

# Éducation prénatale

## Messages clés pour l'Ontario



### Alcool

#### Messages clés

---

#### **Le choix le plus sûr est d'éviter complètement l'alcool si vous êtes enceinte ou voulez l'être.**

Quand une femme enceinte boit de l'alcool, celui-ci pénètre dans le système sanguin du bébé. Le bébé peut alors être amené à développer des problèmes de comportement, d'apprentissage ou des problèmes physiques.

Il est préférable de ne pas boire d'alcool si vous êtes enceinte ou voulez l'être, car :

- ▶ Il n'existe aucune quantité connue d'alcool inoffensive durant la grossesse.
- ▶ Il n'existe aucun type d'alcool sans risques durant la grossesse.
- ▶ Il n'existe aucun moment favorable à la prise d'alcool durant la grossesse.
- ▶ Plus l'absorption d'alcool est importante chez la femme enceinte, et plus il y a de risques pour l'enfant à naître.

Si vous avez bu de l'alcool avant de savoir que vous étiez enceinte, parlez à votre prestataire de soins de santé.

---

#### **Demandez à vous faire aider si vous voulez arrêter de boire.**

Votre partenaire, votre famille ou vos amis peuvent être une bonne base de soutien.

Si vous avez des problèmes pour arrêter, parlez à votre prestataire de soins de santé. Il existe des services d'aide pour les femmes enceintes et leur famille qui veulent arrêter de boire (voir la section En savoir davantage pour trouver de l'aide).

Appelez ConnexOntario, au 1-866-531-2600 pour obtenir de l'information gratuitement et en toute confidentialité sur les services d'aide à la dépendance aux drogues ou à l'alcool en Ontario.

---

## Les avantages de l'allaitement compensent les risques liés à une légère consommation occasionnelle d'alcool.

Lorsque vous buvez de l'alcool, celui-ci passe dans le lait maternel. L'alcool présent dans le lait maternel peut avoir des effets sur la santé de votre bébé. Si vous envisagez de réduire la quantité d'alcool à laquelle votre bébé sera exposé :

- ▶ Consommez juste après l'allaitement, et non avant.
- ▶ Limitez votre consommation à une ou deux prises de verre standard par événement. Un verre standard consiste en :
  - ▶ Bière (5 % d'alcool) – 341 ml (12 oz).
  - ▶ Vin (12 % d'alcool) – 142 ml (5 oz).
  - ▶ Spiritueux (40 % d'alcool) – 43 ml (1,5 oz).
- ▶ Laissez suffisamment de temps avant la prochaine séance d'allaitement pour que votre organisme élimine l'alcool. En général, il peut falloir deux heures pour éliminer une boisson alcoolisée.

---

## En savoir davantage pour trouver de l'aide.

Vous pouvez obtenir plus d'informations sur la consommation d'alcool auprès des ressources suivantes. Vous en trouverez d'autres à la section Ressources et liens.

- ▶ Votre bureau local de santé publique: 1-866-532-3161
- ▶ ConnexOntario: 1-866-531-2600 <https://www.connexontario.ca/fr>