

**La femme enceinte et l'alcool**  
**Toute forme de consommation d'alcool est dangereuse pour l'enfant**

1. Il n'y a pas de seuil de consommation d'alcool au dessous duquel tout effet néfaste pour votre bébé puisse être exclu : l'eau sera votre meilleure boisson.
2. Une consommation excessive occasionnelle doit être proscrite car son effet pourrait être supérieur à une consommation quotidienne.
3. Sachez qu'il y a autant d'alcool dans une cigarette de bière que dans un verre de cognac, d'apéritif, de vin ou dans une coupe de champagne.

**UN VERRE D'ALCOOL EN MOINS C'EST UNE CHANCE EN PLUS POUR VOTRE BÉBÉ.**

Création de Pauline HUGON  
de l'école de Sages-Femmes  
de l'hôpital St Antoine de Paris.  
Lauréate du Prix Fondation MUSTELA 1999.



Avec les professionnels de santé, pour la petite enfance

10, avenue de l'Arche - 92419 Courbevoie Cedex  
Tél. : 01 43 34 65 04  
[www.fondationmustela.com](http://www.fondationmustela.com)



**3 bonnes raisons  
de ne pas boire d'alcool  
pendant votre grossesse**

# L'embryon et l'alcool

Pendant neuf mois la santé et le développement de votre enfant vont dépendre de votre hygiène de vie

- 1 • L'alcool contenu dans votre sang passe facilement à travers le placenta et se retrouve en même quantité dans le sang de votre bébé.
- 2 • L'alcool sera éliminé beaucoup plus lentement par votre enfant car son poids est très faible et son organisme ne peut encore effectuer totalement son élimination.
- 3 • L'alcool arrive rapidement jusqu'au cerveau de votre bébé. La croissance de ses cellules nerveuses peut alors s'arrêter ou évoluer de façon anarchique.

La  
consommation  
d'alcool à haute dose  
et de façon prolongée

augmente le risque pour votre  
enfant de déformation du visage

et d'anomalies osseuses et cardiaques.

A la naissance, il présentera un syndrome  
de sevrage à l'alcool et un retard mental.

**Mais il n'est jamais trop tard pour s'arrêter :**

les effets de l'alcool sur votre bébé vont s'atténuer et peuvent  
disparaître si l'abstinence est obtenue, même tardivement.

Si vous avez le moindre doute,  
parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme.

L'alcoolisme n'est pas une fatalité  
mais une maladie que l'on soigne

**Association Nationale de Prévention  
en Alcoolologie et Addictologie (ANPAA) :**

20, rue Saint Fiacre 75002 Paris  
Tél. : 01 42 33 51 04  
[www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)

**Alcooliques Anonymes :**

29, rue Campo Formio 75013 Paris  
Tél. : 01 48 06 43 68  
[www.alcooliques-anonymes.fr](http://www.alcooliques-anonymes.fr)

**Centre de PMI :**

(de votre département)