



INFORMATIONS POUR VOTRE GROSSESSE

0% ALCOOL  
0% ALKOHOL



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé



# 1

## L'ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE

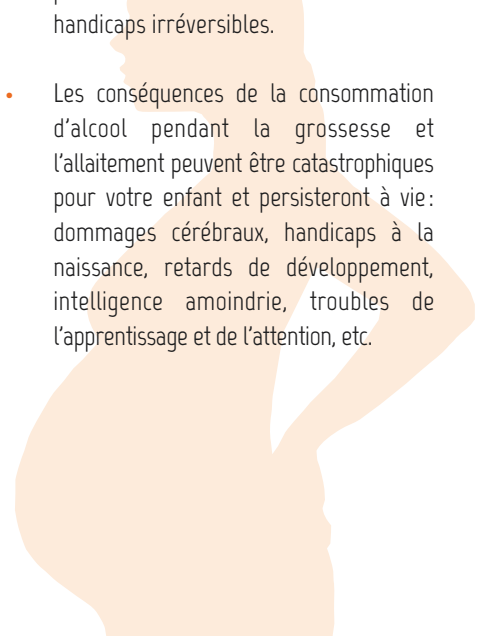
*Est-ce que je peux boire de temps en temps un petit verre d'alcool pendant ma grossesse (Vin, bière, champagne ou autre) ?*

Pendant votre grossesse vous êtes reliée à votre bébé par le placenta et le cordon ombilical. Ceci veut dire que votre bébé absorbera, grâce à cet approvisionnement sanguin, 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. 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.

*Par amour  
pour votre enfant,  
renoncez à l'alcool  
pendant votre  
grossesse.*

- Il n'existe pas de quantité sans risque, et chaque type d'alcool est dangereux, qu'il s'agisse de champagne, de vin ou d'autre chose. Même des petites quantités d'alcool peuvent déjà nuire à votre bébé.
- L'alcool est un poison cellulaire qui peut endommager gravement les organes en formation de votre bébé, comme son cerveau ou son système nerveux. Cela peut conduire à des malformations et handicaps irréversibles.
- Les conséquences de la consommation d'alcool pendant la grossesse et l'allaitement peuvent être catastrophiques pour votre enfant et persisteront à vie: dommages cérébraux, handicaps à la naissance, retards de développement, intelligence amoindrie, troubles de l'apprentissage et de l'attention, etc.



2

## L'ALCOOL PENDANT LES PREMIERS JOURS DE LA GROSSESSE

*Je viens d'apprendre que je suis enceinte, mais j'ai encore consommé de l'alcool récemment. Est-ce que c'est dangereux pour mon bébé ? Que dois-je faire ?*

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.

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.

Dès que vous apprenez que vous êtes enceinte, cessez immédiatement de consommer de l'alcool.

*Renoncez à l'alcool lorsque vous projetez une grossesse, et/ou dès que vous avez appris que vous êtes enceinte.*

*Ainsi vous permettez à votre bébé un bon départ dans la vie.*





### 3

## L'ALCOOL PENDANT L'ALLAITEMENT

*Pendant l'allaitement aussi, le renoncement à l'alcool est la meilleure décision pour votre enfant. Est-ce que je peux nuire à mon enfant, si je bois de l'alcool pendant l'allaitement ?*

*OUI ! Ne buvez pas d'alcool pendant la période d'allaitement !*

L'alcool que vous buvez se retrouve également dans le lait maternel. En buvant votre lait, votre enfant consommera cet alcool. Et, comme déjà mentionné, l'alcool est un poison pour votre enfant.

Déjà de petites quantités d'alcool ou des consommations ponctuelles d'alcool peuvent nuire à votre bébé. Par amour pour votre enfant, renoncez à l'alcool pendant la grossesse et l'allaitement.

*Pendant l'allaitement aussi,  
le renoncement à l'alcool est  
la meilleure décision pour  
votre enfant !*

L'allaitement maternel est le meilleur choix pour la santé de votre enfant et pour la vôtre.

L'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande à toutes les mères de nourrir leur enfant exclusivement au sein pendant les 6 premiers mois.

Le lait maternel offre une composition optimale pour les besoins de votre enfant, il le protège également contre les infections et diminue le risque de développer de l'asthme et des allergies. Il protège contre le diabète et le surpoids.

Pour vous aussi, l'allaitement maternel a de nombreux avantages : allaiter accélère le retour du volume utérin à la taille normale, vous aide à retrouver votre poids normal et vous protège contre le cancer du sein.

En outre l'allaitement est très pratique : pas de préparation nocturne de biberons, pas de dispositions spéciales lorsque vous vous déplacez.

## LE SYNDROME D'ALCOOLISATION FŒTALE (FAS)

*La conséquence la plus grave d'une consommation d'alcool pendant la grossesse est le syndrome d'alcoolisation fœtale (FAS).*

Les enfants qui naissent avec ce syndrome souffrent de malformations physiques, de retards du développement psycho-moteur et de déficits intellectuels.

Physiquement on reconnaît les enfants atteints à des fentes oculaires réduites, une arrête dorsale du nez aplatie, une disparition du sillon naso-labial, une lèvre supérieure fine et aplatie, des oreilles bassement implantées et souvent une circonférence crânienne réduite. Moins de 10% de ces enfants pourront mener une vie normale et autonome à l'âge adulte.

Les dommages ne sont pas toujours aussi importants et ne sont pas toujours reconnaissables à l'aspect extérieur. Il existe des formes moins prononcées, rassemblées sous le nom de **FAE** (fetal alcohol effects).

Les enfants souffrant de FAE auront un retard du développement staturo-pondéral et du développement psycho-moteur, et des troubles du développement mental et de la motricité fine.

Parfois on peut reconnaître les FAE dès la naissance de l'enfant, parfois on les constate seulement au cours de l'enfance, quand des problèmes comportementaux se manifestent à l'école. Les enfants souffrant de FAE ont souvent des problèmes d'apprentissage et de concentration, des problèmes d'intégration des règles et de compréhension logique.

D'autres signes sont une naïveté exacerbée, une inconscience devant des dangers potentiels, une confiance immodérée envers des personnes étrangères, ce qui fait de ces enfants des victimes potentielles pour des violences ou abus sexuels.

Souvent, les FAE ne seront jamais diagnostiqués, ni durant l'enfance, ni durant l'âge adulte, car les connaissances sur ce syndrome restent imparfaites, ou bien on les confond avec d'autres troubles du développement (p.ex. ADHS (attention déficit disorders)).

*FAS et FAE sont à 100% évitables, donc : 0% d'alcool pendant la grossesse et l'allaitement !*

*La santé de votre enfant repose entre vos mains.*





5

## INFORMATIONS POUR LES FUTURS PÈRES, LA FAMILLE, LES AMIS

*Ma partenaire/amie/fille/sœur est enceinte. Je souhaite que son enfant naisse en bonne santé. Comment puis-je l'aider ?*

Vous aussi, vous pouvez soutenir votre partenaire/amie/fille/sœur, 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.

Comment pouvez-vous influencer positivement le comportement de votre partenaire/amie/fille/sœur ?

*Voici quelques conseils :*

- Évitez les situations qui pourraient l'inciter à boire de l'alcool.

*Ensemble, c'est plus facile !  
Soutenez votre partenaire/  
amie/fille/sœur !*

- Ne l'invitez pas 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 votre partenaire/amie/fille/sœur 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. L'alcool peut endommager le capital génétique des cellules reproductrices, ce qui peut être à l'origine de dommages physiques et mentaux chez votre futur enfant.

Si vous projetez de devenir père, réduisez votre consommation d'alcool, car vous aussi, **vous êtes responsable pour la santé de votre enfant !**

## 6

## RÉSUMÉ D'INFORMATIONS UTILES

- L'alcool est un poison cellulaire qui peut endommager le cerveau, le système nerveux et les organes de votre bébé.
- L'alcool traverse la barrière placentaire et se retrouve dans le corps de votre enfant.
- Votre enfant nécessite 10 fois plus de temps que vous pour dégrader l'alcool que vous avez consommé.
- Il n'existe pas de quantités ou de périodes sans risque pendant la grossesse et l'allaitement.
- Déjà des quantités minimales d'alcool peuvent nuire à votre enfant et endommager son développement neuro-cérébral.
- Les enfants souffrant de FAS et de FAE auront des problèmes toute leur vie. La majorité d'entre eux nécessiteront une aide extérieure et ne pourront pas mener une vie normale. Renoncer à l'alcool permet d'éviter ces troubles à 100% !
- 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.



*0% d'alcool pendant  
la grossesse et l'allaitement,  
la meilleure décision !*

**Merci maman, de ne  
pas boire de l'alcool !**



*En cas de questions, consultez votre médecin traitant, votre gynécologue, votre pharmacien, votre sage-femme ou adressez-vous à l'une des adresses suivantes.*

Les maternités offrent des cours gratuits de préparation à l'accouchement :

**CLINIQUE BOHLER, Luxembourg**  
Tél. 26 333 - 9024 - [www.cbk.lu](http://www.cbk.lu)

**MATERNITÉ GRANDE-DUCHESSE CHARLOTTE (CHL), Luxembourg**  
Tél. 44 11 3202 - [www.chl.lu/maternitel/front](http://www.chl.lu/maternitel/front)

**CENTRE HOSPITALIER EMILE MAYRISCH (CHEM), Esch/Alzette**  
Tél. 5711 - 44001 - [www.chem.lu](http://www.chem.lu)

**CENTRE HOSPITALIER DU NORD (CHdN)**  
Tél. 8166 - 51110 (Ettelbruck) - [www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)

**ASSOCIATION LUXEMBOURGEOISE DES SAGES-FEMMES ASBL**  
Tél. 32 50 07 - [www.sages-femmes.lu](http://www.sages-femmes.lu) *Suivi pré- et postnatal, préparation à l'accouchement.*

**INITIATIV LIEWENSUFANK ASBL**  
Tél. 36 05 98 - [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu) *Conseils et cours avant et après la naissance.*

**ASSOCIATION POUR LA VIE NAISSANTE ASBL**  
Tél. 44 44 40 - [www.vienaissance.lu](http://www.vienaissance.lu)  
*Conseils, aides financières et matérielles pour femmes enceintes en détresse.*

**CAISSE NATIONALE DES ALLOCATIONS FAMILIALES (CNPf)**  
Tél. 47 71 53 1 - [www.guichet.lu](http://www.guichet.lu) *Soutien financier (Allocation de Maternité et de Naissance).*

**PLANNING FAMILIAL**  
Tél. 54 51 51 (Esch/Alzette), Tél. 81 87 87 (Ettelbruck), Tél. 48 59 76 (Luxembourg) - [www.planningfamilial.lu](http://www.planningfamilial.lu)  
*Test de grossesse, consultations médico-psychosociales*

**CENTRE DE PRÉVENTION DES TOXICOMANIES (CePT)**  
Service FroNo, Tél. 49 77 77 1 - [www.cept.lu](http://www.cept.lu)  
*Informations sur les substances addictives et orientation vers les structures d'aide et de soins spécialisées.*

**MINISTÈRE DE LA SANTÉ**  
Division de la médecine préventive et sociale  
Tel. 247 - 85560, 247 - 85508 - [www.sante.lu](http://www.sante.lu)

