

Pendant la conception
et la grossesse, l'alcool
influence le développement
du fœtus

**L'alcool passe directement
du sang de la mère, dans le sang du fœtus.**



Il est nocif pour le développement du fœtus,
principalement pour le système nerveux
et le cœur.

Il peut favoriser des malformations
et des troubles du comportement.

Cette atteinte s'appelle:
Effets de l'Alcool sur le Fœtus (EAF).



L'alcool passe dans le lait maternel, donc
dans l'organisme du nouveau-né pour lequel il est toxique:



il modifie l'odeur du lait,
il provoque des troubles du sommeil
et une irritabilité du bébé.

Voici quelques recommandations:

Il est donc recommandé d'éviter la consommation d'alcool
pendant toute la grossesse, et plus particulièrement en
période de conception et les trois premiers mois
(formation du fœtus).



Supprimer toute consommation excessive, même
exceptionnelle. En cas de prise d'alcool occasionnelle,
consommer de façon modérée, lors des repas.



Pendant l'allaitement, éviter l'alcool.
Si il y a consommation, attendre au moins 2 heures
avant d'allaiter.

**L'OMS recommande l'abstinence
pendant la grossesse et l'allaitement**

Ressources-Contacts

Si vous désirez en parler, adressez-vous à :

votre médecin traitant,
votre gynécologue,
votre sage-femme,
votre infirmière scolaire.

Si vous souhaitez d'autres informations

sur l'alcool
sur les possibilités d'aide et d'accompagnement



contactez



h e d s
Haute école de santé
Genève



Plateforme "Femmes - alcool - parentalité"

Alcool au féminin

Je suis
une **jeune fille**
je suis une **femme**



Avril 08 - 5000 ex.

Je consomme
de **l'alcool**
modérément ou plus

Quels effets sur moi ?
Je désire en savoir plus...

les femmes et les hommes ne sont pas égaux devant l'alcool...

l'alcoolémie (taux d'alcool dans le sang) de la femme est plus élevée que celle de l'homme, à poids équivalent et consommation égale d'alcool.

pourquoi?

Quelques explications sur la biologie féminine:

le corps de la femme possède moins d'eau, moins de muscles et plus de graisse que celui de l'homme. L'alcool se diluant dans un plus petit volume, sa concentration dans le sang est plus importante;

l'estomac et le foie transforment plus lentement l'alcool.



La femme est plus sensible aux effets néfastes de l'alcool:

la dépendance à l'alcool survient plus rapidement;
le développement de la cirrhose du foie est plus précoce;
l'apparition de certains cancers est favorisée.

L'alcool **modifie** la perception de **la réalité**, il **réduit** la vigilance

♀ Les effets de l'alcool sur la concentration, la mémoire et la capacité de discernement sont prouvés.

♀ Les femmes peuvent alors s'exposer davantage dans leur vie sexuelle à :

- des rapports sexuels non protégés: risques de contracter des maladies sexuellement transmissibles (IST) dont le SIDA;
- des rapports sexuels non désirés ;
- des oublis de contraception et leurs conséquences.

Des effets dangereux apparaissent si l'on associe la prise d'alcool à d'autres produits tels que :

- les médicaments : certains antibiotiques, anti-dépresseurs, tranquillisants, somnifères;
- les substances psychotropes (cannabis, ecstasy, cocaïne, etc.)



Quelle **quantité d'alcool** pour chacune de ces boissons ?



Bière

1 verre 3dl

12g



Vin

Champagne

1 verre 1,5dl

12-15g



Alcool fort

1 verre 0,25dl

10g



Alcopops

1 bouteille 2,75dl

12-13g

**Une boisson standard contient
10 à 12g
d'alcool pur**

Choisir de consommer peu, plus ou moins, pas du tout,
la femme est libre de choisir,
mais elle doit être informée.