

Alcoolisation fœtale: zéro alcool durant la grossesse

Chaque année en Suisse, au moins 1'700 nouveau-nés viennent au monde avec des dommages liés à une exposition prénatale à l'alcool. Le principe de précaution « Zéro alcool pendant la grossesse » doit être appliqué.



© Addiction Suisse Pour la plupart des personnes, l'alcool fait partie des moments conviviaux. Les occasions de boire sont nombreuses, et il peut s'avérer difficile de ne pas trinquer avec les autres quand on est enceinte. Certaines femmes ne savent pas si un verre comporte des risques ou pas ; d'autres ignorent qu'elles attendent un enfant ou ne souhaitent pas encore dévoiler leur grossesse. Et d'autres éprouvent des difficultés à renoncer à l'alcool.

« Pour la cigarette et les produits du tabac, la société admet largement que seul l'arrêt est à recommander. Pour l'alcool, ce point de vue est moins fortement ancré dans la population et chez certains professionnels. Parfois, les dangers liés à la consommation de petites quantités d'alcool sont même minimisés », observe Rachel Stauffer Babel, spécialiste en prévention chez Addiction Suisse.

Or, boire de l'alcool peut présenter un risque pour le bon développement de l'enfant à tous les stades de la grossesse, notamment sur le cerveau, ce qui entraîne des dommages chez l'enfant. Ne pas consommer d'alcool quand on est enceinte est l'option la plus sûre.

Selon les estimations, les troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF) touchent entre 1'700 et 4'000 nouveau-nés par an en Suisse. Quelque 170 à 400 enfants présentent une forme sévère. Parmi les conséquences possibles des TSAF, on trouve des problèmes de mémorisation et d'apprentissage, des troubles psychomoteurs, des difficultés à établir des relations et des interactions sociales, des troubles physiques et des problèmes de compréhension.

Soutenir et ne pas insister

Renoncer à l'alcool à plusieurs est plus simple. Les partenaires et l'entourage devraient impérativement soutenir les femmes enceintes et ne pas insister pour qu'elles boivent. La société doit assumer une plus grande part de responsabilité ; il est nécessaire d'instaurer un cadre légal protecteur qui limite l'omniprésence et l'attrait de l'alcool. Consommer tout simplement une boisson sans alcool sans avoir à se justifier devrait être la norme. De plus, l'éventail de boissons attrayantes non alcoolisées et de recettes de délicieux cocktails sans alcool est vaste.

Les personnes qui ont des questions ou des inquiétudes concernant une éventuelle consommation d'alcool durant la grossesse trouveront des informations sur le site [grossesse-sans-alcool](https://www.grossesse-sans-alcool.ch). Bon nombre d'entre elles trouvent qu'il est difficile d'aborder ce thème. « C'est paradoxal. La pression sociale est généralement forte et pousse à consommer. Mais quand une personne a de la peine à s'abstenir de boire, elle est mal vue. Les femmes enceintes, en particulier, se sentent gênées d'en parler et craignent d'être stigmatisées », explique Rachel Stauffer Babel.

Le rôle des professionnel·le·s

Addiction Suisse s'engage depuis de nombreuses années pour une grossesse sans alcool. Les professionnel·le·s en contact avec des femmes ou des couples qui attendent ou souhaitent avoir un enfant ont également un rôle important à jouer dans ce domaine. La fondation propose aux cabinets de santé et aux hôpitaux du matériel d'information et de promotion du site [grossesse-sans-alcool](https://grossesse-sans-alcool.ch), dont des affiches à télécharger. Les spécialistes trouveront de plus amples informations dans l'espace qui leur est réservé : grossesse-sans-alcool.ch/espace-pro

Aider les futures mères à renoncer à l'alcool

Le site internet grossesse-sans-alcool.ch sensibilise aux risques pour la santé. Il montre aux futurs parents comment traverser la grossesse sans alcool et répond aux questions que se posent fréquemment les femmes et les proches.

Un [dépliant](#) donne aux femmes enceintes et à leur entourage des conseils pratiques pour les aider à renoncer à l'alcool.

Dans la série [Focus](#), une publication est consacrée à l'alcool durant la grossesse ; elle est disponible en trois langues.

(Source : communiqué de presse)