Y a-t-il des périodes durant la grossesse où il est acceptable de boire de l'alcool ? Toutes les consommations d'alcool sont-elles dangereuses ?

Personne n'a pu démontrer qu'il y avait des périodes durant la grossesse où l'on pouvait boire de l'alcool sans risque. L'alcool est toxique tout au long de la grossesse notamment pour le cerveau. Puisqu'il est difficile de dater et encore moins de prévoir le moment de la conception, il est recommandé de ne pas boire d'alcool dès que vous avez un projet de grossesse et que vous cherchez activement à concevoir un enfant. Par ailleurs, toutes les consommations sont considérées à risque car aucune dose de non toxicité pour le fœtus n'a été déterminée.

Quels sont les risques à consommer de l'alcool pendant la grossesse ? C'est quoi le syndrome d'alcoolisation fœtale ?

L’alcool peut provoquer une fausse couche ou un accouchement prématuré ; entraîner un mauvais développement des organes de votre bébé et surtout du cerveau. L’alcool entraine aussi un retard de croissance *in utero*.

Dans certains cas, l’alcool peut entrainer un trouble du neurodéveloppement c’est-à-dire une perturbation durable du fonctionnement cérébral qui se met en place pendant l’enfance (acquisitions, apprentissage, comportement adaptatif) : on parle de trouble causé par l’alcoolisation fœtale. Dans la forme complète, il existe un retard de croissance et des anomalies de la structures de certains organes et de la face qui est reconnaissable : il s’agit du syndrome d’alcoolisation fœtale ou SAF, la forme en quelque sorte la plus sévère des TCAF.

Les conséquences à long terme sont fréquentes car on ne peut pas guérir un TCAF même si on peut soigner l’enfant et l’accompagner : handicap cognitif et comportemental, difficultés majeures d’apprentissage et d’adaptation…

Mais ces complications sont-elles rares ?

Le syndrome d’alcoolisation fœtale est la forme la moins fréquente, mais les autres TCAF dit non syndromiques sont beaucoup plus fréquents. Les TCAF constituent une des premières causes non génétiques de handicap d’origine neurodéveloppementale. En cas de consommation très importante, le risque de TCAF peut atteindre plus de 50% ce qui fait de l’alcool un facteur de risque majeur de trouble du neurodéveloppement au même titre par exemple que la grande prématurité.

Quelle quantité d'alcool provoque les troubles causés par l’alcoolisation fœtale (TCAF) ? Existe-t-il une quantité d’alcool sans risque pour le bébé ?

Le risque dépend de plusieurs facteurs comme le niveau de consommation, le moment (stade de la grossesse) mais aussi pour beaucoup de la sensibilité individuelle maternelle et fœtale (d’origine principalement génétique). Il est encore aujourd’hui impossible de définir un seuil en dessous duquel il n’y aurait pas de risque individuel pour le bébé. Et d’ailleurs, il est presque paradoxal de chercher un tel seuil pour un produit teratogène et fœtotoxique non indispensable et a priori évitable pendant la grossesse. On considère donc qu’une grande consommation est associée à un grand risque, une consommation plus faible à un risque plus faible, mais qu’un risque existe toujours. Alors, le meilleur moyen pour prendre zéro risque c’est le zéro alcool.

Peut-on guérir des TCAF ?

Les TCAF ne se guérissent pas. Mais une prise en charge précoce et adaptée comprenant, selon les profils, des aides à domicile, des programmes d’adaptation, des soins médicaux et paramédicaux spécialisés … améliore significativement le pronostic. L’environnement familial et médicosocial est un élément déterminant dans l’évolution des troubles.

La consommation paternelle d'alcool peut-elle causer un TCAF ?

Non. Seule la consommation d'alcool de la mère biologique durant sa grossesse peut engendrer un TCAF. Mais, l’environnement est déterminant dans la consommation de la femme enceinte : celles dont le conjoint boit sont beaucoup plus susceptibles de boire aussi. Les futurs pères ont donc un rôle important de soutien à jouer ce qui peut considérablement améliorer le pronostic de l’enfant à naître.

Peut-on boire de l’alcool quand on allaite ?

En l’absence de données scientifiques fiables, il est recommandé de ne pas boire d’alcool car l’alcool bu par la maman passe dans le lait maternel puis dans le nourrisson dont le cerveau est encore en cours de développement intense à cet âge-là.

Comment résister à la tentation ? Comment dire non ?

N’hésitez pas à rappeler à votre famille et vos amis que pendant 9 mois, c’est zéro alcool et que zéro, c’est zéro !

Si vous ne voulez pas dire que vous êtes enceinte au début, trouvez des prétextes pour refuser le verre d’alcool que l’on vous propose : « je suis sous médicaments », « j’ai mal à la tête », « je suis au régime », « j’ai trop bu hier »…

Si vous n’arrivez pas à refuser un verre, vous pouvez en parler à n’importe quel professionnel de santé ou contactez Alcool-info-service, l’appel est anonyme et gratuit.

A partir : Guide pratique d’une grossesse en santé – La consommation d’alcool pendant la grossesse, Agence de la santé publique du Canada, 2015