

# TS trouble du spectre AF de l'alcoolisation fœtale

en parler pour mieux agir



## Qu'est-ce que le trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF) ?

**Boire de l'alcool pendant une grossesse  
peut causer un TSAF.**

**Ce trouble peut se manifester par**

- Des malformations,
- Une déficience intellectuelle,
- Des troubles du développement (par exemple : trouble du langage, déficit d'attention, difficultés d'apprentissage, etc.)

Les effets de l'alcool sur le bébé à naître sont **imprévisibles, variables** et **pour toute la vie**. La génétique, l'état de santé, la nutrition, la quantité d'alcool bue et le stade de la grossesse influencent les impacts de la consommation. Toutefois, il n'y a pas de moment pendant lequel boire de l'alcool est sans risque.

## Du soutien, c'est bienvenu !

### 1 femme enceinte sur 3 se fait offrir de l'alcool

Les proches peuvent soutenir votre choix de boire sans alcool pendant la grossesse en :

- Évitant de vous offrir de l'alcool,
- Proposant des boissons et des activités sociales sans alcool,
- Cessant ou réduisant leur consommation d'alcool en votre présence, si cela rend plus difficile le respect de votre décision.

Partagez-leur vos défis et vos besoins de soutien tout au long de votre grossesse.

## Qu'en est-il du cannabis ?

Le TSAF découle seulement de la consommation d'alcool pendant la grossesse. D'autres substances peuvent avoir des effets sur la santé et le développement du bébé à naître. Pour en savoir plus, consultez notre fiche **Cannabis, grossesse et allaitement : que savons-nous ?**



## Boire sans alcool

Bière, cocktail, spiritueux, mousseux ou vin : toutes les formes d'alcool sont toxiques pour le bébé à naître.

**Idées de boissons sans alcool**

- Eau naturelle, pétillante ou aromatisée avec des fruits ou des herbes,
- Thé ou café, chaud ou froid, en quantité modérée ou décaféinés
- Tisane de gingembre, d'églantier et à base d'agrumes\*,
- Lait et boissons végétales,
- Mocktail et jus de légumes,
- Bière ou vin 0 % d'alcool

*\*certaines tisanes sont à éviter, car les plantes qu'elles contiennent peuvent avoir des effets sur la grossesse*

Pour mieux comprendre les effets de l'alcool sur le bébé à naître et découvrir des ressources, visitez [grossessesansalcool.ca](https://grossessesansalcool.ca)



**Il est recommandé  
d'éviter tout type  
d'alcool pendant  
la grossesse.**

## Des questions ? Besoins d'aide ?

Parlez-en avec un-e professionnel-le ou consultez [grossessesansalcool.ca](https://grossessesansalcool.ca).

