

## Alcool



## POUR ACCOMPAGNER LES PARENTS

Voici quelques questions qui peuvent vous permettre d'accompagner les futurs parents dans leur préparation. Les questions sont formulées simplement afin d'explorer avec les futures mères et les futurs pères, leurs connaissances et leurs préoccupations dans le contexte d'un suivi individuel ou lors d'une rencontre prénatale de groupe. Elles sont suivies de quelques pistes de réponses pour compléter l'information dont ils ont besoin. Il est à noter que cette section ne constitue pas un résumé de la fiche.

### **Selon vous, quelles sont les recommandations concernant l'alcool pendant la grossesse?**

Il est recommandé de ne pas prendre d'alcool durant la grossesse. L'alcool peut nuire à la grossesse et causer des malformations chez le bébé.

On sait que plus la consommation d'alcool est grande, plus les risques pour la santé du bébé sont grands. On ne sait pas exactement quels sont les effets de la consommation occasionnelle d'une petite quantité d'alcool. C'est pourquoi le fait de ne pas en boire du tout pendant la grossesse protège la santé du bébé.

### **Quels moyens peuvent aider les femmes enceintes à ne pas boire d'alcool pendant la grossesse?**

Les femmes enceintes sont encouragées à demander de l'aide si elles ont de la difficulté à arrêter leur consommation d'alcool durant la grossesse. Différents moyens peuvent l'aider.

Le ou la partenaire, la famille et les amis peuvent aider et encourager la femme enceinte, ce soutien est précieux! Cela peut se faire, par exemple, en organisant des activités où il n'y a pas d'alcool ou des activités où des breuvages non alcoolisés sont offerts.

Il existe aussi des ressources spécialisées qui peuvent aider les futurs parents en lien avec leur consommation d'alcool. Comme intervenant, nous pouvons faciliter cette démarche.

## Selon vous, quelles sont les précautions à prendre concernant la consommation d'alcool pendant l'allaitement?

---

Certaines précautions sont suggérées si la mère souhaite allaiter et prendre de l'alcool à l'occasion. Pour limiter la présence d'alcool dans le lait :

- Allaiter le bébé juste avant de prendre un verre;
- Après avoir pris une consommation, attendre de deux à trois heures avant d'allaiter de nouveau.

Si la mère qui allaite souhaite prendre plus d'un verre en une occasion, il est recommandé de donner du lait qui avait été exprimé avant la consommation d'alcool.

**AUTEURES 2011**

Sylvie Lévesque, INSPQ

**COLLABORATRICES 2011**

Nicole April, INSPQ  
Louise Guyon, INSPQ  
Sonia Morin, MSSS

**AUTEURE 2016**

Nicole April, INSPQ

**COLLABORATRICES 2016**

Karina Côté, MSSS  
Sonia Morin, MSSS  
Louis-Vincent Guay,  
Institut universitaire  
sur les dépendances

**CHARGÉE DE PROJET**

Pascale Turcotte, INSPQ

**SOUS LA COORDINATION DE**

Roseline Olivier-Pilon, INSPQ

**MISE EN PAGE ET RELECTURE**

Anouk Sugàr, INSPQ

*L'utilisation des fiches par les professionnelles et professionnels du réseau de la santé et des services sociaux du Québec est autorisée aux conditions prévues dans la page « Reproduction et droits d'auteurs » du Portail d'information prénatale, à l'adresse suivante : <https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/a-propos/reproduction-et-droits-d-auteurs>.*

*Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec, qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php> ou en écrivant un courriel à [droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca](mailto:droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca).*

© Gouvernement du Québec (2019)

**Institut national  
de santé publique**

**Québec** 