

## Grossesse : attention à l'alcool

**Pendant la grossesse, une consommation élevée d'alcool est associée à des risques graves pour la mère et l'enfant. Mais une consommation minimale et occasionnelle ne semble pas poser de problème de santé.**

### Attention à la consommation élevée

- Chez les femmes, la consommation régulière de l'équivalent de 2 verres de vin par jour (ou plus) est nocive pour leur santé. En cas de grossesse, cette consommation fait aussi courir un risque de troubles mentaux et comportementaux chez l'enfant après la naissance.

- Une consommation égale ou supérieure à l'équivalent de 5 verres de vin par jour expose l'enfant à des malformations complexes, avec retard de croissance, retard mental et malformations du crâne et de la face. Pour 100 femmes enceintes consommant cette quantité élevée d'alcool, on constate en moyenne 5 cas de malformation complexe chez leurs enfants. Le risque augmente avec la quantité d'alcool consommée.

- Ce n'est pas le type de boisson qui compte, mais la quantité d'alcool qu'elle renferme. Un verre de 10 cl de vin à 12° contient environ 10 grammes d'alcool. Ce qui équivaut à 25 cl de bière à 5° (une canette ordinaire contient 33 cl), ou 7 cl d'apéritif à 18°, ou 3 cl de whisky, de cognac ou de pastis à 45°.

- On connaît moins bien les risques d'une forte consommation en quelques heures : par exemple, l'équivalent de 5 verres de vin en 2 heures. Aux alentours du 2<sup>e</sup> au 4<sup>e</sup> mois de grossesse, ce type de consommation d'alcool augmente le risque de convulsions ou d'épilepsie chez l'enfant.

- Pendant la grossesse, 3 épisodes de forte consommation occasionnelle semblent augmenter un peu le risque de mort de l'enfant après la naissance, et jusqu'à l'âge d'un an.

- Les risques liés à une consommation d'alcool élevée, occasionnelle ou régulière, ne justifient pas, à eux-seuls, une interruption de grossesse.

- Après 1 ou 2 épisodes de consommation importante d'alcool pendant les premiers mois de grossesse, les risques pour l'enfant sont très faibles, et ne devraient pas provoquer d'inquiétude majeure.

### Une consommation minimale n'est pas dramatique

- D'après de nombreuses études, la consommation de l'équivalent d'un verre de vin par jour, ou moins, pendant la grossesse ne semble pas avoir d'effet sur le déroulement de la grossesse, et ne semble pas exposer à une fausse-couche, un retard de croissance, une malformation congénitale, ou des troubles mentaux et comportementaux à long terme. Malgré des incertitudes, ces études sont rassurantes.

### Rester prudente

- Les risques sur la santé de la mère et de l'enfant semblent très faibles quand la consommation d'alcool est faible. Attention à ne pas dépasser l'équivalent de 4 verres de 10 cl de vin par semaine, ou de 2 verres en une seule occasion.

©Prescrire – novembre 2017

**Sources** • "Grossesse et alcool. Consommation minimale et irrégulière : peut-être sans risque" *Rev Prescrire* 2011 ; 31 (337) : 837-844.