

Alcool, contraception et soins avant la grossesse

Information à l'intention des fournisseurs de services

La plupart des efforts de prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale se focalisent sur la *prévention de la consommation d'alcool pendant la grossesse*, mais une autre solution est *d'éviter les grossesses quand on consomme de l'alcool*. Les fournisseurs de services peuvent veiller à garantir une contraception efficace et accessible pour toutes les femmes en âge de procréer qui consomment de l'alcool, et peuvent traiter les questions de la consommation d'alcool avec les femmes qui envisagent ou essaient de devenir enceintes.

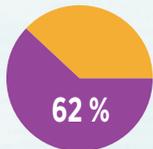
Stratégies visant la réduction de la consommation d'alcool chez les femmes enceintes

- 1 Réduire la consommation d'alcool
- 2 Accroître l'utilisation d'une contraception efficace
- 3 Réduire la consommation d'alcool tout en augmentant l'utilisation d'une contraception efficace

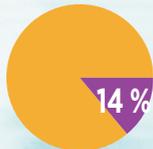
Consommation d'alcool et grossesses imprévues



des grossesses sont imprévues. On trouve le taux le plus élevé de grossesses imprévues dans le groupe d'âge des femmes qui risquent le plus de s'adonner à des beuveries express (entre 15 et 19 ans).



des femmes qui signalent avoir bu de l'alcool au cours des trois mois précédant la grossesse.



des femmes au Manitoba qui signalent avoir bu de l'alcool avant de savoir qu'elles étaient enceintes.

Soins avant la grossesse : aider les femmes à se préparer à la grossesse

Si 50 % des grossesses ne sont pas planifiées, cela signifie également que 50 % des grossesses sont planifiées. Les fournisseurs de services peuvent aider les femmes à se pencher sur les questions suivantes :

- ▶ Quelles sont les raisons pour lesquelles je choisis de boire?
- ▶ De quelle façon est-ce que l'alcool fait partie de ma vie?
- ▶ Comment est-ce que je réagirais à l'idée de ne pas boire à la prochaine soirée à laquelle je suis invitée?
- ▶ Est-ce que j'associe la consommation d'alcool à d'autres activités comme le fait de fumer, de manger ou de regarder la télévision?

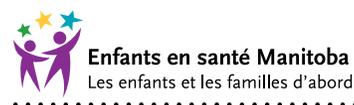
Est-ce que la consommation d'alcool a un effet sur la fertilité?

Selon les recherches récentes, la consommation d'alcool peut avoir des effets à court et à long termes sur la fertilité.

- ▶ La consommation légère d'alcool (un à cinq verres par semaine) peut réduire la probabilité qu'une femme devienne enceinte.
- ▶ Une consommation abusive d'alcool sur une longue durée peut entraîner chez les femmes adultes des règles irrégulières ou l'arrêt de l'ovulation, la disparition complète des règles ou une ménopause précoce.
- ▶ Les buveuses excessives qui deviennent enceintes sont plus susceptibles de faire une fausse couche.
- ▶ Une consommation excessive d'alcool ou une beuverie express peuvent entraîner des vomissements et réduire l'efficacité de la pilule contraceptive (la contraception d'urgence est une option).

Adaptation autorisée par le BC Centre of Excellence for Women's Health. Pour en savoir davantage sur les travaux du Centre, consultez le site suivant : Coalescing on Women and Substance Use • www.coalescing-vc.org (en anglais seulement).

Pour lire une petite documentation sur ce sujet, incluant ce que vous pouvez faire pour aider à titre de fournisseur de services, où renvoyer les clientes au Manitoba, et bien plus encore, consultez le site suivant : <http://www.gov.mb.ca/healthychild/fasd/resources.html>



Manitoba