



EMMA - 3,43 kg
0% ALCOOL

PENDANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT
**LA CONSOMMATION D'ALCOOL
EST NOCIVE POUR LE BÉBÉ**

FICHES PRATIQUES

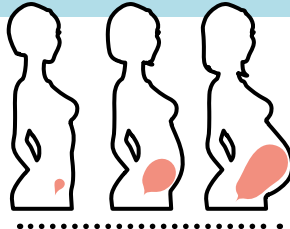
pour aborder le sujet avec vos patientes

SOMMAIRE

.....

FICHE PRATIQUE 1	4
La consommation de boissons alcoolisées avant et pendant la grossesse - les risques et conseils	
FICHE PRATIQUE 2	6
Le dépistage et l'intervention - les étapes à suivre	
FICHE PRATIQUE 3	8
Le dépistage via l'audit et l'audit-C et l'intervention	
FICHE PRATIQUE 4	10
La consommation d'alcool durant l'allaitement - les risques et conseils	
FICHE PRATIQUE 5	12
Les troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale - tsaf	
FICHE PRATIQUE 6	14
Qu'est-ce qu'une consommation standard ?	

LA CONSOMMATION DE BOISSONS ALCOOLISÉES AVANT ET PENDANT LA GROSSESSE

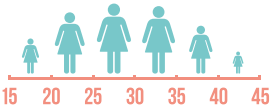


RISQUES

- 1** L'alcool a une influence négative sur la fertilité des hommes et des femmes.
- 2** La consommation d'alcool avant, pendant et après la grossesse est toujours risquée. Il n'y a pas de consommation de boisson alcoolisée qui soit sans risque.
- 3** L'alcool est une substance toxique et tératogène qui atteint le fœtus via le placenta pendant la grossesse. La concentration d'alcool dans le sang du fœtus est pratiquement égale à celle contenue dans le sang de la mère. Néanmoins, comme le fœtus le métabolise moins bien, l'alcool reste donc plus longtemps dans son organisme.
- 4** La consommation de boisson alcoolisée constitue un risque pour l'enfant pendant toute la grossesse, et ce, également au cours des premières semaines. Les conséquences négatives ne sont pas automatiques mais le risque de dommages est réel.
- 5** L'exposition prénatale à l'alcool peut entraîner :
 - une fausse couche ou une naissance prématurée ;
 - un retard de croissance ;
 - le développement d'anomalies physiques (par exemple au niveau du cœur, du système squelettique, du visage).
- 6** L'exposition prénatale à l'alcool affecte le développement cérébral. Il y a un risque de dommages au niveau du cerveau et du système nerveux central avec des conséquences négatives sur le fonctionnement neurologique, cognitif, moteur, émotionnel et comportemental de l'enfant.
- 7** Plus la femme consomme de l'alcool, plus les risques de dommages augmentent, mais une petite quantité de boisson alcoolisée peut aussi être nocive pour l'enfant à naître. La sensibilité à l'alcool varie pour chaque personne, y compris le fœtus. Chez certaines femmes, une consommation occasionnelle ou même un verre peut être dommageable pour le fœtus.

.....
CONSEILS
.....

**ABORDEZ TANT LA CONSOMMATION
D'ALCOOL LORS DES SOUHAITS
DE GROSSESSE QUE DURANT
LE SUIVI DE TOUTE LA GROSSESSE.**



Abordez et questionnez le sujet de l'alcool de manière proactive avec toutes les femmes en âge de procréer et enceintes, et pas uniquement auprès des femmes chez qui vous suspectez une consommation.



Discutez de la consommation d'alcool au cours de la première consultation, mais répétez également cette thématique plusieurs fois au cours du suivi de grossesse.



Informez de manière proactive, neutre et empathique au sujet des risques liés à la consommation d'alcool et comment ces risques peuvent être évités. Intégrez également le partenaire éventuel de la femme si possible.



Intégrez des informations sur les risques liés à la consommation de boisson alcoolisée parmi les autres conseils que vous abordez sur un mode de vie sain.



N'abordez pas la question de l'alcool en début de consultation, mais laissez d'abord s'installer la relation de confiance entre vous et votre patiente.

FICHE PRATIQUE 2

LE DÉPISTAGE ET L'INTERVENTION LES ÉTAPES À SUIVRE

QUESTIONNEZ LES CONSOMMATIONS



**BUVEZ-VOUS PARFOIS DES
BOISSONS ALCOOLISÉES ?**

OUI

Passation
de l'**AUDIT C**

SCORE **SCORE**
≥ 3 **< 3**

Informez,
effectuez le suivi

+
faites passer
l'**AUDIT**

SCORE
de 3 à 6

Informez, discutez des
risques et des moyens à
mettre en œuvre, effectuez
le suivi.

SCORE
de 7 à 19

Informez, discutez des
risques et des moyens à
mettre en œuvre, effectuez
le suivi et évaluez si une
orientation est nécessaire.

NON

Confirmez
et informez

Avez-vous ajusté ou l'intention
d'ajuster votre consommation
depuis que vous savez que vous
êtes enceinte?

OUI

Confirmez ce choix
et informez
à propos des
risques.

NON

Informez et discutez
à propos des
risques
et des moyens à
mettre en œuvre,
effectuez le suivi.

SCORE
≥ 20

Informez, discutez
des risques, orientez
vers les soins
spécialisés
et réalisez le suivi.



- 1 Ne limitez pas la question de la consommation d'alcool à «*buvez-vous parfois des boissons alcoolisées ?* ». Demandez par exemple si la femme consomme une boisson alcoolisée (bière, vin, apéritif, etc.) lors d'occasions spéciales comme une fête d'anniversaire ou pendant les vacances.
- 2 Si la femme ne boit pas d'alcool, encouragez ce choix et informez-la sur les risques ainsi évités.
- 3 Si la femme boit de l'alcool, évaluez le risque lié à sa consommation via l'AUDIT-C ou l'AUDIT. Motivez-la à changer son comportement avec la technique de communication « **FRAMES** » :

REPÈRES POUR COMMUNIQUER

F R A M E S

FEEDBACK

Fournissez à la femme un feedback à propos de sa consommation d'alcool et des risques associés.

RESPONSABILITÉ

Soulignez le fait que la femme est responsable de ses propres décisions.

AVIS

Formulez une opinion claire sur l'alcool.

MENU

Donnez à la femme un certain nombre d'options.

EMPATHIE

Prenez une attitude empathique, sans jugement.

SENTIMENT

D' AUTO EFFICACITÉ

Aidez-la femme à accroître son sentiment de confiance personnelle.

- 4 Si vous constatez une utilisation problématique ou une dépendance, conservez une attitude soutenante tout en précisant qu'en tant que professionnel de la santé, vous avez aussi une responsabilité vis-à-vis de l'enfant à naître. Renseignez-vous également au sujet de l'utilisation d'autres ressources supplémentaires par la femme.
- 5 Orientez les femmes vers des centres spécialisés dans le traitement des assuétudes ou vers d'autres services pour un soutien supplémentaire.
- 6 Veillez à ce que ce sujet puisse être abordé par chacun dans votre organisation.

LE DÉPISTAGE VIA L'AUDIT ET L'AUDIT-C ET L'INTERVENTION

Pour chaque femme enceinte ou qui désire une grossesse :
posez les 3 premières questions et calculez le score

AUDIT-C		0	1	2	3	4	Score
1	A quelle fréquence consommez-vous des boissons alcoolisées ?	Jamais	1 X /mois ou moins	2 à 4 X / mois	2 à 4 X / semaine	4 X / semaine ou plus
2	Lorsque vous consommez des boissons alcoolisées, combien en consommez-vous un jour typique où vous buvez ?	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 ou 9	10 ou plus
3	Au cours d'une même occasion, combien de fois vous est-il arrivé de boire six boissons alcoolisées (= boissons standard) ou plus ?	Jamais	Moins d'1X / mois	1 X /mois	1 X / semaine	Chaque jour ou presque
Pour un score ≥ 3 chez les femmes enceintes, poursuivez les questions avec l'AUDIT							
4	Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous constaté que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire ?	Jamais	Moins d'1X / mois	1X /mois	1X / semaine	Chaque jour ou presque
5	Au cours de l'année écoulée, combien de fois votre consommation d'alcool vous a-t-elle empêché de faire ce qui était normalement attendu de vous ?	Jamais	Moins d'1X / mois	1X /mois	1X / semaine	Chaque jour ou presque
6	Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu besoin d'un premier verre pour pouvoir démarrer après avoir beaucoup bu la veille ?	Jamais	Moins d'1X / mois	1X /mois	1X / semaine	Chaque jour ou presque
7	Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou des remords après avoir bu ?	Jamais	Moins d'1X / mois	1X /mois	1X / semaine	Chaque jour ou presque
8	Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous été incapable de vous rappeler ce qui s'était passé la soirée précédente parce que vous aviez bu ?	Jamais	Moins d'1X / mois	1X /mois	1X / semaine	Chaque jour ou presque
9	Avez-vous été blessé ou quelqu'un d'autre a-t-il été blessé parce que vous aviez bu ?	Jamais		Oui, mais pas au cours de l'année écoulée		Oui, au cours de l'année écoulée
10	Un parent, un ami, un médecin ou un autre soignant s'est-il inquiété de votre consommation d'alcool ou a-t-il suggéré que vous la réduisiez ?	Jamais		Oui, mais pas au cours de l'année écoulée		Oui, au cours de l'année écoulée

La somme totale des réponses aux 10 questions correspond au score de l'AUDIT

.....

PARTAGEZ TOUJOURS LE SCORE DE L'AUDIT

AUDIT SCORE

Discutez avec la femme
de manière empathique
de ce que cela signifie pour
elle et sa grossesse.

SCORE 0

RISQUE FAIBLE

Pas de consommation

CONSEILS BREFS

- Encouragez la femme dans son choix de ne pas consommer et informez-la à propos des risques qu'elle évite ainsi pendant la grossesse et pendant l'allaitement.
- Questionnez la consommation lors d'occasions spéciales (anniversaires, jours fériés).
- Posez à nouveau la question de la consommation lors de grossesses ultérieures.

SCORE 1-6

RISQUE ACCRU

Consommation risquée
durant la grossesse
mais pas d'indication
d'une consommation
problématique.

INTERVENTION BRÈVE

- Discutez de manière neutre et empathique des risques d'une consommation d'alcool pendant la grossesse et l'allaitement, y compris les risques pour la santé de la femme elle-même. Renvoyez la femme vers des informations correctes (en ligne).
- Discutez des moyens qui peuvent être mis en place pour s'abstenir de consommer de l'alcool pendant la suite de la grossesse.
- Questionnez régulièrement les femmes enceintes à risque accru sur leur consommation d'alcool.

SCORE 7-19

RISQUE ÉLEVÉ

Indication d'une consom-
mation problématique.

INTERVENTION BRÈVE

OU ORIENTATION SI NÉCESSAIRE

- Discutez de manière neutre et empathique des risques d'une consommation d'alcool problématique pendant la grossesse et l'allaitement, y compris des risques pour la santé de la femme elle-même. Renvoyez la femme vers des informations correctes (en ligne).
- Discutez des moyens qui peuvent être mis en place pour s'abstenir de consommer de l'alcool pendant la suite de la grossesse. Si nécessaire, orientez-la vers des services spécialisés dans les assuétudes. Tenez compte de 3 facteurs :
 - Quelles sont sa situation personnelle et son attitude vis-à-vis des consommations ?
 - La femme consomme-t-elle également d'autres drogues ?
 - La réduction ou l'arrêt doivent-ils se faire sous surveillance médicale ?
- Planifiez un suivi de la femme et questionnez régulièrement ses consommations.

SCORE ≥ 20

RISQUE ÉLEVÉ

Indication d'une consom-
mation dépendante.

ORIENTATION ET SUIVI

- Orientez vers les soins spécialisés en assuétudes et vérifiez si la femme a aussi besoin d'autres aides.
- Orientez vers d'autres services pour les problèmes multifactoriels.
- Accompagnement et suivi : prévoyez des rendez-vous de suivi et suivez la grossesse de près. Soutenez et accompagnez la femme dans son processus.

LA CONSOMMATION DE BOISSONS ALCOOLISÉES DURANT L'ALLAITEMENT



RISQUES

- 1 L'exposition à l'alcool pendant l'allaitement constitue un risque pour l'enfant et doit être évitée.
- 2 L'alcool passe dans le lait maternel - dont la concentration en alcool est égale à celle contenue dans le sang maternel - et se propage dans l'entièreté de l'organisme de l'enfant.
- 3 Le foie du bébé n'est pas encore pleinement développé après la naissance, de sorte que l'élimination de l'alcool est plus lente chez ce dernier. L'alcool reste ainsi plus longtemps dans l'organisme de l'enfant.
- 4 Des études scientifiques indiquent qu'un seul verre standard d'alcool peut **réduire la production de lait** de 23%.
- 5 La consommation d'alcool pendant l'allaitement peut perturber le **réflexe de montée de lait**. De ce fait- ainsi qu'en conséquence à l'exposition à l'alcool elle-même - l'enfant peut boire moins et l'alternance du **cycle éveil-sommeil** peut être **perturbée**.
- 6 L'alcool conduit - même à des concentrations faibles - à un niveau de conscience plus faible chez l'enfant, ce qui augmente le **risque de mort subite**.
- 7 La consommation d'alcool pendant l'allaitement peut avoir des **effets négatifs** sur la croissance de l'enfant ainsi que sur le **développement neurologique**.
- 8 Une consommation excessive d'alcool pendant l'allaitement risque d'entraîner un **(T)SAF**, même si la mère n'a pas consommé d'alcool pendant la grossesse.

.....
CONSEILS
.....

**L'ALLAITEMENT MATERNEL EST RECOMMANDÉ.
LA CONSOMMATION D'ALCOOL EST DONC
ÉGALEMENT INAPPROPRIÉE DURANT
CETTE PÉRIODE.**



Si l'abstinence n'est pas possible ou souhaitée par la femme durant l'allaitement, encouragez-la à adapter sa consommation d'alcool. Donnez des informations exactes pour que les femmes qui le souhaitent puissent boire de manière modérée en toute sécurité.



N'allaitez pas les jours où vous consommez de l'alcool.



Si vous désirez boire de l'alcool, tirez votre lait anticipativement et congelez-le ou prévoyez une alternative pour votre enfant.



Si vous souhaitez allaiter après avoir consommé modérément de l'alcool, attendez au moins trois heures avant l'allaitement. Sachez toutefois que ce temps d'attente ne garantit pas que le lait maternel sera à ce moment complètement sans alcool. Tirer son lait avant de boire reste l'option la plus sûre. Plus vous buvez, plus vous devrez attendre avant de pouvoir allaiter sans risque. En effet, l'alcool doit d'abord être éliminé de votre organisme.



Une consommation excessive de type « binge drinking » - soit quatre boissons alcoolisées en deux heures ou moins de temps - doit toujours être évitée pendant l'allaitement.



Si vous souhaitez consommer de l'alcool, ne buvez pas le ventre vide et consommez également un maximum d'alternatives non-alcoolisées.

TROUBLES DU SPECTRE DE L'ALCOOLISATION FŒTALE

TSAF



Le TSAF est un terme générique regroupant une large gamme de troubles induits par la consommation d'alcool pendant la grossesse. Une forme sévère de ce type de troubles est dénommée sous le terme « SAF » (syndrome d'alcoolisation fœtale).

L'exposition prénatale à l'alcool peut causer **des dommages cérébraux irréversibles**. Ces dommages peuvent causer :

- Des **problèmes cognitifs** tels que des problèmes de mémoire et de concentration, des troubles d'apprentissage, un faible QI et une hypersensibilité aux sons, aux contacts cutanés, à la lumière et aux odeurs.
- Des **problèmes comportementaux** au niveau social, des interactions et des émotions tels que de l'hyperactivité, des crises de colère, des problèmes relationnels, des troubles du sommeil, des difficultés d'interactions sociales et d'anticipation des conséquences de leurs actes.

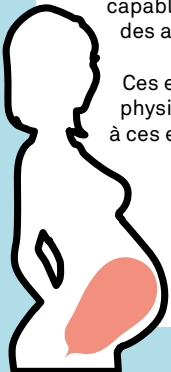
En plus du risque de lésions cérébrales, d'autres **effets physiques** sont possibles, tels que la prématurité, des anomalies de croissance, et des troubles cardio-vasculaires.

Ces anomalies physiques et mentales sont regroupées sous le terme « ETCAF » (ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale).

SUIVI DES ENFANTS ATTEINTS D'UN (T)SAF : CHAQUE CAS EST UNIQUE

Comprendre le comportement de l'enfant est important. L'enfant n'est pas toujours capable de faire ce qu'on lui demande. Si l'entourage en est conscient, des adaptations dans son environnement sont possibles.

Ces enfants ont besoin d'orientation et de conseils adaptés aux problèmes physiques et socio-psychologiques qui les affectent. Des conseils précoces adaptés à ces enfants conduisent à un meilleur pronostic pour leur développement.



LE (T)SAF PEUT ÊTRE ÉVITÉ EN NE CONSOMMANT PAS D'ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE.

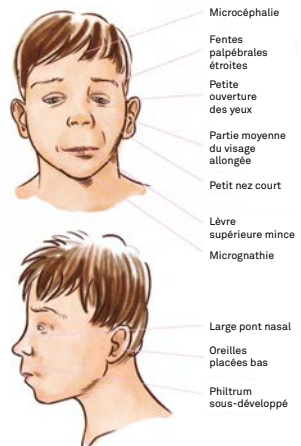


LE DIAGNOSTIC D'UN (T)SAF PEUT ÊTRE ÉTABLI PAR DES MÉDECINS SPÉCIALISÉS. POUR L'ÉTABLISSEMENT D'UN DIAGNOSTIC ET OBTENIR DES CONSEILS, LES ENFANTS PEUVENT ÊTRE ORIENTÉS VERS : UN CENTRE UNIVERSITAIRE OU UN CENTRE DE RÉADAPTATION POUR ENFANTS OU AMBULATOIRE (CRE/CRA).

2 OUTILS DE DIAGNOSTICS

L'ASTLEY 4-DIGIT SCORE

- 1** La consommation d'alcool de la mère.
- 2** Des anomalies faciales telles qu'un petit périmètre crânien, des fentes palpébrales courtes, le milieu du visage plat, une lèvre supérieure mince, absence de philtrum (fossette entre le nez et la lèvre supérieure), un épicanthus, etc.
- 3** Un retard de croissance et un petit poids à la naissance.
- 4** Des troubles neurologiques tels qu'un mauvais réflexe de succion, une mauvaise coordination musculaire, une hypersensibilité à la lumière, au son et à d'autres stimuli et des problèmes de comportement au cours du développement.



LE QUESTIONNAIRE DU SYNDROME D'ALCOOLISATION FŒTALE

Il permet d'établir le diagnostic du (T)SAF sur la base de caractéristiques sociales, comportementales et émotionnelles.



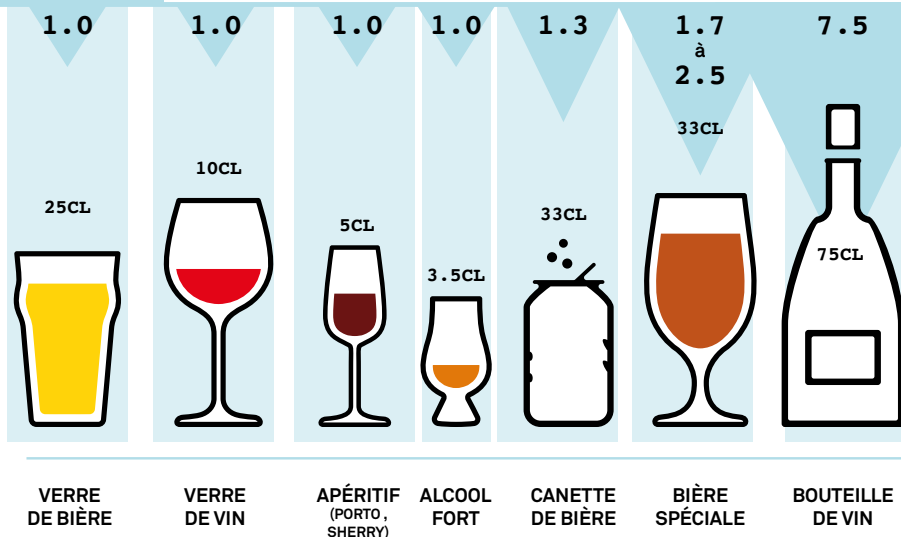
Les enfants atteints d'un (T)SAF sont actuellement souvent mal diagnostiqués. On leur pose parfois un diagnostic erroné de TDAH, trouble du spectre autistique, trouble d'apprentissage ou de déficience intellectuelle. C'est la présence d'une exposition à l'alcool avant, pendant la grossesse ou après l'accouchement - qui détermine le diagnostic du (T)SAF.

FICHE PRATIQUE 6

QU'EST-CE QU'UNE CONSUMMATION STANDARD ?

VERRE STANDARD D'ALCOOL = 10 GR = 12.7 ML
d'alcool PUR d'alcool PUR

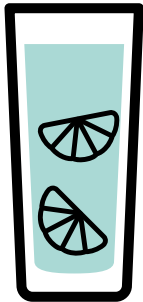
VERRE STANDARD DE :



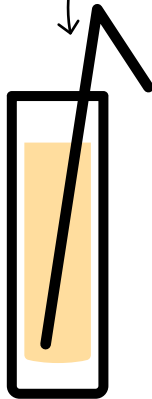
- 1 Ce tableau peut vous aider si vous souhaitez discuter de la notion du verre standard belge avec les femmes.
- 2 Veuillez noter qu'un verre de mousseux (type cava ou champagne) contient la même quantité d'alcool qu'un verre de vin.
- 3 Il peut être utilisé au moment de l'administration de l'AUDIT-C ou en préalable, lors de la discussion avec la femme. L'affichage du type d'alcool peut vous aider dans la réalisation d'un dépistage précis. L'observation du type de boisson alcoolisée peut vous aider, ainsi que la femme à réaliser une évaluation précise des consommations.



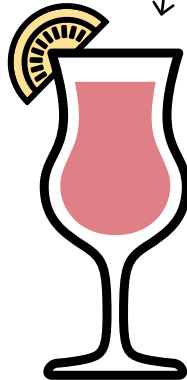
.....
0% ALCOOL
.....



**VERRE D'EAU
AROMATISÉE**



**VERRE DE JUS
DE FRUITS
OU SMOOTHIE**



**MOCKTAILS
(cocktails sans
alcool)**



**TISANE
(SANS THÉINE)**

-
- 1** Il existe un large éventail d'alternatives sans alcool.
 - 2** Vous pouvez trouver des recettes de cocktails non-alcoolisés - également connus sous le nom de « mocktails » - sur le site [tourneeminerales.be](https://www.tourneeminerales.be)



EMMA - 3,43 kg
0% **ALCOOL**

Tous les conseils & outils pratiques sur
9-mois-sans-alcool.be

Une initiative des autorités fédérales