

# Les femmes et l'alcool



## L'alcool

- L'alcool constitue la drogue la plus communément consommée au Canada.
- L'alcool est créé lorsque des céréales, des fruits ou des légumes sont fermentés.
- La consommation d'alcool remonte à 8 000 ans av. J.-C. L'alcool est la drogue la plus consommée au Canada.
- Bien que l'alcool soit offert sous différentes formes (p. ex., bière, vin, rhum, panachés), il a le même effet.
- L'alcool est un déprimeur. Cela signifie qu'il ralentit les parties de votre cerveau liées à votre raisonnement et à votre comportement, ainsi qu'à votre respiration et à votre rythme cardiaque.
- Pour de nombreuses personnes, boire de l'alcool libère la tension et réduit l'inhibition, les rendant plus à l'aise et extraverties.
- Boire peut également vous faire sentir « ivre » ou intoxiquée. Les signes d'ivresse comprennent une peau rougie, un jugement affaibli, une inhibition réduite, un contrôle musculaire restreint, des réflexes ralentis, de la difficulté à marcher, un trouble de l'élocution et une vision double ou trouble.
- Les signes d'une grave intoxication comprennent avoir de la difficulté à se tenir debout, des vomissements, une perte de connaissance et aucun souvenir de ce que vous avez dit ou fait pendant que vous buviez. Boire de manière excessive peut entraîner un coma et le décès.
- Boire peut parfois causer une « gueule de bois » environ huit à dix heures après votre dernière consommation. Les symptômes peuvent comprendre un mal de tête, des nausées, la diarrhée, la déshydratation, des tremblements et des vomissements.
- Il est possible de développer une dépendance physique à l'alcool.

## Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada pour les femmes

Décider de boire est un choix personnel. Les Directives de consommation d'alcool à faible risque aident les gens à modérer leur consommation et à réduire les méfaits liés à l'alcool immédiats et à long terme sur eux. Elles suggèrent les mesures décrites ci-dessous.

- Vous ne devriez pas prendre plus de deux consommations par jour et pas plus de dix par semaine.
- Vous devriez prévoir des jours sans alcool chaque semaine.
- Lors d'une occasion spéciale, vous ne devriez pas prendre plus de trois consommations standards.
- Il est plus sûr de ne pas boire durant la grossesse ou lorsque vous prévoyez de le devenir.

## L'alcool et votre santé

- Comme chaque personne réagit différemment à l'alcool, il est important « d'écouter » votre corps et de modifier votre consommation en conséquence. La façon dont vous réagissez à l'alcool dépend de nombreux facteurs, y compris des suivants :
  - votre âge et votre poids;
  - votre sensibilité à l'alcool;
  - le type et la quantité de nourriture dans votre estomac;
  - la quantité d'alcool que vous consommez et la fréquence à laquelle vous le faites;
  - depuis combien de temps vous buvez;
  - les personnes avec lesquelles vous êtes, l'endroit où vous vous trouvez et ce que vous faites;
  - la façon dont vous prévoyez vous sentir en consommant de l'alcool;
  - si vous avez pris d'autres drogues (drogues illégales, médicaments sous ordonnance, médicaments en vente libre, herbes médicinales);
  - vos antécédents familiaux.
- La consommation d'alcool a plus de répercussions physiques sur les femmes que sur les hommes. Cela signifie que même après avoir bu de plus petites quantités d'alcool, les femmes ressentent habituellement des effets plus importants plus longtemps.
- Les femmes ont également tendance à être plus vulnérables que les hommes aux problèmes de santé causés par la consommation d'alcool.
- De nombreuses maladies graves et chroniques sont liées à la consommation d'alcool, même en petites quantités.
- Boire de l'alcool peut augmenter votre risque d'accident vasculaire cérébral et de maladie du cœur.
- Une consommation d'alcool à long terme peut accroître votre risque par rapport à au moins huit types de cancer (bouche, pharynx, larynx, œsophage, foie, sein, côlon, rectum). La consommation d'alcool augmente votre risque de cancer du sein.
- La consommation d'alcool est liée à de nombreuses autres maladies graves (p. ex., diabète, hypertension artérielle, épilepsie, accident vasculaire cérébral, pancréatite et dysrythmie) et à la cirrhose.
- Comme l'alcool peut avoir des effets à long terme sur la santé d'un fœtus ou d'un bébé, assurez-vous d'utiliser une méthode de contraception efficace si vous avez des relations sexuelles et ne prévoyez pas tomber enceinte.



**Bière**

341 ml (12 oz)

Teneur en alcool : 5 %



**Vin**

142 ml (5 oz)

Teneur en alcool : 12 %



**Spiritueux**

(rhum, gin, etc.)  
43 ml (1,5 oz)

Teneur en alcool : 40 %

## L'alcool et la grossesse

- Il est plus sûr de ne pas boire durant la grossesse, car il n'y a pas de quantité d'alcool connue qui pourrait être consommée sans danger durant la grossesse.
  - Comme le cerveau de votre bébé se développe tout au long de la grossesse, aucun moment n'est sûr pour boire de l'alcool durant la grossesse.
  - Tous les types d'alcool peuvent faire du mal à votre bébé (p. ex., bière, panachés, vin ou spiritueux).
  - Une consommation abusive et excessive est extrêmement néfaste pour un bébé.
- Voici les conséquences possibles de la consommation d'alcool durant la grossesse :
  - Accoucher d'un bébé souffrant de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF).
  - Faire une fausse couche ou donner naissance à un mort-né.
  - Accoucher prématurément ou d'un bébé de faible poids.
- L'ETCAF décrit les possibles effets de la consommation d'alcool durant la grossesse sur un bébé. Les possibles méfaits comprennent des lésions cérébrales, des problèmes visuels et auditifs, une croissance lente et des déficiences congénitales, comme des os qui ne sont pas formés de manière appropriée ou des problèmes cardiaques. Les lésions cérébrales peuvent faire en sorte que l'enfant ait des troubles d'apprentissage tout au long de sa vie ainsi que des problèmes avec la mémoire, le raisonnement et le jugement.
- Souvent, les femmes boivent avant de savoir qu'elles sont enceintes. Arrêter de consommer de l'alcool dès que possible et faire attention à votre santé sont les meilleures façons de réduire le risque de méfaits pour vous et votre bébé.
- Il vaut mieux éviter la bière non alcoolisée ou des versions sans alcool de boissons alcoolisées, car certaines de ces boissons contiennent plus d'alcool que ce que leurs étiquettes indiquent.
- Si vous avez de la difficulté à cesser ou à réduire votre consommation d'alcool pendant que vous êtes enceinte, demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous parler du soutien et des services de votre collectivité qui peuvent vous aider.

**Si vous êtes enceinte ou prévoyez le devenir, ou si vous êtes sur le point d'allaiter, le choix le plus sûr est de ne pas boire d'alcool.**

## L'alcool, le rôle parental et les enfants

- Évitez de boire lorsque vous consommez d'autres drogues (y compris des médicaments) lorsque vous êtes responsable de la sécurité d'autres personnes.
- Gardez l'alcool dans un endroit sûr auquel vos enfants n'ont pas accès.
- Si votre enfant boit accidentellement de l'alcool, consultez un médecin. Les symptômes d'un empoisonnement alcoolique chez les enfants comprennent : de la difficulté à respirer, un étouffement ou des vomissements, de la confusion ou des convulsions, des étourdissements, un trouble d'élocution ou l'incapacité de marcher normalement ou de penser clairement.
- Si vous prévoyez de boire beaucoup, assurez-vous de demander à quelqu'un de s'occuper de vos enfants.

## L'alcool et l'allaitement

- Lorsque vous buvez de l'alcool, il passe dans votre sang et votre lait maternel.
- Bien que les bébés soient exposés à une très petite quantité de l'alcool que vous buvez, on en sait encore très peu sur les effets de l'alcool sur l'allaitement.
- Ceci étant dit, rien ne démontre que prendre une boisson alcoolisée à l'occasion soit néfaste pour les bébés. Idéalement, il vaut mieux éviter d'allaiter dans les deux heures environ qui suivent la consommation d'une boisson alcoolisée. (La quantité d'alcool dans votre lait maternel culmine 30 à 60 minutes après avoir pris votre consommation. L'alcool disparaît de votre lait avec le temps.)
- Vous pouvez également tirer et conserver du lait maternel au préalable si vous prévoyez de boire une quantité d'alcool qui resterait dans votre lait au prochain boire de votre enfant.

### Boire et rester en sécurité

Boire de manière excessive dans certaines situations sociales, comme dans des bars, des fêtes et des rendez-vous, peut vous rendre plus vulnérable à la violence ou à subir une expérience sexuelle non désirée. Ces situations ne sont JAMAIS de votre faute. Vous pouvez faire certaines choses pour assurer votre sécurité et celle de vos amis. Par exemple, si vous sortez boire, vous pouvez décider à l'avance avec vos amis de la quantité d'alcool que vous désirez boire, puis vous soutenir les uns les autres dans ces décisions. Vous pouvez également aider d'autres femmes qui peuvent être dans une situation dangereuse en leur demandant si elles ont besoin d'aide ou en demandant à un ami de les aider.

### Références

- Adiong, J. P., Kim, E., Koren, G., et Bozzo, P. (2014). « Motherisk Update: »Consuming non-alcoholic beer and other beverages during pregnancy and breastfeeding ». *Canadian Family Physician*, 60, 724-725.
- Best Start Resource Centre. (2013). *Mixing Alcohol and Breastfeeding: Resource for mothers and partners about drinking alcohol while breastfeeding*. Toronto, Ontario: Best Start Resource Centre.
- Bhat, A., et Hadley, A. (2015). « The management of alcohol withdrawal in pregnancy — case report, literature review and preliminary recommendations ». *General Hospital Psychiatry*, 37, 273.e271–273.e273.
- Centre canadien de lutte contre les toxicomanies. (2012). *Directives de consommation d'alcool à faible risque (DCAFR) du Canada*. Ottawa : Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies.
- Carson, G., Cox, L. V., Crane, J., Croteau, P., Graves, L., Kluka, S., et coll. (2010). « Alcohol Use and Pregnancy Consensus Clinical Guidelines ». *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 245, S1-S32.
- Reece-Stremtan, S., Marinelli, K. A., et The Academy of Breastfeeding Medicine. (2015). « ABM Clinical Protocol #21: Guidelines for Breastfeeding and Substance Use or Substance Use Disorder, Revised 2015 ». *Breastfeeding Medicine*, 10(3), 135-141.
- Cette ressource a été élaborée grâce au soutien de l'Education and Training Council, de l'Alberta Cross Ministry Committee (<http://fasd.alberta.ca>) et a été examinée par des experts du Centre canadien de lutte contre les toxicomanies ([www.ccsa.ca](http://www.ccsa.ca)) et du Canada FASD Research Network ([www.canfasd.ca](http://www.canfasd.ca))

**Mis à jour en : septembre 2017**