

CAMPAGNE 2018

Zéro alcool pendant la grossesse

Catalogue des outils



avec le soutien



DISPONIBILITE DES OUTILS

AU SEIN DES ANTENNES DE L'IREPS NOUVELLE-AQUITAINE p.3

EN TELECHARGEMENT SUR ALCOOL-GROSSESSE.COM p.8

SUR LA PLATEFORME DE SANTE PUBLIQUE FRANCE p.10

COMMANDER LES OUTILS p.12

AU SEIN DES ANTENNES DE L'IREPS NOUVELLE-AQUITAINE



Outil 1 : Affiches

Format A3

A exposer : attraction visuelle, reprenant le message principal, les ressources nationales et régionales

Version verre de vin

Version verre de bière

Comment résister à la tentation ?

L'alcool est très présent autour de nous. On vous propose plusieurs idées pour limiter votre consommation.

N'hésitez pas à appeler à votre famille et vos amis que pendant 9 mois c'est zéro alcool. Si vous ne voulez pas dire que vous êtes enceinte ou début, trouvez des excuses pour refuser la verre d'alcool que l'on vous propose : « Je suis sous traitement », « J'ai mal à la tête », « Je suis en régime », « J'ai trop bu hier ».

Des questions ? Besoin de conseils ?

Parlez-en à votre médecin, gynécologue, sage-femme, pharmacien...

Vous pouvez aussi appeler Alcool Info Service

0 980 980 930

ALCOOL INFO SERVICE.FR

7 jours/7, de 8h à 2h, appel anonyme et non surtaxé

ou échanger avec nous sur **alcool-info-service.fr** : chat, forum de discussion, témoignages, adresses utiles, questions-réponses et obtenez une réponse personnalisée.

ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE

Conseils à l'entourage

Ne proposez pas d'alcool à une femme enceinte et évitez les boissons sans alcool alternatives : jus de fruits pasteurisés, cocktail sans alcool, saveur aromatisées...

Durant les 3 premiers mois, une femme peut subalterner votre décision sur sa grossesse : respectez sa décision, n'insistez pas pour la servir et évitez les questions indiscretées.

L'alcool passe-t-il dans le sang du bébé ?

L'alcool ne par la même passe dans le sang de bébé par le placenta. Rapidement, **il y a autant d'alcool dans le sang du bébé que dans celui de la mère**. De plus, le bébé reste exposé plus longtemps aux effets toxiques de l'alcool car son petit foie l'élimine plus lentement.

Existe-t-il une quantité d'alcool sans risque pour le fœtus ?

On ne sait pas aujourd'hui quelle est la quantité minimale d'alcool qui est toxique pour l'enfant à naître. **Il est donc recommandé de ne pas boire du tout d'alcool pendant votre grossesse.**

Certains alcools sont-ils moins dangereux que d'autres ?

Il n'y a pas d'alcool moins dangereux qu'un autre. Un verre standard de bière, de vinyle, de vin, de porto... contient la même quantité d'alcool pur (environ 10 grammes). Ils présentent donc tous le même danger pour le fœtus.

bière de 10cl	vin de 10cl	vin de 10cl	cocktail de 10cl	whisky 10cl	1/2 de litre de 25cl
10,5g	10,5g	10,5g	10,5g	10,5g	10,5g

Quelles peuvent être les conséquences ?

L'alcool est dangereux pour le bébé, il peut :

- provoquer l'arrêt cardiaque ou accouchement prématuré ;
- empêcher le bon développement des organes du fœtus (cœur, bras, jambes, etc.) ;
- entraîner un retard mental ou physique et des troubles du comportement de l'enfant.

Peut-on boire de l'alcool quand on allaite ?

Si vous allaitez, il est recommandé de ne pas boire d'alcool, car l'alcool passe dans le lait maternel. Si ce n'est pas possible, évitez de boire juste avant la tétée. Attendez entre 2 et 3 heures avant de redonner le sein et vous avez les un verre d'alcool. N'hésitez pas à demander des conseils à votre pédiatre, médecin, pharmacien de sage-femme.

Vous venez d'apprendre que vous attendez un enfant et le fait d'avoir bu de l'alcool les premières semaines vous inquiète ?

Ne restez pas seule avec vos questions, n'hésitez pas à en parler au personnel de santé qui vous accompagne pendant votre grossesse : médecin, gynécologue, sage-femme, professionnel de la PAI (Protection Maternelle et Infantile).

Vous êtes enceinte et avez des difficultés avec l'alcool ?

Toute période d'abstinence d'alcool est bonne pour votre bébé, quel que soit le stade de votre grossesse. Il existe des équipes spécialisées pour vous aider avec bienveillance et sans jugement.

Vous trouverez les adresses les plus proches de chez vous sur **alcool-info-service.fr** ou en téléphonant au **0 980 980 930** (7 jours/7, de 8h à 2h), appel anonyme et non surtaxé.

ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE

Outil 2 : Dépliants (Santé Publique France)

Format : 3 volets

A remettre au public ou aux professionnels : contient des informations détaillées.

Version verre de vin

Version verre de bière



Outil 3 : Cartes postales

Format : 14.8*10.5 cm

A remettre au public ou aux professionnels : reprend le message principal, répertorie les principaux risques de l'alcool pour le fœtus, les différents types de boissons alcoolisées et indique les ressources nationales et régionales.



Outil 4 : Bracelets ruban

Taille : 30*1.3 cm

A remettre au grand public ou aux professionnels : pour afficher son soutien à la campagne et relayer l'information.

UN PROGRAMME EXPERIMENTAL EN AQUITAINE POUR PREVENIR L'ALCOOLISATION FETALE ET MILIEUX PRENDRE EN CHARGE SES CONSEQUENCES

En réponse à une sollicitation de la MDECA (Mission Interministérielle de Lutte Contre les Drogues et les Conduites Addictives), qui souhaite développer une expérimentation dans une sous-région de France, l'ARS Nouvelle-Aquitaine s'est portée volontaire et a engagé une démarche concertée auprès des acteurs aquitains concernés par la problématique de l'alcoolisation fœtale.

Cette concertation a abouti à la structuration d'un plan d'actions agrégées coordonnées par le Centre Ressources Alcool et Grossesse (CRAG) de l'association Agir 33 Aquitaine.

Le programme d'actions sur 3 ans (2019-2021), s'appuie sur la mobilisation de l'ensemble des acteurs aquitains et a pour objectif de :

- PREVENIR LES COMPORTEMENTS A RISQUES**
- FAVORISER L'ACCES AUX SOINS DES FEMMES ENCEINTEES ET DES ENFANTS CONCERNES PAR L'ALCOOLISATION PRENATALE**
- DEVELOPPER UNE GOUVERNANCE ET LA COORDINATION DES SOINS EN AQUITAINE**

Vous souhaitez vous impliquer ?
Vous avez une question ? Une réflexion ?

AGIR 33
AQUITAINE

Centre Ressources Alcool et Grossesse (CRAG)
Association Agir 33 Aquitaine
20 place Pey Berland 33000 Bordeaux
Tel : 05 56 51 56 51 | Fax : 05 56 51 56 51 et 1
Courriel : contact.grossesse@agir33.fr
www.alcool-grossesse.com

ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE

En Aquitaine, prévenir l'exposition prénatale à l'alcool et améliorer la prise en charge de ses conséquences

UN ENJEU MAJEUR DE SANTÉ PUBLIQUE

Le Syndrome d'Alcoolisation Fœtale est la première cause de handicap mental d'origine non génétique en France*

Même modérée ou ponctuelle, la consommation d'alcool durant la grossesse génère des risques graves pour le futur enfant, car il s'agit d'un des produits de consommation le plus toxique pour le développement de son système nerveux. Il est une cause majeure de malformation et d'adaptation sociale de l'enfant¹.

En France, les troubles causés par l'alcoolisation fœtale représentent 1 naissance sur 100, soit près de 8 000 naissances concernées chaque année².

LES CONSÉQUENCES DE L'EXPOSITION PRÉNATALE À L'ALCOOL

La consommation d'alcool durant la grossesse peut entraîner³ :

- un Syndrome d'Alcoolisation Fœtale (SAF),
- un Syndrome de Neutrophilie Causée par l'Alcoolisation Fœtale (SNCAR), il regroupe les anomalies immunitaires sans étiologie connue, ainsi pendant la grossesse et qui se manifestent de la naissance à l'âge adulte.

DES MESSAGES DE PRÉVENTION POUR LES FEMMES ET LEUR ENTOURAGE

PROFESSIONNELS DE SANTÉ MOBILISONS NOUS

Ces risques sont encore mal connus des Français : 60 % estiment à tort que les risques apparaissent pour le bébé seulement à partir d'une consommation quotidienne d'alcool. Seulement un quart des Français (25%) sait que toute consommation d'alcool pendant la grossesse comporte un risque pour le nouveau-né⁴.

Il est donc essentiel de conseiller à toute femme ayant un désir de grossesse ou déjà enceinte de s'abstenir de toute consommation de boissons alcoolisées :

- L'alcool est un toxique cellulaire.
- L'alcoolémie du fœtus est identique à celle de la mère.
- L'élimination de l'alcool est très longue chez le fœtus car les mécanismes de détoxication sont immatures.

L'entourage est aussi concerné par cette problématique car il joue un rôle déterminant dans le comportement de la femme enceinte par rapport à sa consommation d'alcool. Il est donc essentiel que ces mêmes messages de non-consommation d'alcool soient le plus souvent connus et partagés par tous.

LE CENTRE RESSOURCES ALCOOL ET GROSSESSE (CRAG)

Comme son nom l'indique, le CRAG constitue une ressource pour les professionnels qui encadrent des femmes enceintes ou leur entourage.

Médecines pour la prévention, la formation des professionnels, les repérages et les orientations des femmes, des enfants et des familles concernés par la problématique de l'alcoolisation prénatale.

Pour que vos patients et leur entourage puissent se renseigner :

Les contacts en Aquitaine
Centre Ressources Alcool et Grossesse (CRAG)
05 56 51 56 51
alcool-grossesse.com

Les contacts au niveau national
0 800 980 930
ALCOOL-INFO-33
ALCOOL-INFO-33

Adresses : *Insee, Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, Expertise Anomalie Fœtale, données nationales. **Département de Santé Publique, Université de Bordeaux, 2019, p. 104-112. †Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, Expertise Anomalie Fœtale, 2019, p. 104-112. ‡Agir 33 Aquitaine, Bordeaux, La Nouvelle-Aquitaine, Centre Régional pour l'Alcoolisme et la dépendance aux substances psychoactives, 2018, 2019, Bordeaux. §Rapport de l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, "L'alcoolisation fœtale".

Outil 5 : Plaquettes d'information pour les professionnels

Format : 14.8 x 21 cm

A remettre aux professionnels : présente les enjeux de l'alcoolisation fœtale, ses conséquences, le projet et les ressources au niveau national et régional, notamment le numéro d'appel du Centre Ressources Alcool et Grossesse (CRAG) pour les orientations.

👍 L'ensemble des outils (1, 2, 3 et 5) sont aussi disponibles en téléchargement.



Outils 6 : GIFs (ARS Nouvelle-Aquitaine)

Format : MP4

GIF 1 : Zéro alcool pendant la grossesse. Pourquoi ? 3 informations pour comprendre

GIF 2 : Cocktail Zéro alcool pendant la grossesse

ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE



Outils 7 : Visuels de communication

Format : image

Pour reprise sur vos supports de communication : sites internet, newsletter, brochures, journaux, réseaux sociaux...

SUR LA PLATEFORME DE SANTE PUBLIQUE FRANCE



**VOUS BUVEZ
UN PEU,
IL BOIT
BEAUCOUP**

L'alcool bu par la mère passe dans le sang du bébé et peut entraîner des risques très importants pour sa santé.

ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN OU À VOTRE PHARMACIEN

 Santé publique France

 0 980 930
ALCOOL INFO SERVICE
7177, RUE DE LAZARUS, 93000 NOUVELLES-ÉTOILES



**VOUS BUVEZ
UN PEU,
IL BOIT
BEAUCOUP**

L'alcool bu par la mère passe dans le sang du bébé et peut entraîner des risques très importants pour sa santé.

ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN OU PHARMACIEN

 Santé publique France

 0 980 980 930
ALCOOL INFO SERVICE.FR
7177, RUE DE LAZARUS, 93000 NOUVELLES-ÉTOILES



Affiches

Format A2

Version vin : Médecin-pharmacien ou Médecin-sage-femme

Version bière : Médecin-pharmacien ou Médecin-sage-femme

Comment résister à la tentation ?

L'alcool est très présent autour de nous. On vous propose peut-être d'en boire un peu durant votre grossesse. N'hésitez pas à rappeler à votre famille et vos amis que pendant 9 mois c'est zéro alcool. Si vous ne voulez pas dire que vous êtes enceinte ou bébé, trouvez des excuses pour refuser le verre d'alcool que l'on vous propose : « Je suis sous antibiotiques », « C'est mal à la tête », « Je suis au régime », « J'ai trop bu hier ».

Conseils à l'entourage

Ne proposez pas d'alcool à une femme enceinte et prévoyez des boissons sans alcool attractives : jus de fruits pasteurisés, cocktail sans alcool, aigre aromatisées...

Deux à trois premiers mois, une femme peut souffrir de mal de crâne au 1^{er} trimestre : recherche sa douleur, n'hésitez pas pour le savoir et évitez les questions incertaines.

Des questions ? Besoin de conseils ?

Parlez-en à votre médecin, gynécologue, sage-femme, pharmacien...

Vous pouvez aussi appeler Alcool Info Service

0 960 980 930
ALCOOLINFOSERVICE.FR

7 jours/7, de 8h à 20h, appel anonyme et non surtaxé ou échangez avec nous sur **alcool-info-service.fr** : chats, forums de discussion, témoignages, adresses utiles, questions-réponses... et obtenez une réponse personnalisée.



ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE



ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE



L'alcool passe-t-il dans le sang du bébé ?

L'alcool traverse la mère, passe dans le sang du bébé par le placenta. Rapidement, **il y a autant d'alcool dans le sang du bébé que dans celui de la mère**. De plus, le bébé métabolise plus lentement que l'adulte l'alcool car son foie n'a pas encore commencé à fonctionner.

Existe-t-il une quantité d'alcool sans risque pour le fœtus ?

On ne sait pas aujourd'hui quelle est la quantité minimale d'alcool qui est toxique pour l'enfant à naître. Il est donc recommandé : **de ne pas boire du tout d'alcool pendant votre grossesse**.

Certains alcools sont-ils moins dangereux que d'autres ?

Il n'y a pas d'alcool moins dangereux qu'un autre. Un verre standard de bière, de vin, de cidre... contient la même quantité d'alcool pur (environ 10 grammes). Ils présentent donc tous le même danger pour le fœtus.

					
1 verre de vin 10°	1 verre de bière 5°	1 verre de cidre 5°	1 verre de champagne 12°	1 verre de spiritueux 40°	1/2 de bière 5°

Quelles peuvent être les conséquences ?

L'alcool est dangereux pour le bébé, il peut :

- provoquer faiblesse musculaire ou accouchement prématuré ;
- empêcher le bon développement des organes du fœtus (cervicé, cœur, bras, jambes, etc.) ;
- entraîner un retard mental ou physique et des troubles du comportement de l'enfant.



Le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF)

C'est la conséquence la plus grave d'une consommation d'alcool pendant la grossesse. Cette complication, heureusement rare, entraîne un retard de croissance, des anomalies faciales, des malformations et des atteintes cérébrales.



Ce pictogramme sur tous les conditionnements d'alcool peut rappeler les risques liés à la consommation d'alcool pendant la grossesse.

Peut-on boire de l'alcool quand on allaite ?

Si vous allaitez, il est recommandé de ne pas boire d'alcool, car l'alcool passe dans le lait maternel. Si ce n'est pas possible, évitez de boire juste avant la tétée. Attendez entre 2 et 3 heures avant de redonner le sein si vous avez bu un verre d'alcool. N'hésitez pas à demander des conseils à votre pédiatre, médecin, pharmacien ou sage-femme.



Vous venez d'apprendre que vous attendez un enfant et le fait d'avoir bu de l'alcool les premières semaines vous inquiète ?

N'a-t-elle pas seule avec vos questions, n'hésitez pas à en parler au personnel de santé qui vous accompagne pendant votre grossesse : médecin, gynécologue, sage-femme, professionnel de la PMI (Protection Maternelle et Infantile).

Vous êtes enceinte et avez des difficultés avec l'alcool ?

Toute période d'abstinence d'alcool est bonne pour votre bébé, quel que soit le stade de votre grossesse. Il existe des équipes spécialisées pour vous aider avec bienveillance et sans jugement.

Vous trouverez les adresses les plus proches de chez vous sur **alcool-info-service.fr** ou en téléphonant au **0 960 980 930** (7 jours/7, de 8h à 20h, appel anonyme et non surtaxé).

Dépliants (Santé Publique France)

Format : 3 volets

A remettre au public ou aux professionnels : contient des informations détaillées.

Version verre de vin

Version verre de bière

COMMANDER LES OUTILS

1. Au sein des centres ressources IREPS Nouvelle-Aquitaine :

- ✓ Prendre contact auprès du centre IREPS de votre département (coordonnées + lien ci-dessous)
- ✓ Récupérer vos outils au sein de l'antenne départementale

L'IREPS NOUVELLE-AQUITAINE, 12 ANTENNES AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES



2. En téléchargement sur : *alcool-grossesse.com*

- ✓ Connectez-vous au site alcool-grossesse.com en cliquant ici (onglets : Documentation-Professionnels de santé)
- ✓ Télécharger les outils proposés

3. En commande sur la plateforme de Santé Publique France



- ✓ Connectez-vous sur le site de commande de Santé Publique France en cliquant sur le lien suivant <https://selfservice.santepubliquefrance.fr/sservice/login/inicioAction.do>
- ✓ Cliquez sur « créer votre compte »
- ✓ Créez votre compte en suivant les instructions
- ✓ Validez la création de votre compte et commandez !

La livraison est gratuite et se fait selon la limite des stocks disponibles.
Les quantités sont limitées selon les documents et l'état des stocks.

AGIR 33 AQUITAINE

Centre Ressources Alcool et Grossesse (Crag)

20 Place Pey Berland 33000 Bordeaux

05 56 51 56 51 – 06 33 64 03 61

audrey.gonneau@agir33.fr

www.alcool-grossesse.com