

TS trouble du spectre AF de l'alcoolisation fœtale

en parler pour mieux agir



ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC

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

Le TSAF est la conséquence de l'**exposition d'un fœtus à l'alcool**. Il peut entraîner des **malformations**, des **troubles du développement** et de la **déficience intellectuelle** chez l'enfant.

Le TSAF est

- difficile à diagnostiquer ;
- méconnu ;
- souvent confondu avec d'autres diagnostics, comme le trouble de l'opposition et le trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ;
- **évitable**.

Pendant la grossesse, on boit sans alcool !

L'alcool traverse le placenta et est **toxique** pour le fœtus. Ses effets sont imprévisibles et permanents. Aucune quantité ni type d'alcool ne sont sans risque.

Les effets de l'exposition prénatale à l'alcool sont aussi **variables** d'une personne à une autre, car ils dépendent de la génétique de la maman, de son état de santé ou nutritionnel, du stade de la grossesse et du bagage génétique de son enfant : plusieurs éléments que l'on ne contrôle pas.

Pour ces raisons,
les expert-e-s
recommandent d'éviter
tout alcool pendant
la grossesse.

Pour mieux comprendre les impacts de l'alcool sur l'enfant à naître et découvrir des alternatives et des ressources, visitez grossessesansalcool.ca.



Boire sans alcool

Lors d'une fête, d'un repas ou d'une sortie, demandez à vos hôtes d'avoir une option de boisson sans alcool ou apportez la vôtre.

Il en existe plusieurs sans alcool, notamment :

- Eau nature, pétillante ou aromatisée ;
- Mocktails ;
- Thé, café décaféiné chaud ou froid ;
- Certaines bières ou vins avec 0 % d'alcool (vérifiez l'étiquette).

L'eau aromatisée, des possibilités infinies

Aromatiser l'eau peut offrir une alternative intéressante pour varier les plaisirs. Selon vos goûts et envies du moment, il existe une panoplie de saveurs à essayer qui sont savoureuses et saines.

Voici quelques idées :

- Ananas et romarin
- Concombre et menthe
- Gingembre frais



Pour d'autres recettes : soifdesante.ca/fr/maison



Vos proches, des allié·e·s pour vous soutenir

Qu'en est-il du cannabis ?

Le Trouble du spectre de l'alcoolisation foetale découle exclusivement de la consommation d'alcool. Toutefois, d'autres substances peuvent aussi avoir divers effets sur la santé et le développement du fœtus et de l'enfant, dont le **cannabis**.

Pour en savoir plus, consultez notre fiche **Cannabis, grossesse et allaitement : que savons-nous?**



- Environ **1 femme enceinte sur 7** se fait offrir de l'alcool pendant sa grossesse.
- Certaines femmes enceintes sont plus susceptibles de continuer de boire de l'alcool quand leur conjoint·e consomme de l'alcool.
- **La pression sociale**, qui peut être présente lors des activités sociales (ex. soirée entre ami·e·s, temps des Fêtes, etc.), est l'une des raisons souvent mentionnées pour expliquer la difficulté de ne pas consommer d'alcool pendant la grossesse.

Les proches peuvent aider en :

- Proposant des **alternatives** à la consommation d'alcool (ex. eaux aromatisées, mocktail, etc.) ;
- Encourageant le **zéro alcool durant la grossesse**, tout en reconnaissant qu'il peut être difficile pour certaines personnes de ne pas boire de boissons alcoolisées pendant plusieurs mois ;
- Cessant ou réduisant leur consommation d'alcool en votre présence.

De plus, même si la question de la consommation d'alcool n'est pas toujours abordée **lors des suivis de grossesse**, n'hésitez pas à aborder le sujet avec **les professionnel·le·s qui vous accompagnent**. Il peut arriver, par exemple, que l'abstinence d'alcool soit facile au début et devienne plus difficile au cours du temps ou que vous soyez inconfortable d'en discuter avec des proches. Ces personnes sont là pour votre bien-être et celui de votre bébé et pourront vous écouter et vous aider.



Besoin d'aide?

Si vous avez des questions ou voulez de l'aide en lien avec votre consommation d'alcool ou d'autres substances, plusieurs ressources vous accueilleront sans vous juger.

Pour les connaître, visitez
grossessesansalcool.ca

N'hésitez pas! Votre bébé et vous le méritez.