



Le 8 septembre 2015

## 9 septembre 2015 : journée de sensibilisation internationale sur les troubles causés par l'alcoolisation fœtale (TCAF)

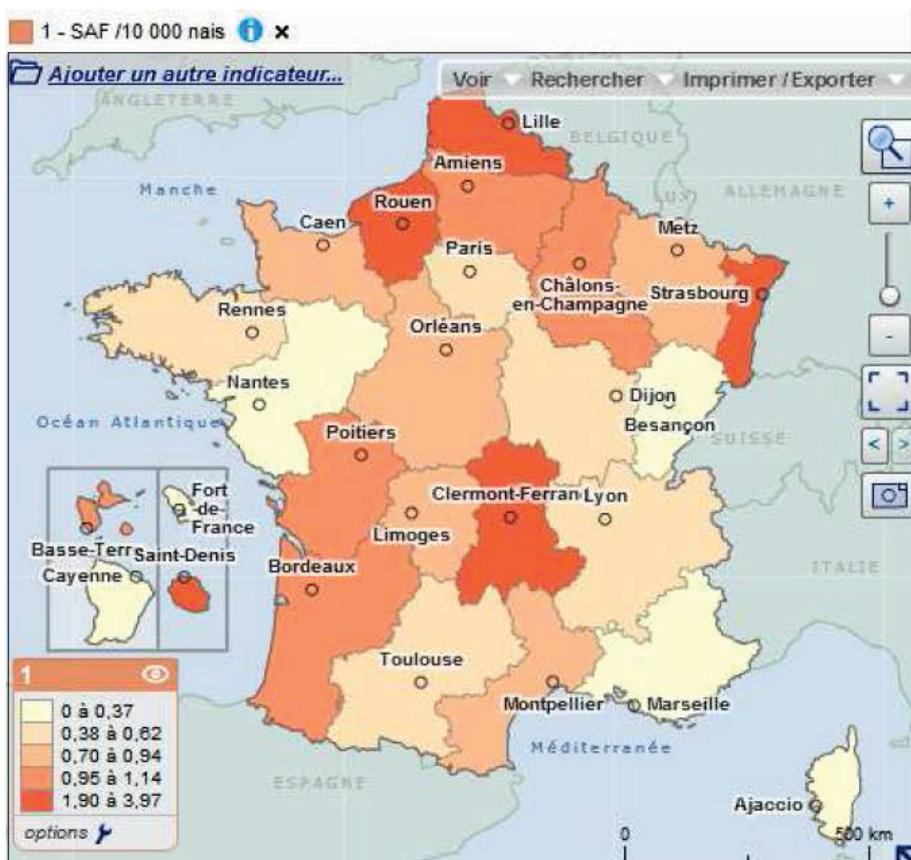
### Pourquoi se mobiliser en Haute-Normandie ?

Avec d'autres régions historiquement marquées par de fortes consommations d'alcool, la Haute-Normandie est particulièrement concernée.

Les conséquences sont graves (l'alcoolisation fœtale est la première cause non génétique de handicap mental chez l'enfant) et touchent par définition des publics fragiles : la femme enceinte, l'enfant à naître.

Pourtant, ils sont **100% évitables**, d'où la nécessité de mobilisation forte pour poursuivre les actions de prévention et développer les possibilités d'accompagnement des personnes concernées.

SAF / 10 000 nais.





## Que sont les troubles causés par l'alcoolisation fœtale ?

---

**Une consommation d'alcool pendant la grossesse, même ponctuelle ou modérée, n'est pas anodine et peut entraîner des risques importants pour l'enfant à naître.** L'alcool passe du sang maternel vers le sang du fœtus, au travers du placenta. Lorsqu'une femme enceinte boit un verre, il y a donc rapidement autant d'alcool dans le sang de son bébé que dans le sien.

Les effets de l'alcool sur l'embryon et le fœtus sont nombreux : complications durant la grossesse (retard de croissance du fœtus, accouchement prématuré), atteintes au système nerveux et au cerveau ainsi que des troubles psychiques ou du comportement chez l'enfant exposé, tels que les troubles d'apprentissages, de la mémorisation, de l'abstraction, de l'attention...

En France, on estime que les « troubles causés par l'alcoolisation fœtale » touchent 1 % des naissances, c'est-à-dire 7 000 nouveaux enfants chaque année. Cela signifie qu'environ 500 000 Français souffrent, à des degrés divers, des séquelles de l'alcoolisation fœtale.

Le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF) est la forme la plus grave de ces troubles. D'après l'expertise collective de l'Inserm intitulée « Alcool, effets sur la santé » (2001), 700 à 3 000 enfants seraient touchés par un SAF grave en France.

## Quel est le message à faire passer ?

---

### Objectif : zéro alcool pendant la grossesse

Le risque d'atteinte du fœtus est en général lié à la dose et à la durée de l'alcoolisation. Mais il est impossible de fixer un seuil en dessous duquel la prise d'alcool n'a pas de conséquence sur la santé du fœtus. Pour cela, il est recommandé de s'abstenir de toute consommation d'alcool dès le désir de grossesse, pendant toute sa durée et jusqu'à la fin de l'allaitement. Cette recommandation vaut pour toutes les occasions de consommation, qu'elles soient quotidiennes ou ponctuelles, même festives.

### Et si je n'y arrive pas ?

Il est normal de rencontrer des difficultés à stopper ses consommations alors que la force de l'habitude, les sollicitations de l'entourage ou le simple plaisir de boire multiplient les tentations et les occasions de consommer. Dans tous les cas, rappelez-vous que :

- **tous les efforts comptent** : réduire votre consommation et éviter à tout prix les abus représente déjà un progrès important et diminue les risques pour la santé de votre bébé
- **il n'est jamais trop tard pour arrêter** ;
- **vous ne devez pas rester seule face à vos difficultés.**

Parlez-en à votre médecin, à votre sage-femme ou à un professionnel de l'addictologie, ils vous aideront à faire le point. **Il existe des accompagnements spécialisés et individualisés** pour vous apporter de l'aide : ce sont notamment les CSAPA (centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) qui offrent une prise en charge gratuite et, si vous le souhaitez, anonyme.

### Dans tous les cas...

La femme enceinte doit être aidée et non culpabilisée ou stigmatisée.

Elle n'est pas la seule responsable de l'application de ces recommandations. **Le message s'adresse aussi à l'entourage** familial, social, professionnel :

- Ne proposez pas d'alcool à une femme enceinte ou qui allaite ;
- Créez les conditions qui lui permettront de participer aux moments de convivialité sans devoir consommer de l'alcool : la grossesse ne doit pas exclure la femme enceinte de la vie sociale.

**C'est aussi le bon moment pour le futur papa** de se questionner sur ses propres consommations d'alcool et l'occasion, en cas de difficultés, de se faire aider par un accompagnement spécialisé.



## Se renseigner, bénéficier d'un accompagnement individualisé

---

- Les personnes à votre écoute : médecins généralistes, gynécologues-obstétriciens, sages-femmes, pédiatres, infirmiers, travailleurs sociaux, psychologues, centres de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA)...
- Tous les acteurs en région :
  - les acteurs spécialisés en addictologie : annuaire du réseau régional d'addictologie « Addict' O Normand » : <http://www.addictonormand.fr/>
  - le réseau périnatalité : [www.reseaux-perinat-hn.com](http://www.reseaux-perinat-hn.com) (rubrique : « conseils aux parents »)
- Les ressources nationales :
  - Écoute alcool : 0 811 91 30 30 et Alcool Info Service : <http://alcoholinfoservice.fr/-Je-suis-enceinte-.html>
  - l'association SAF France : <http://www.saffrance.fr>
- Pour les professionnels :
  - Ministère de la Santé / MILDT : Alcool et grossesse, parlons-en ; Guide à l'usage des professionnels, 2010 [http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Alcool\\_et\\_grossesse\\_parlons-en2.pdf](http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Alcool_et_grossesse_parlons-en2.pdf)
  - ANPAA : Alcool et grossesse : comment en parler ? [http://www.alcoholinfo.com/cdpaV2/backoffice/file.aspx?dt\\_id=310](http://www.alcoholinfo.com/cdpaV2/backoffice/file.aspx?dt_id=310)