

## Mettre de côté l'alcool pendant la grossesse, par précaution

Temps de lecture : 4 minutes Publié le 19 juin 2019 - Mis à jour le 17 avril 2021

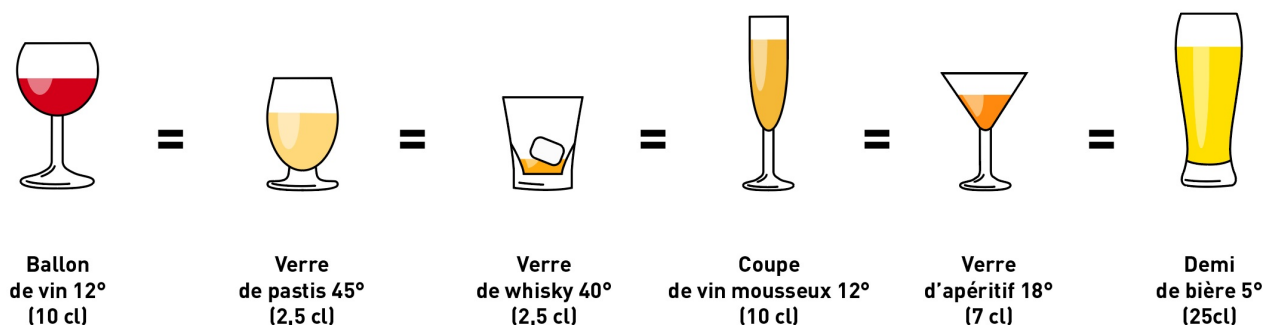
Certaines femmes se passent de toute boisson alcoolisée dès le projet de bébé. Pour d'autres, l'arrêt se décide à l'annonce de la grossesse. Et parfois, le « zéro alcool pendant la grossesse », c'est difficile. Heureusement, le conjoint peut jouer un rôle important dans cette nouvelle habitude à prendre, la famille et les amis aussi ! On peut également trouver une aide précieuse auprès des professionnels.

Aujourd'hui, aucun spécialiste ne peut affirmer qu'un seul verre d'alcool soit sans risque pour le fœtus.

### Quels sont les alcools à éviter ?

**Tous les alcools sont à éviter.** Un demi de bière, un verre de vin, une coupe de vin mousseux ou un verre de rhum contiennent la même dose d'alcool. Soit environ 10 grammes d'alcool pur.

**1 verre d'alcool = 10g d'alcool pur**



### À quel moment mettre l'alcool de côté ?

**Dès les premières semaines** de la grossesse, le placenta laisse passer l'alcool. Le foie du bébé est en développement. Il est petit et élimine très lentement l'alcool.

En ne buvant pas d'alcool pendant la grossesse, on évite des risques importants pour le développement du bébé : malformations des organes, en particulier du cerveau.

Pour éviter tout risque pour la santé de bébé, il est recommandé de ne pas boire pendant la durée de

la grossesse.

Si on a consommé de l'alcool, il faut savoir que **l'arrêt est bénéfique à tout moment** de la grossesse.

**Pour en savoir plus, on peut consulter Alcool Info Service.**

# ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé

**0 980 980 930**

## Comment résister ?

Les occasions de boire sont nombreuses, surtout aux beaux jours : dîner entre amis, anniversaire, barbecue, mariage, détente en terrasse en été... Pour nous aider à résister, il existe quelques astuces :

- Ne pas hésiter à emporter une boisson non alcoolisée qu'on aime particulièrement quand on va chez des amis.
- On peut opter pour les eaux aromatisées, saines, peu caloriques et rafraichissantes en journée : mélanger de l'eau plate ou pétillante avec des fruits ou des herbes et laisser reposer au réfrigérateur.
- En soirée, on peut opter pour les mocktails (cocktails sans alcool, aux fruits, au thé, aux fleurs...). Internet regorge de recettes maison faciles à réaliser. Smoothies, jus de fruits et tisanes bio sont aussi d'excellentes options pour boire sans danger.
- **Proposer un défi à des proches : zéro alcool pour eux aussi !** Pendant toute une soirée, ou même sur la durée de la grossesse pour les plus motivés !
- Personne ne sait qu'on attend un enfant ? On peut alors inventer une excuse pour ne pas boire : la prise d'un médicament, un fort mal de tête, une consommation d'alcool importante la veille...



## FOCUS bien-être

On a l'habitude de gérer son stress avec de l'alcool ? Pour gérer son stress, on peut aussi faire de courtes séances de relaxation ou de méditation.

## Par qui et comment se faire aider ?

L'arrêt de l'alcool peut être difficile voire impossible pour certaines femmes enceintes. Le personnel soignant qui suit la grossesse peut répondre aux questions. Il peut aussi mettre en place un suivi

adapté si besoin.

**Des équipes spécialisées** sont aussi disponibles pour accompagner en toute discrétion et sans jugement les femmes enceintes ayant des difficultés avec l'alcool. Elles peuvent proposer des solutions personnalisées.

Alcool info service au **0 980 980 930** permet aux futures mamans, et à toutes les personnes qui souhaitent parler de leur consommation d'alcool, de bénéficier d'une écoute bienveillante et sans jugement, 7 jours sur 7, de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé.

Demander de l'aide n'est pas facile. Mais il faut savoir que diminuer sa consommation quel que soit le moment de la grossesse est toujours bénéfique pour le bébé.

Pour plus d'informations, on n'hésite pas à se rendre sur **le site d'Alcool info service**.

---

**Source URL:**

*<https://www.agir-pour-bebe.fr/mettre-de-cote-lalcool-pendant-la-grossesse-par-precaution>*

- 
- 