



# L'ALCOOL



## Faire passer le bébé avant le « p'tit verre »

Bière et hockey. Vin et petits plats. Amis et digestifs. Ces « associations » font partie de la culture canadienne depuis des années. Bien des personnes ont appris à consommer une quantité raisonnable d'alcool. Mais le désir d'avoir un bébé soulève d'autres questions.

L'alcool peut affecter les spermatozoïdes. Les hommes qui consomment de l'alcool risquent davantage d'avoir un faible nombre de spermatozoïdes, ce qui rend la conception plus difficile. Personne ne sait avec certitude quelle quantité d'alcool suffit pour faire du tort au fœtus qui se développe. Ce que l'on sait, par contre, c'est que chaque fois qu'une femme boit, l'alcool est transmis au bébé en pleine croissance. L'organisme et le cerveau du bébé doivent alors lutter pour se développer normalement. Plus tard, l'enfant risque d'avoir des problèmes de comportement et de développement physique et intellectuel. C'est un défi qu'aucun parent ne souhaiterait relever si on lui en donnait le choix. Si vous planifiez une grossesse, cessez de boire dès le moment où vous arrêtez d'utiliser un moyen de contraception et où vous risquez de devenir enceinte.

### Quel est votre profil de consommation d'alcool?

Les faits sur l'alcool font vraiment réfléchir lorsqu'on commence à parler d'avoir un bébé. C'est le moment pour vous et votre partenaire de jeter un coup d'œil à votre consommation. Aussi fort qu'est votre désir d'avoir un bébé, pourriez-vous dire adieu à l'alcool? Demandez-vous :

- ❖ Quelles sont les raisons qui me poussent à boire?
- ❖ Est-ce que je bois chaque jour, quelques fois par mois ou lors d'activités sociales?
- ❖ Comment vais-je me sentir si je dois rester sobre à ma prochaine sortie entre amis?
- ❖ Est-ce que j'associe l'alcool à la cigarette, aux repas, à la télévision ou à une autre activité?

❖ Combien de temps me faudrait-il pour être entièrement sobre?

### Suis-je « accro »?

« J'aime prendre quelques verres de temps à autre. Je n'en ai pas vraiment besoin. Je peux arrêter n'importe quand. » Vraiment? Lorsqu'on a un problème d'alcool, on est souvent la dernière personne à le reconnaître. Et même si vous avez conscience du problème, vous n'en parlez probablement pas. Qu'est-ce qu'un problème d'alcool?

Répondez par oui ou par non aux énoncés suivants :

- ❖ Je crois que je devrais réduire ma consommation d'alcool.
- ❖ Les gens m'ennuient lorsqu'ils me parlent de ma consommation d'alcool.
- ❖ Je me sens parfois coupable par rapport à ma consommation d'alcool et à mon comportement.
- ❖ Il m'arrive de boire dès mon réveil pour me calmer ou soulager une gueule de bois.
- ❖ Lorsque je prends de l'alcool, je bois plus de deux verres\*.
- ❖ Je bois plus de 11 verres\*, en moyenne, par semaine (femmes).
- ❖ Je bois plus de 14 verres\*, en moyenne, par semaine (hommes).

\* Un verre correspond à une bouteille de bière, à une bouteille de panaché (cooler), à 142 millilitres (5 onces) d'alcool ou à 43 millilitres (1 1/2 once) de vin.

Si vous avez répondu « oui » à l'une ou l'autre de ces questions, vous pourriez avoir un problème d'alcool qu'il faudrait régler avant de devenir enceinte.



# L'ALCOOL

## À l'action... – ce que vous pouvez faire

Les gens boivent de l'alcool à divers moments, pour diverses raisons. Vous avez les vôtres. Dans quelles circonstances buvez-vous? Quelle activité pourriez-vous faire à la place, avant même de devenir enceinte?

Je peux...

1. lors d'une fête, boire un mélange de jus de fruits et de boisson gazeuse.
2. faire de l'exercice, devenir active avant la grossesse.
3. lire un livre sur les prénoms, l'art d'être parent ou autres sujets d'intérêt.
4. parler avec un(e) ami(e).

Activités que je pourrais faire au lieu de boire de l'alcool :

---



---



---

Bien des faits ont été relatés sur l'alcool et la santé. Certaines études nous disent que de petites quantités d'alcool peuvent protéger notre cœur et, d'autres, que la consommation de plus de deux verres par jour peut éventuellement causer des problèmes de santé. **Nous savons cependant que ce n'est pas le moment de boire durant une grossesse : c'est une période de renouveau. En fait, mieux vaut cesser de boire avant d'être enceinte.**

## RESSOURCES LOCALES

Professionnel de la santé :

Services communautaires de santé mentale :

Alcooliques anonymes et (ou) Al-Anon :

Bureau de santé publique : Communiquez avec la Ligne INFO au 1 800 268-1154 / 416-314-5518

Motherisk, ligne de secours aux alcooliques et toxicomanes :  
1 877 327-4636 ou [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)

Ligne d'information sur la drogue et l'alcool (Centre de toxicomanie et de santé mentale) :  
1 800 463-6273