

NOURRIR LA VIE *

Noël : l'alcool lorsqu'on est enceinte ou lorsqu'on allaite

Le temps des fêtes rime avec réunions, repas et famille mais également avec alcool. Ainsi, le Dispensaire a cru pertinent de préciser certaines notions concernant la consommation d'alcool et la grossesse ou l'allaitement.



La femme enceinte peut-elle consommer de l'alcool? **Non.** L'alcool consommé par une femme enceinte, peu importe la quantité consommée, traverse facilement le placenta et se retrouve en concentration égale dans le sang du fœtus. L'alcool est toxique pour le fœtus, car ce dernier n'a pas encore la capacité d'éliminer l'alcool de son organisme comme un adulte. Il élimine l'alcool plus lentement et la quantité présente dans son sang peut demeurer élevée jusqu'à 24h après la consommation chez la mère.

Comme il n'y a pas de quantité d'alcool qui a été démontrée sécuritaire pendant la grossesse, il est fortement recommandé aux femmes enceintes de **s'en abstenir complètement.** Cela inclut la bière, le vin, l'alcool fort et les coolers. Toutefois, les effets d'une grande consommation, même très rare, sont plus dangereux qu'une faible consommation occasionnelle.

La femme allaitante peut-elle consommer de l'alcool? **Oui, mais à faible dose** et il est recommandé d'attendre au moins 2 heures après consommation avant de donner le sein à nouveau. En réalité, aucun niveau d'alcool jugé sécuritaire n'a été établi. L'American Academy of Pediatrics (AAP) recommande qu'une femme allaitante de 60 kg ne boive pas plus de deux consommations à la fois (1 consommation = 1 bouteille de bière ou 125 ml de vin, ou 30 ml d'alcool fort). Elle recommande aussi d'attendre 2 heures après avoir consommé avant d'allaiter, ce délai permettant de s'assurer que la concentration d'alcool dans le lait maternel ait diminué le plus possible. Le « Motherisk » a développé une table permettant d'évaluer qu'une mère de, par exemple, 65,8 kg (145 lbs) réussit à éliminer l'équivalent d'une consommation d'alcool en 2h16 min. Pour deux consommations, cela lui prendra 4h32 min et ainsi de suite.



Recette de mocktail pour le temps des fêtes : le Shirley Temple

- ½ tasse (125 ml) de Ginger Ale
- Sirop de grenadine au goût
- Verser dans un verre rempli de glaçons, agiter et décorer d'une lime ou d'une cerise au marasquin

* Rappelons que [Nourrir la vie](#) est un programme du Dispensaire qui permet aux intervenant(e)s en périnatalité oeuvrant au sein d'un organisme communautaire au Québec d'avoir accès à des articles, comme celui-ci, à de la formation et à des sources d'informations importantes en nutrition périnatale leur permettant de mieux intervenir auprès de leurs clientèles. Son accès est gratuit! Passez le mot!

