



ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE

La consommation d'alcool pendant la grossesse est depuis longtemps reconnue comme toxique pour le fœtus. **L'éthanol** (alcool présent dans les boissons alcoolisées) **franchit facilement le placenta et perturbe toutes les étapes du développement cérébral du futur bébé.**

L'Ensemble des Troubles Causés par l'Alcoolisation Fœtale (ETCAF) est la **première cause non génétique de handicap mental chez l'enfant** avec, seuls ou associés, les éléments suivants :

- retard de croissance,
- malformations du crâne et de la face
- malformations cérébrales, ralentissement du développement neurosensoriel, de la motricité fine et de la coordination, retard de développement psychomoteur, troubles du comportement et déficit intellectuel variable (QI compris entre 65 et 75).

Lorsque tous ces éléments sont présents, on parle de **Syndrome d'Alcoolisation Fœtale (SAF)**.

Ces différentes conséquences de l'exposition fœtale à l'alcool **sont irréversibles et persistent à l'âge adulte** (troubles de l'attention, pauvreté du jugement, troubles du comportement sexuel, comportements addictifs notamment envers l'alcool, délinquance, désocialisation, ...).

Aucune dose-seuil et aucun moment critique de la grossesse n'étant connus, la recommandation actuelle en France, comme dans beaucoup d'autres pays comme les Etats-Unis, le Canada et l'Australie, est :

« Zéro alcool pendant la grossesse »

Facile à dire mais difficile à appliquer ? Si vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à en parler au médecin ou à la sage-femme qui suit votre grossesse ou à des [professionnels spécialisés](#). Et n'oubliez pas, l'arrêt est bénéfique à tout moment de votre grossesse !

// TESTEZ VOS CONNAISSANCES

Quel type d'alcool peut être consommé pendant la grossesse ? Quand la consommation d'alcool est-elle la plus dangereuse pour votre bébé ? Est-il protégé par le placenta ? Peut-on consommer pendant qu'on allaite ?

Vérifiez vos connaissances et découvrez les réponses à ces questions !

Télécharger le quizz, [en cliquant ici](#).

// BOISSONS SANS ALCOOL

Pendant qu'on est enceinte, la vie continue ! Qui a dit qu'on devait s'arrêter d'en profiter ? Il existe plein de boissons sans alcool tout aussi festives que des boissons alcoolisées.

Découvrez notre recette de Virgin Mojito ([Télécharger](#)) !

// ALCOOL INFO SERVICE

Vous avez des questions ? Vous ressentez un besoin d'être accompagnée ?



Découvrez le dispositif Alcool Info Service !

- Numéro vert 0 980 980 930 de 8h00 à 2h00, 7j/7 (Service anonyme et gratuit + appel non surtaxé)
- Site web : <https://www.alcool-info-service.fr/alcool-et-vous/alcool-grossesse/enceinte-boire-alcool>