



Maman boit, bébé trinque?

Bonne nouvelle: vous pouvez boire de l'alcool lorsque vous êtes enceinte! Jusqu'à un ou deux verres par semaine, sans aucun risque. C'est la conclusion surprenante d'une étude britannique. Skocking? Notre vrai-faux, avec Abram Morel, chef de clinique au service d'alcoologie au CHUV-PMU de Lausanne.

TEXTE STÉPHANIE SAKER

ENCEINTE, JE PEUX BOIRE TROIS VERRS PAR SEMAINE

FAUX Actuellement, nous ne savons pas s'il y a une limite inférieure en termes de consommation d'alcool à ne pas dépasser, car les études à notre disposition portent sur des moyennes de consommation sur une semaine. Ceci ne permet pas de différencier deux consommatrices buvant l'une un verre à midi 5 jours par semaine et l'autre 5 verres en boîte le samedi soir. Dans ce sens, cette nouvelle étude apporte des éléments de réponse, mais une seule étude ne suffit pas à poser une vérité. Avec les progrès de la science, il faut être prudent et prendre le temps de vérifier... pour

l'instant et par principe de précaution, on recommande de ne pas boire pendant la grossesse.

ÇA DÉPEND DE LA FRÉQUENCE ET DE LA QUANTITÉ D'ALCOOL

VRAI Une femme qui boit une certaine quantité d'alcool en une fois, met plus en danger son bébé qu'en prenant la même quantité étalée sur plusieurs jours (par exemple une femme de faible corpulence aura plus de 0,5 gr/mille avec trois verres en une heure). Le pic d'alcoolémie représente le point le plus dangereux pour le fœtus. Ceci est particulièrement vrai pour les jeunes qui boivent peu en semaine et

qui font la fête le week-end. Mais attention, une femme qui boit un à deux verres chaque jour augmente également de manière significative les risques pour le fœtus.

DURANT LA GROSSESSE, IL Y A DES MOMENTS À RISQUE

VRAI ET FAUX Si théoriquement c'est vrai, – des indices font penser que certains moments sont plus dangereux pour un organe particulier – pratiquement, c'est faux car le problème c'est que le développement du fœtus est un processus continu, les méfaits de l'alcool se manifestant à des moments variant suivant les organes, et non prévisible «de l'extérieur». En

particulier sur le cerveau, qui se développe très progressivement tout au long de la grossesse, l'usage d'alcool a des grosses répercussions. Il y a probablement aussi un aspect génétique qui fait que certains enfants sont plus sensibles à l'alcool et développent plus de problèmes s'ils y sont exposés. D'autre part, en début de grossesse, l'alcool est particulièrement toxique, augmentant le risque de fausse couche.

LES PREMIERS SYMPTÔMES DU «SAF» SE MANIFESTENT DÈS LA NAISSANCE

VRAI ET FAUX Lors d'un syndrome d'alcoolisation foetale grave (SAF), les symptômes faciaux, s'il y en a, sont visibles d'emblée. Il s'agit d'un front bas, d'une petite lèvre supérieure, d'yeux écartés, d'un nez court, d'une petite mâchoire inférieure. Mais en général, l'enfant paraît normal et les troubles se manifestent plus tard ou peuvent même passer inaperçus. Il peut s'agir de retards intellectuels, ainsi que pour certaines performances neuropsychologiques. Peuvent s'ensuivre des troubles psychiatriques du comportement ayant une

incidence sur le suivi scolaire. L'alcoolisation foetale est la première cause non génétique de handicap mental chez l'enfant.

LE FŒTUS NE RESSENT PAS LES EFFETS DE L'ALCOOL LORSQUE SA MÈRE BOIT

FAUX L'alcool passe dans le sang foetal à un taux égal à celui de sa mère mais le fœtus n'a pas la capacité d'éliminer par lui-même l'alcool, il sera donc alcoolisé beaucoup plus longtemps. Quant à savoir ce qu'il ressent, nous ne le savons pas, mais globalement on peut parler de souffrance foetale au sens où son développement est mis en danger.

MON ENFANT DEVIENDRA PLUS FACILEMENT ALCOOLIQUE SI JE BOIS PENDANT MA GROSSESSE

FAUX Pas forcément. Tous les enfants exposés à l'alcool ne développent pas de dépendance à l'alcool à l'âge adulte. Par contre, une exposition à l'alcool pendant la grossesse entraîne des risques de SAF et de troubles psychiques, dont des problè-

mes d'abus de substances, alcool ou autre. D'autre part les facteurs environnementaux: famille, stimulation, etc jouent également un rôle important.

BOIRE DU VIN EST MOINS DANGEREUX QUE BOIRE DE L'ALCOOL FORT

FAUX Ça ne fait aucune différence. Pour le fœtus, c'est la molécule d'alcool qui est en cause et elle est la même pour les alcools forts que pour le vin ou la bière. A quantité égale d'alcool «pur», évidemment: 3 cl de whisky ont la même toxicité que 1 dl de vin.

SI L'HOMME EST IVRE AU MOMENT DE LA CONCEPTION, IL Y A DES RISQUES POUR L'ENFANT

FAUX Le seul risque, c'est qu'il s'endorme... et que l'enfant ne soit pas conçu.

et vous, PENSEZ-VOUS QUE BOIRE PENDANT LA GROSSESSE EST DE L'INCONSCIENCE? RÉAGISSEZ PAR COURRIER À FEMINA, AV. DE LA GARE 39, 1001 LAUSANNE, OU PAR E-MAIL À FEMINA@EDIPRESSE.CH



C'est maintenant ou jamais: avec CREDIT-now, vos rêves deviennent vite réalité. Numéro gratuit **0800 40 40 42** ou conclusion directe sur **www.credit-now.ch**

Un crédit de CHF 10'000.– et un taux d'intérêt annuel effectif entre 9.9% et 13.9% entraînent sur une période de 12 mois un coût total compris entre CHF 521.– et CHF 723.20. Au sens de la loi, l'octroi d'un crédit est interdit s'il occasionne un surendettement (art. 3 LCD). CREDIT-now est une marque de BANK-now SA, Horgen.