

# Donnant, donnant



Brochure sur l'alcool et d'autres substances,  
à l'intention des

**FEMMES ENCEINTES**



# Donnant, donnant

Brochure sur l'alcool et d'autres  
substances, à l'intention des femmes  
enceintes

Rédigée et publiée par :  
Action on Women's Addictions -  
Research & Education  
AWARE Press©, 2e édition 2009 (anglais),  
1re édition 2009 (français)  
C. P. Box 86  
Kingston (Ontario)  
K7L 4V6  
Téléphone : 613-545-0117,  
télécopieur : 613-545-1508  
Courriel : [aware@kos.net](mailto:aware@kos.net)  
<http://www.aware.on.ca>

Ce projet a d'abord été subventionné en 1996 par le Fonds des initiatives communautaires de la Stratégie antidrogues du Canada, Santé Canada (projet no 6552-2-413). L'organisme AWARE est très reconnaissant de cette aide financière et de cet appui. Les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteures et ne représentent pas nécessairement les politiques officielles de Santé Canada.

La mise à jour, la traduction et la réimpression de *Donnant, donnant* ont reçu l'appui du groupe de travail sur la prévention du réseau FASD Stakeholders for Ontario. L'Agence de santé publique du Canada a octroyé le financement. Les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteures. Elles ne reflètent pas nécessairement les positions officielles de l'Agence de la santé publique du Canada.

English version also available (under title **Give & Take**).

Les renseignements indiqués dans cette brochure sont le fruit de recherches rigoureuses effectuées par des professionnelles de la santé. Cependant, chaque femme vit une situation unique. Si vous avez le moindre doute au sujet de ces renseignements, nous vous suggérons de consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé à qui vous faites confiance.

AWARE Press©, 2e édition 2009 (anglais), 1re édition 2009 (français)

C. P. Box 86, Kingston (Ontario) K7L 4V6

613-545-0117, télécopieur : 613-545-1508

Courriel : [aware@kos.net](mailto:aware@kos.net)

[www.aware.on.ca](http://www.aware.on.ca)

*Vous pouvez photocopier tous les renseignements de cette brochure que vous considérez utiles, en mentionnant la source (AWARE). Nous avons tenté de faire une mise en page se prêtant facilement à la reproduction!*



## Avant-propos sur la rédaction de cette brochure

Cette brochure a été rédigée par des femmes qui sont en relation d'aide avec des femmes enceintes aux prises avec des problèmes de consommation d'alcool et de substances. Nous utilisons le mot substance dans un sens large, pour parler des drogues illégales et des médicaments en vente libre ou prescrits par un médecin. Nous espérons que les femmes pourront l'utiliser pour **prévenir** des problèmes d'alcool et de drogue pendant leur grossesse. La brochure **ne vise pas** à remplacer les traitements, bien que les femmes qui vivent des problèmes d'alcool et de consommation de substance pourraient y trouver des renseignements utiles. Nous avons tenté de rendre le texte facile à lire.

Plusieurs femmes ont participé à la rédaction de cette brochure. Certaines ont vécu des problèmes d'alcool et de consommation de substances. D'autres sont des conseillères qui ont travaillé dans des centres de prévention et de traitement. Et certaines autres sont des travailleuses sociales, des infirmières en santé communautaire et des pharmaciennes.

Rédaction :  
Wendy Reynolds

Avec la collaboration de :  
Jennifer Amos  
Jillian Estabrook

La version originale de **Give & Take** a été réalisée avec l'aide de Sara Raftis et Bronwyn Barnes, assistantes de recherche. La traduction française de l'édition de 2009 a été effectuée par Annie Bourret..

## Comité consultatif local — édition originale

**Angie Bryant**, Gabriel Home; **Leslie Craig**, Parents Attending Secondary School (programme PASS); **Pat Frost**, Ongwanada; **Norma Hall**, Unité de santé KFL&A; **Wendy Kelen**, Centre de santé communautaire de Kingston Nord (North Kingston Community Health Centre); **Bonnie Sparrow**, Better Beginnings; **Beth Stinson**.



## Conseillères provinciales — édition originale

**Mary Byberg**, Meilleur départ, Barrie; **Virginia Carver**, Fondation de la recherche sur la toxicomanie, Ottawa; **Paula Colwell**, Grandir ensemble, Ottawa; **Henriette Déry**, Santé Canada, zone de Nepean; **Kathryn Fortier**, Canadian Mothercraft, Ottawa; **Sandi Harmer**, Centre Amethyst pour femmes toxicomanes, Ottawa; **Carole Julien**, Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, Ottawa; **Kathy Kilburn**, Fondation de la recherche sur la toxicomanie, North Bay; **Nancy MacNider**, St. Mary's Home, Ottawa; **Deanna Midmer**, Département de médecine familiale et communautaire, Université de Toronto; et **Ann Mitchell**, Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario, Ottawa. Et les nombreuses femmes de partout en Ontario qui les ont aidées à nous aider!

Les femmes de Better Beginnings, de Bridge House, de Dawn House, de l'école secondaire Ernestown, du North Kingston Community Health Centre, du Queen Elizabeth Collegiate and Vocational Institute, du programme Futures du St. Lawrence College, du Self-Help Women's Addiction Network et du Centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle (Sexual Assault Crisis Centre) de Kingston.

## Conseillères provinciales — édition actuelle

**Margaret Leslie**, Mothercraft/Breaking the Cycle; **Wendy Burgoyne**, Meilleur départ Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement de la petite enfance; **Susan Santiago** and **Eunji Kim**, Motherisk.





# Table des matières

Numéro  
de page

## Chapitre 1 Alcool, autres substances et, réalités de la vie des femmes enceintes

À qui s'adresse cette brochure? .....	2
Quel est le but de cette brochure? .....	2
D'où vient le titre Donnant, donnant? .....	4
Femmes, stress et grossesse .....	5
Alcool, substances et grossesse .....	7

## Chapitre 2

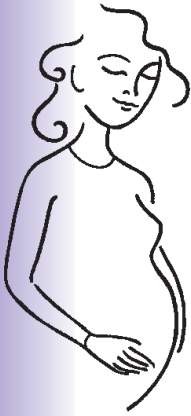
### Effets de l'alcool et d'autres substances sur les femmes enceintes

Alcool et grossesse .....	12
Tabac et grossesse .....	17
Cannabis et grossesse .....	24
Drogues de la rue et grossesse .....	28
Caféine et grossesse .....	34
Médicaments en vente libre et grossesse .....	38
Médicaments prescrits et grossesse .....	44
Alcool, autres substances et allaitement .....	48

## Chapitre 3

### Suggestions pour obtenir du soutien et plus de renseignements

Suggestions utiles pendant la grossesse .....	54
Suggestions pour les moments où vous ne vous sentez pas bien .....	54
Lorsque vous essayez de diminuer votre d'alcool et d'autres substances .....	59
Endroits où vous pouvez obtenir de l'aide .....	62



# Donnant, donnant

Alcool, autres substances et  
réalités de la vie des femmes enceintes

## À qui s'adresse cette brochure?

Cette brochure s'adresse aux femmes qui sont enceintes ou qui essaient de le devenir et qui sont aux prises avec des problèmes de consommation de substances. Elle contient des renseignements sur les effets de l'alcool et d'autres substances sur la grossesse et l'allaitement. Pour certaines femmes, il est facile de réduire ou d'arrêter quand elles sont enceintes. Pour d'autres, c'est difficile. Vous n'êtes pas seule. Beaucoup de femmes vivent la même situation.

Nous parlons des effets de diverses substances sur votre bébé et vous-même. Nous examinons comment les autres personnes ont un impact sur vous et votre santé. Nous vous suggérons des idées pour essayer de remplacer la consommation d'alcool et d'autres substances par autre chose. Et nous vous donnons des pistes pour savoir à quel endroit vous pouvez obtenir de l'aide si vous en avez besoin.

## Quel est le but de cette brochure?

Cette brochure a été rédigée dans le but suivant :

- **Donner des faits aux femmes enceintes.** Beaucoup de femmes veulent connaître les faits avant de décider de faire des changements dans leur vie. Mais il est difficile de trouver des faits sur lesquels tout le monde s'entend au sujet de la consommation d'alcool et d'autres substances pendant la grossesse. Il y a bien des opinions différentes. C'est pourquoi les faits que nous présentons dans cette brochure sont ceux sur lesquels tout le monde est d'accord. Mais nous essayons aussi de montrer l'impact du niveau de stress de votre vie sur votre grossesse.
- **Rassurer les femmes enceintes.** Dans bien des cas, lorsque des femmes enceintes boivent de l'alcool ou consomment des substances, on leur fait peur ou on les culpabilise. Il est probable que de très petites quantités d'alcool ou de substances consommées durant la grossesse ne seront pas



nocives pour vous ou votre bébé. Mais personne ne le sait avec certitude. Donc, si vous buvez de l'alcool ou consommez des substances, informez-vous de manière judicieuse. Nous espérons que les idées présentées dans cette brochure vous aideront à éviter les problèmes.

- **Donner de l'information réaliste aux femmes enceintes.** Une grossesse idéale comprend une bonne alimentation, un logement abordable, un conjoint encourageant et une vie sans stress, sans alcool ou d'autres substances. Mais votre réalité peut être très différente. Cette brochure présente de l'information réaliste. Nous espérons aussi qu'elle offre des choix pratiques.
- **Appuyer les femmes enceintes qui ont des vies stressantes.** Il y a beaucoup de facteurs qui ont un impact sur votre santé et celle de votre bébé, pas seulement l'alcool et d'autres substances. Vous n'avez peut-être pas assez d'argent pour tous vos besoins (comme la nourriture, le logement, le transport et la garderie). Votre conjoint vous maltraite peut-être. Cette brochure suggère des idées pour faire face à toutes sortes de problèmes, y compris l'alcool et d'autres substances.
- **Rassurer les femmes enceintes au sujet de la responsabilité partagée que représente la grossesse.** Dans le passé, on faisait sentir aux femmes enceintes qu'elles étaient complètement responsables de la santé de leur bébé. Mais, de plus en plus, les gens se rendent compte que tout le monde a un rôle à jouer. Cela peut être votre conjoint, votre famille, vos amies et la communauté. C'est pourquoi cette brochure contient de l'information pour tout le monde.
- **Aider les femmes enceintes à obtenir de l'aide.** Les femmes peuvent avoir besoin d'appui pour bien des raisons, particulièrement durant la grossesse. Cette brochure vous donne des pistes pour savoir où aller pour obtenir de l'aide, si vous en avez besoin.

## D'où vient le titre **Donnant, donnant**?

Le titre **Donnant, donnant** vient d'une femme enceinte. Elle avait dit qu'il était très simple de se rappeler que « ce qu'on avale pendant la grossesse, on le donne à son bébé; alors, si on ne le donnerait pas à son bébé, il ne faut pas l'avaler quand on est enceinte! ». Mais **Donnant, donnant** peut avoir beaucoup d'autres significations. Entre autres, que vous n'êtes pas la seule responsable de la santé de votre bébé. Votre conjoint, votre famille, vos amies et votre communauté sont aussi responsables. C'est une relation donnant, donnant, mais où tout le monde gagne.

Il y a des gens qui affirment que les effets de l'alcool et d'autres substances sur votre bébé sont complètement évitables. Mais ce n'est pas vrai. Environ la moitié des grossesses ne sont pas planifiées. Cela veut dire que bien des femmes ne savent pas nécessairement qu'elles sont enceintes avant plusieurs semaines ou quelques mois. Elles continuent donc à boire ou à consommer des substances comme elles le font normalement. Si c'est ce qui vous est arrivé, ne paniquez pas. Déterminez les gestes que vous pouvez faire maintenant, pour vous assurer que votre bébé et vous-même êtes en bonne santé. Et cette brochure pourrait vous aider à ce sujet.



# Donnant, donnant :

## Femmes, stress et grossesse

Pour certaines personnes, la grossesse est une période paisible et heureuse dans la vie d'une femme. C'est bien le cas, pour certaines femmes. Mais pas nécessairement pour d'autres. Celles-ci apprécient le fait d'être mères. Mais elles savent aussi combien il est difficile d'élever des enfants. Et, pour certaines femmes, la maternité et la grossesse peuvent être encore plus difficiles. Voici pourquoi, par exemple :

- vous n'avez pas assez d'argent;
- vous avez d'autres enfants ou un deuxième emploi;
- vous êtes seule, isolée et sans appui;
- vous vivez de la violence dans votre relation.

Les autres peuvent ne pas comprendre votre situation. Cela peut être difficile pour vous. Et d'autres facteurs peuvent rendre une grossesse encore plus difficile. En voici quelques exemples :

- 1. Beaucoup de femmes ne planifient pas tomber enceintes.** Environ la moitié des grossesses ne sont pas planifiées. Beaucoup de femmes ne savent pas qu'elles sont enceintes avant le deuxième trimestre (quatrième mois ou 13 semaines).
- 2. Les hommes qui sont violents à l'égard des femmes commencent souvent à manifester leur violence quand la femme est enceinte.** Bien des femmes pensaient que leur conjoint n'était pas violent avant de devenir enceintes. Mais bien des hommes violents commencent à faire preuve de violence envers les femmes pendant la grossesse.
- 3. Les conjoints de certaines femmes enceintes ont des problèmes d'alcool ou de consommation de substances.** Ces femmes n'ont pas assez d'appui psychologique ou physique. Et elles doivent faire face au stress supplémentaire qu'entraîne la vie avec un buveur à problèmes ou un consommateur de substances.

## Vous n'êtes pas la seule à être responsable!

Les autres peuvent avoir un impact sur votre santé et celle de votre bébé. Votre conjoint, votre famille et vos amies peuvent tous vous aider à donner naissance à un bébé en santé. Voici comment :

- **Ils peuvent respecter et appuyer les décisions que vous prenez** au sujet de l'alcool et d'autres substances. Mais demandez-leur de l'appui seulement si c'est sécuritaire. Rappelez-vous que vous êtes « l'experte » au sujet de votre situation à la maison. Par exemple, votre famille et vos amies pourraient penser que boire ou consommer des substances pendant la grossesse ne pose aucun problème. Ils pourraient vous parler d'autres femmes qui buvaient ou qui se droguaient et qui ont eu des bébés en bonne santé. Prenez vos propres décisions. Dites-leur que vous ne pouvez pas vous comparer aux autres femmes. Dites-leur que vous voulez arrêter ou diminuer votre consommation. Informez-vous. En commençant par lire cette brochure
- **Ils peuvent faire passer vos besoins au premier plan** Le fait que d'autres personnes de votre entourage consomment des substances peut avoir un impact sur votre santé et celle de votre bébé. Vous pouvez demander aux gens de ne pas fumer, boire ou consommer de substances en votre présence. Il n'est pas toujours facile ou sécuritaire de le demander. Mais rappelez-vous que c'est votre droit. Et si vous avez des difficultés à demander cela, allez voir la page 62. Vous y trouverez des idées.

## Essayez ces suggestions

- **Obtenez des informations exactes sur la grossesse.** Posez des questions à un médecin, une infirmière en santé publique ou au pharmacien. Faites des recherches en ligne dans le Web ou lisez des livres. Trouvez le plus de renseignements possible. Pour des suggestions de sites Web, de livres et d'autres ressources, consultez la page 67.



- **Inscrivez-vous à des cours prénataux.** Plusieurs villes offrent des cours gratuits, particulièrement aux femmes en situation de stress élevé. Pour des suggestions sur comment obtenir de l'appui, consultez la page 62.
- **Si votre conjoint, votre famille et vos amies vous appuient, demandez-leur de l'aide.** Cela peut prendre toutes sortes de formes, autant vous aider avec les travaux ménagers que dire aux gens de ne pas boire et de ne pas consommer de substances en votre présence.
- **Cherchez à avoir de l'aide professionnelle.** Si vous avez besoin d'aide professionnelle, trouvez quelqu'un avec qui est vous êtes à l'aise. Si vous n'obtenez pas l'aide dont vous avez besoin, demandez qu'on vous recommande à un autre professionnel ou une autre professionnelle. C'est votre droit. Pour des suggestions sur les endroits où on peut vous aider, consultez la page 62.
- **Si votre conjoint est violent, obtenez de l'aide.** Si votre partenaire vous maltraite, peu importe comment, c'est de la violence. Vous n'avez pas à endurer cela. De plus, la violence est un comportement illégal. Pour savoir à quel endroit vous pouvez vous faire aider de la façon la plus sécuritaire possible, consultez la page 64.

# Donnant, donnant :

## Alcool, substances et grossesse

Les raisons pour lesquelles une femme enceinte pourrait boire ou consommer des substances sont faciles à comprendre. La plupart des gens consomment des substances d'un type ou d'un autre, y compris de l'alcool. Ils le font pour relaxer, s'amuser, se désennuyer, faire face à des problèmes ou du stress, ou parce qu'il s'agit de médicaments qui leur sont prescrits.

## Fait

***Si vous êtes enceinte, rappelez-vous que personne ne sait exactement quelle quantité d'alcool, de tabac ou d'autres substances peut être nocive pour votre bébé.***

Les professionnels de la santé disent qu'il vaut mieux ne pas boire, fumer ou consommer de substances du tout. Si vous ne pouvez pas arrêter, essayez de diminuer. Diminuer, c'est très bien. L'idéal, c'est de ne rien prendre du tout. (Si vous prenez des médicaments pour une raison médicale, informez-vous auprès de Motherisk, de votre médecin, de votre sage-femme, de votre infirmière en santé publique ou de votre pharmacien. Assurez-vous que ces médicaments sont sécuritaires pour les femmes enceintes.)

## Quel est l'effet de l'alcool et des autres substances sur votre bébé?

Des problèmes différents peuvent se produire à différents stades de votre grossesse. Cela dépend du moment où vous buvez ou consommez des substances, au début ou vers la fin de la grossesse. Malheureusement, personne ne sait exactement à quel moment cela est le plus nocif pour le bébé. Tout dépend du moment, de la quantité et de la fréquence de votre consommation d'alcool ou de substances.

Mais une chose est sûre. Peu importe si vous buvez, fumez, avalez, reniflez ou injectez ces substances. Toutes les substances (et cela comprend l'alcool, les médicaments et les cigarettes) se retrouvent tôt ou tard dans votre système sanguin. Ensuite, elles passent dans le système sanguin de votre bébé. Donc, même en petites quantités, l'alcool et les autres substances peuvent atteindre votre bébé.



## Vous trouvez cela difficile à croire?

Il est facile de comprendre pourquoi. Peut-être bien que vous (ou vos amies) avez bu de l'alcool ou consommé d'autres substances durant une grossesse précédente. Et ces enfants semblent être en parfaite santé. Ou, encore, vous êtes déroutée par tous les renseignements différents qui circulent à ce sujet. Vous avez raison : les renseignements sur l'alcool et les autres substances durant la grossesse peuvent être déroutants. Mais nous savons avec certitude que la consommation d'alcool et d'autres substances durant la grossesse peut entraîner des problèmes d'apprentissage, de comportement et de santé pendant la croissance des bébés.

### Fait

***Les nouveau-nés ne manifestent pas toujours immédiatement les effets de l'alcool et des autres substances. Il faut parfois quelques années avant que les problèmes apparaissent.***

## Ne paniquez pas!

Il n'est jamais trop tard pour arrêter ou diminuer. Vous en bénéficierez tous les deux, vous et votre bébé. Pour en savoir plus ou avoir de l'aide, appelez une infirmière en santé communautaire, une sage-femme, une conseillère ou un médecin à qui vous faites confiance.

## Avez-vous peur d'en parler?

Beaucoup de femmes enceintes qui consomment de l'alcool ou d'autres substances n'en parlent à personne. Elles ont peur qu'on leur enlève leur bébé. Parlez-en à quelqu'un à qui vous faites vraiment confiance. Déterminez vos options. Prenez une décision. Ensuite, faites-vous appuyer pour matérialiser votre décision. Pour vous renseigner, téléphonez aux endroits ci-



## Pour vous renseigner ou avoir de l'aide...

- ✓ **Motherisk.** Appelez cet organisme gratuitement, au 1-877-327-4636. Il y a des conseillères bien formées sur place qui vous donneront de l'aide téléphonique confidentielle. Elles peuvent aussi répondre à vos questions sur la consommation d'alcool et de substances durant la grossesse. Vous pouvez aussi aller voir le site Web, à [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org).
- ✓ **Une unité de santé ou un centre de santé communautaire.** Vous trouverez le numéro de téléphone dans l'annuaire téléphonique, sous le nom de votre ville, municipalité, région ou comté..
- ✓ **Des services spéciaux s'adressant aux femmes enceintes.** Cela comprend les projets PACE (Projets d'action communautaire sur les enfants) et PCNP (Programme canadien de nutrition prénatale). Pour savoir si ces services spéciaux se trouvent dans votre région, consultez votre unité de santé. Vous pouvez aussi consulter la page 60.
- ✓ **Est-ce sans danger pour mon bébé?** Il s'agit d'une excellente ressource en ligne du Centre de toxicomanie et de santé mentale, sur l'usage de médicaments, d'alcool, de tabac et d'autres substances pendant la grossesse et l'allaitement. Allez à [www.camh.net](http://www.camh.net) et recherchez ce titre.





dessous. Ils sont privés et confidentiels.

# Donnant, donnant :

Effets de l'alcool et d'autres  
substances sur les femmes enceintes

Chapitre

2

# Donnant, donnant :

## Alcool et grossesse

Autrefois, on ne savait pas que l'alcool pouvait faire du mal à un bébé. Mais la recherche a prouvé que l'alcool passe de votre corps à celui de votre bébé. Plus vous buvez, plus cela peut être nocif. L'alcool se retrouve dans les spiritueux (le « fort »), les liqueurs, les panachés (les coolers), la bière et le vin.

### Fait

***Pendant la grossesse, l'alcool que vous buvez a beaucoup plus d'effet sur le système de votre bébé que sur le vôtre.***

## Devriez-vous boire de l'alcool quand vous êtes enceinte?

Personne ne sait jusqu'à quel point l'alcool peut être nocif pour un bébé. Si vous êtes enceinte, ne pas boire d'alcool est ce qu'il y a de plus sûr. Voici pourquoi :

- Même une petite quantité d'alcool (comme un verre ou deux) par jour ou quelques fois par semaine peut avoir un impact sur vous et votre bébé.
- Les effets nocifs peuvent se produire en tout temps durant le premier trimestre de la grossesse, ou le deuxième ou le troisième.
- Même une seule session de consommation d'alcool élevée peut être nocive à n'importe quel moment de votre grossesse.



Mais les effets les plus nocifs sont causés par une consommation d'alcool élevée et régulière ou des sessions de consommation excessive fréquentes (« partir sur une brosse », par exemple). Si vous buvez régulièrement durant la grossesse, voici ce qui peut se produire :

- **Des problèmes durant la grossesse.** Cela comprend une fausse couche, un enfant mort-né ou un accouchement prématuré.
- **Des problèmes à la naissance.** Le bébé pourrait être en état de manque après la naissance. Être en état de manque équivaut à avoir la gueule de bois. Cela entraîne les effets suivants : des tremblements, une humeur très grincheuse et une absence d'appétit. Le bébé pourrait même avoir une crise (ou une attaque).
- **Des problèmes pendant la croissance du bébé.** C'est ce qu'on appelle « ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale » (ETCAF).

Certains signes peuvent indiquer qu'un bébé est atteint de l'ETCAF :

- **Il est souvent malade.** Beaucoup de bébés ont des maladies bénignes. Mais un bébé atteint de l'ETCAF sera beaucoup plus malade que les autres bébés.
- **Il est trop petit et trop faible.** Le bébé peut être petit à la naissance. Les bébés qui ont un faible poids à la naissance restent petits pendant leur croissance.
- **Il apprend trop lentement ou a trop de difficulté à apprendre.** Il peut avoir des problèmes de comportement ou émotionnels. Cela peut être très frustrant pour vous et votre enfant.
- **Il ne parvient pas à comprendre et à se concentrer.** S'occuper d'un enfant qui est atteint de l'ETCAF prend plus de temps et d'énergie.

## Fait

*Les bébés ne guérissent pas de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale en grandissant. Ils auront ces problèmes pour le reste de leurs jours.*



# Vous êtes déroutée?

Cela n'a rien de surprenant! Les opinions sur la consommation d'alcool durant la grossesse diffèrent. Mais voici ce que nous savons avec certitude :

## **1. Une session de consommation excessive est plus nocive que la consommation de la même quantité d'alcool en plusieurs occasions.**

- Par exemple, il est plus nocif de boire 12 onces (341 ml) de spiritueux en une journée que cette même quantité en une semaine.

## **2. La consommation d'alcool cause des problèmes différents, selon le stade de grossesse où vous en êtes.**

- L'alcool a des effets différents, selon le trimestre où vous en êtes dans votre grossesse. Pour obtenir des renseignements sur ces aspects différents, informez-vous auprès d'un médecin, d'une sage-femme ou d'une infirmière en santé communautaire. Vous pouvez aussi communiquer avec Motherisk, à 1-877-327-4636.

## **3. Pour chaque femme et son bébé, les effets de la consommation d'alcool sont différents.**

- Vous ne pouvez pas vous comparer à vos amies. Certaines femmes et leurs bébés seront plus touchés que d'autres. Mais personne ne sait pourquoi, au juste. Mais les habitudes alimentaires, les conditions de vie et la consommation d'autres substances (dont le tabac) jouent tous un rôle à ce sujet.

## **4. Il n'est jamais trop tard pour arrêter ou diminuer.**

- Essayez d'arrêter ou de diminuer dès que possible. Vous pouvez améliorer la santé de votre bébé, même si votre consommation d'alcool était élevée.



## Fait

*Quand vous êtes enceinte, il vaut mieux boire moins d'alcool. L'idéal, c'est de ne pas boire d'alcool du tout.*

### Et s'il est difficile d'arrêter ou de diminuer?

Pour certaines femmes, c'est plus difficile que pour d'autres. Cela n'a rien à voir avec la volonté. Cela dépend de votre situation, de la quantité d'alcool que vous consommez, à quelle fréquence et depuis quand. Parfois, les femmes enceintes continuent à boire parce que cela leur semble plus facile que d'essayer d'arrêter ou de diminuer. Mais voici quelques suggestions :

- **Si votre conjoint, votre famille et vos amis vous appuient, demandez-leur de l'aide.** Dites-leur que vous voulez arrêter ou diminuer votre consommation. Demandez-leur de ne pas boire d'alcool en votre présence. C'est votre droit!
- **Allez en ligne ou téléphonez à une conseillère.** Pour des suggestions sur des endroits privés et confidentiels, consultez la page 62.
- **Parlez à un médecin,** surtout si le vôtre vous appuie. Si vous n'obtenez pas ce dont vous avez besoin, vous avez le droit de vous affirmer et de parler franchement. Vous pouvez aussi parler à une sage-femme ou à une infirmière en santé communautaire.

## Fait

*Lorsque vous êtes enceinte, ne pas boire d'alcool est ce qu'il y a de plus sûr.*



## Votre conjoint

Votre conjoint devrait vous appuyer et vous aider à donner naissance à un bébé en santé. Mais ce ne sont pas toutes les femmes qui peuvent compter sur l'appui d'un conjoint. Voici des suggestions dans les deux cas :

- **Si votre conjoint vous appuie, demandez-lui son aide.**  
Arrêtez ou diminuez ensemble. C'est plus facile pour vous deux. Mais ne demandez son appui que si c'est sécuritaire. Rappelez-vous que vous êtes « l'experte » sur votre situation à la maison.
- **Si votre conjoint ne veut pas arrêter de boire** et que cela vous dérange, demandez-lui d'aller boire ailleurs. Les situations qui comportent une consommation élevée d'alcool ne vous conviennent pas. Trouvez un endroit sûr, s'il y en a dans votre communauté.
- **Si votre partenaire vous maltraite, peu importe comment,** c'est de la violence. Les hommes qui sont violents à l'égard des femmes commencent souvent à manifester leur violence quand la femme est enceinte. Personne ne devrait avoir à vivre avec de la violence, peu importe laquelle. Pour trouver des endroits où vous pouvez obtenir de l'aide et de l'appui, consultez la page 64.

## Votre famille et vos amies

Votre famille et vos amies pourraient penser que vous pouvez très bien boire de l'alcool pendant votre grossesse. Ils pourraient même vous parler d'autres femmes qui buvaient et ont eu des bébés en bonne santé. Dites-leur que vous ne pouvez pas vous comparer aux autres. Dites-leur que vous essayez d'arrêter ou de diminuer. Demandez-leur de respecter et d'appuyer vos décisions..

Rappelez-vous  
*c'est donnant, donnant!*



# Donnant, donnant :

## Tabac et grossesse

Autrefois, on ne savait pas que la fumée du tabac pouvait nuire aux bébés. Mais aujourd'hui, la recherche prouve que la fumée du tabac est nocive pour votre bébé.

### Fait

*La fumée du tabac empêche votre bébé d'avoir assez d'oxygène.*

Voici certains des effets de la fumée du tabac :

- **Des problèmes durant la grossesse.** Cela comprend une fausse couche, un enfant mort-né, un accouchement prématuré ou une hémorragie.
- **Des problèmes à la naissance.** Le bébé a deux fois plus de chances de naître trop petit. Les bébés qui ont un faible poids à la naissance ont souvent des problèmes de santé. Et un plus petit bébé ne veut pas dire que l'accouchement se déroulera plus facilement!
- **Des problèmes pendant la croissance du bébé.** La mort subite du nourrisson (MSN) se produit plus souvent dans les foyers de fumeurs. (La MSN désigne le décès sans aucun signe avertisseur d'un bébé qui semble en bonne santé.) De plus, les bébés dont l'entourage comporte des fumeurs ont plus souvent la grippe, le rhume, des otites (infections des oreilles) et des problèmes respiratoires (comme l'asthme).



## Vous trouvez cela difficile à croire?

Vous connaissez probablement des femmes qui fument et qui ont eu de beaux gros bébés en santé. Mais le problème, c'est ce qu'on ne voit pas. Il est probable que ces bébés auront plus de problèmes de santé pendant leur croissance. Ils auront probablement aussi plus de problèmes d'apprentissage et de comportement.

## Il n'est jamais trop tard pour arrêter ou diminuer!

Si vous le pouvez, essayez d'arrêter ou de diminuer dès que vous apprenez que vous êtes enceinte. Si vous arrêtez ou diminuez à n'importe quel moment durant la grossesse, cela vous aidera tout de même, de même que votre bébé.

### Fait

***Les fumeuses sont plus susceptibles que les non-fumeuses d'avoir des problèmes pendant le travail et l'accouchement.***



## Tout le monde sait qu'il n'est pas facile d'arrêter!

Certaines personnes ne savent pas que la nicotine qui se trouve dans le tabac **est** une drogue. Mais la nicotine est une drogue qui entraîne une très grande dépendance. Et la fumée de tabac contient au moins 4 000 autres produits chimiques, en plus de la nicotine. Et ces 4 000 produits chimiques sont tous nocifs pour votre santé et celle de votre bébé.

### Fait

***La nicotine qu'on retrouve dans le tabac peut entraîner une plus grande dépendance que l'héroïne ou la cocaïne!***

## Mais il peut être plus facile d'arrêter ou de diminuer pendant une grossesse!

Il est vraiment difficile d'arrêter de fumer ou de réduire la cigarette. Mais plusieurs fumeuses ont dit qu'elles ont trouvé plus facile d'arrêter ou de diminuer quand elles étaient enceintes. Elles ont dit qu'elles n'avaient pas autant le goût de fumer. Les envies de fumer une cigarette étaient moins fréquentes.



## Matière à réflexion

- **Passer à une marque « légère » ne vous aidera pas.** Vous avalez la fumée plus profondément, pour avoir plus de nicotine. Il est probable aussi que vous fumerez plus de cigarettes.
- **Les femmes enceintes peuvent utiliser des aides de substitution de la nicotine** (aussi appelées thérapies de remplacement de la nicotine ou TRN) comme le timbre, la gomme à la nicotine ou l'inhalateur de nicotine. Certaines femmes trouvent qu'il est plus facile d'arrêter de fumer avec des TRN.

## Conseils pour vous aider à arrêter ou à diminuer

- 1. Commencez lentement.** Fixez une date. Ensuite, cette journée-là, donnez-vous le but d'arrêter ou de diminuer. Soyez réaliste. Les fumeuses dont les buts sont réalistes sont plus confiantes. Et cela rend leurs buts plus faciles à atteindre.
- 2. Trouvez quelqu'un qui vous aidera à faire cette transition.** Donnez à cette personne le titre de « compagne » pour vous appuyer pendant que vous changez vos habitudes en arrêtant ou en diminuant. La transition est plus facile si vous avez le plus d'aide possible pour changer. Consultez aussi la page 63 pour une liste de ressources vous aidant à arrêter ou à diminuer la cigarette.
- 3. Communiquez avec un professionnel,** comme une conseillère, une infirmière en santé communautaire ou un médecin. Un professionnel ou une professionnelle peut aider les femmes enceintes à arrêter ou à diminuer la cigarette. Pour des suggestions sur des endroits où on peut vous appuyer, consultez la page 63.



## La fumée secondaire

Peut-être bien que vous ne fumez pas la cigarette. Que se passe-t-il alors s'il y a des fumeurs dans votre entourage? Leur fumée est souvent qualifiée de fumée secondaire. Peu importe qui fume, cette fumée peut causer des problèmes de santé, pour vous et votre bébé. Pour certaines femmes, il est facile de s'affirmer auprès des fumeurs. Mais il peut être difficile de demander aux autres personnes de ne pas fumer en votre présence. Certains fumeurs respecteront vos droits. D'autres ne les respecteront pas. Si cela n'est pas sécuritaire pour vous, ne leur demandez pas de s'abstenir. Essayez ces quelques idées :

- **Posez une affiche interdisant de fumer sur le mur.**  
Demandez aux gens d'aller fumer dehors.
- **Rencontrez vos amies fumeuses dans une zone non fumeurs**, comme un café ou un autre endroit où il est interdit de fumer.
- **Téléphonez à l'unité de santé.** Ils auront des idées et des renseignements utiles pour vous.

### Fait

*Une femme enceinte qui est exposée à la fumée secondaire dans son entourage a plus de chance de donner naissance à un bébé de faible poids.*



## Votre conjoint

Que pouvez-vous faire si votre conjoint fume?

- **Si votre conjoint vous appuie, demandez-lui son aide.**  
Arrêtez ou diminuez ensemble. C'est plus facile pour vous deux.
- **Si votre conjoint n'arrête pas de fumer,** demandez-lui (ainsi qu'à toute autre personne) de ne pas fumer en votre présence. Il peut aller fumer dehors. Mais ne lui demandez d'arrêter de fumer en votre présence que si c'est sécuritaire pour vous.
- **Si votre conjoint ne veut pas s'abstenir de fumer en votre présence,** n'argumentez pas. Quittez la pièce où il fume. Mais, pour résoudre cela à long terme, demandez des conseils. Consultez la page 62.

### Fait

*La fumée secondaire peut avoir un impact sur vous et votre bébé. Vous avez tous les deux le droit de respirer de l'air sans fumée.*



## Votre famille et vos amies

Votre famille et vos amies pourraient penser que vous pouvez très bien fumer la cigarette pendant votre grossesse. Ils pourraient même vous parler d'autres femmes qui fumaient et ont eu des bébés en bonne santé. Dites-leur que vous ne pouvez pas vous comparer aux autres. Dites-leur que vous essayez d'arrêter ou de diminuer. Demandez-leur de respecter et d'appuyer votre décision.

Si vous vous trouvez dans la maison de quelqu'un qui fume, voici quelques suggestions :

- limitez le temps que vous passez avec ces personnes;
- demandez-leur de ne pas fumer – soyez directe, en restant polie et respectueuse;
- quittez la pièce quand les autres personnes allument une cigarette;
- au besoin, ne leur rendez pas visite.

Rappelez-vous  
*c'est donnant, donnant!*



# Donnant, donnant :

## Cannabis et grossesse

Le cannabis désigne la marijuana (la « mari », le « pot »), le haschish (le « hasch ») et l'huile de haschich. Toutes ces substances contiennent du T.H.C. (ou tétrahydrocannabinol). Le T.H.C. est une substance qui change votre façon de penser, de ressentir et d'agir. Après l'alcool et le tabac, le cannabis est la substance la plus couramment consommée par les femmes enceintes.

On ne s'entend pas sur les effets du cannabis sur une femme enceinte et son bébé. Voici quelques raisons qui expliquent ce désaccord :

- **Les femmes enceintes qui consomment du cannabis consomment souvent d'autres substances.** Cela comprend l'alcool et le tabac. C'est pourquoi il est difficile de déterminer les effets qui sont causés par le cannabis.
- **Beaucoup de gens pensent que le cannabis n'est pas nocif.** Il est plus facile de constater les effets d'autres substances (comme la cocaïne ou l'héroïne). Les effets du cannabis ne sont pas aussi évidents. C'est pourquoi il est difficile de croire qu'il est nocif pour la santé.



## À quel point le cannabis est-il nocif?

Personne ne connaît avec certitude les effets du cannabis sur votre bébé. Mais rappelez vous de ce qui suit :

- **La fumée du cannabis peut être plus nocive que la fumée du tabac.** La fumée du cannabis peut contenir plus de goudron et de produits chimiques cancérigènes que la cigarette.
- **Le cannabis peut affaiblir votre système immunitaire.** Votre système immunitaire permet à votre corps de combattre la maladie.
- La plupart des produits du cannabis sont plus forts qu'autrefois. Cela vient de la façon dont on le cultive. Il contient plus de T.H.C. que dans le passé.
- **Le T.H.C. reste dans votre corps jusqu'à trois semaines.** Il s'agit de la substance qui demeure le plus longtemps dans votre corps. Et cela vaut aussi pour tous les produits du cannabis. Peu importe si vous le fumez ou le mangez. Le cannabis reste dans votre corps pendant longtemps.
- **Fumer du cannabis peut causer des maladies pulmonaires.** Par exemple, la bronchite, l'emphysème et le cancer du poumon.



## Effets du cannabis sur la grossesse

Pour une femme enceinte, fumer du cannabis a les conséquences suivantes :

- **Votre bébé n'a pas assez d'oxygène.**
- **Il vous faudra peut-être plus de temps pour vous rendre compte de votre grossesse.** Le cannabis dissimule certains des signes annonciateurs d'une grossesse (comme la nausée). Il est plus difficile alors de déterminer si vous êtes enceinte. Vous consommez alors du cannabis, de l'alcool et d'autres substances pendant votre grossesse sans nécessairement le vouloir.
- **Vous pouvez subir les mêmes effets nocifs que ceux entraînés par la cigarette.** Pour en savoir plus sur le tabac, consultez la page 17.

### Fait

*Personne ne connaît exactement l'ensemble des effets du cannabis sur les femmes enceintes.*



## La fumée secondaire

Peut-être bien que vous ne fumez pas de cannabis. Mais que faire si d'autres personnes en fument en votre présence? Cette fumée peut avoir des effets sur vous ou votre bébé, en fait les mêmes effets que la fumée secondaire de la cigarette. Pour en savoir plus sur ces effets, consultez la page 23.

## Votre conjoint

Que pouvez-vous faire si votre conjoint fume du cannabis?

- **Si votre conjoint vous appuie, demandez-lui son aide.**  
Arrêtez ou diminuez ensemble. C'est plus facile pour vous deux.
- **Si votre conjoint n'arrête pas de fumer du cannabis,** demandez-lui (ainsi qu'à toute autre personne) de ne pas en fumer en votre présence. Demandez-lui d'aller fumer dehors. Vous avez tous les deux, vous et votre bébé, le droit de respirer de l'air sans fumée.
- **Si votre conjoint ne veut pas s'abstenir de fumer en votre présence,** n'argumentez pas. À court terme, quittez la pièce où il fume. Mais pour résoudre cela à long terme, demandez des conseils. Pour des suggestions sur des endroits où vous pouvez obtenir de l'aide, consultez la page 62.

Rappelez-vous  
*c'est donnant,  
donnant!*



# Donnant, donnant :

## Drogues de la rue et grossesse

Les substances illégales sont souvent aussi appelée « drogues de la rue ». Celles dont nous parlerons ici sont :

- la cocaïne (la coke) et le crack, qui sont des les stimulants;
- les méthamphétamines (ou crystal meth ou ice), le speed et les autres amphétamines;
- l'héroïne et d'autres opioïdes comme les produits de marque Percocet/Percodan, Demerol, Dilaudid et OxyContin;
- les hallucinogènes comme les champignons magiques, la mescaline, le PCP (poussière d'ange), le MDMA (ecstasy ou pilule d'amour) et le LSD (acide);
- les solvants et les inhalants (l'essence, la colle, les aérosols).

Les médicaments prescrits (sur ordonnance) peuvent aussi être vendus illégalement. Pour plus de renseignements, consultez la page 44. Pour en savoir plus sur le cannabis (marijuana, pot ou hasch), consultez la page 24.

### Fait

*Les drogues de la rue peuvent être un mélange de plusieurs substances et d'autres additifs nocifs.*

## Les drogues de la rue peuvent causer des problèmes

Voici quelques exemples de ces problèmes :

- **Des problèmes pendant la grossesse.** Cela comprend une fausse couche, un enfant mort-né ou un accouchement prématuré.



- **Le VIH ou le sida.** Vous pouvez contracter le VIH en partageant des seringues. Ou en vous adonnant à des pratiques sexuelles non sécuritaires. Vous pouvez aussi attraper l'hépatite ou d'autres maladies, que vous pouvez transmettre à votre bébé.
- **Des problèmes à la naissance.** Le bébé peut naître en état d'intoxication ou drogué. Il sera ensuite en état de manque. La gravité de son état de manque dépend de la quantité et du type de substance(s) que vous avez consommée(s). En voici des exemples :
- **Cocaïne, speed, méthamphétamine, meth.** Ces substances rendent les bébés très agités. Ils pleurent beaucoup et souvent, et ils n'arrivent pas à dormir.
- **Héroïne et autres opioïdes.** Ces substances causent bien des problèmes. Les bébés ne respirent pas convenablement. Ils n'arrivent pas à dormir et sont très grincheux. Ils ont une forte fièvre, accompagnée de vomissements et de diarrhée.
- **Champignons magiques, mescaline, PCP, MDMA (ecstasy), LSD (acide) et autres hallucinogènes.** Les gens qui prennent des hallucinogènes consomment souvent d'autres substances. Il est donc difficile de dire si les effets nocifs sont causés par les hallucinogènes ou par les autres substances.
- **Solvants et inhalants (essence, gaz, colle, aérosols).** L'utilisation et l'inhalation de ces substances est toujours très dangereuse. Leurs effets sur le bébé sont semblables aux effets de l'alcool.

## Fait

*Les bébés qui sont en état de manque ont besoin de soins médicaux. Pour bien soigner votre bébé, le médecin doit savoir quelles substances vous avez consommées.*



- **Des problèmes pendant la croissance du bébé.** Les bébés ayant ces problèmes sont souvent qualifiés de « bébés du crack, du meth, etc. », de « bébés de mères toxicomanes » et de « bébés exposés à la drogue pendant la grossesse ». Voici des exemples d'effets des drogues de la rue sur les bébés :
- **Ils sont souvent malades.** Beaucoup de bébés ont des maladies bénignes. Mais un bébé exposé à de la drogue pendant la grossesse sera plus souvent malade que les autres bébés.
- **Ils sont trop petits et trop faibles.** Le bébé peut être petit à la naissance. Les bébés qui ont un faible poids à la naissance restent petits pendant leur croissance.
- **Ils apprennent trop lentement ou ont trop de difficulté à apprendre.** Cela peut être très frustrant pour vous et votre enfant.
- **Ils ne parviennent pas à comprendre et à se concentrer.** S'occuper de ces enfants prend beaucoup plus de temps et d'énergie.

Pour en savoir plus sur les effets de drogues de la rue particulières, consultez les sites Web suivants :

[www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)

[www.camh.net](http://www.camh.net)

[www.addictionpregnancy.ca](http://www.addictionpregnancy.ca) (cliquez sur la rubrique « Specific Substances »)

[www.toxicomanie.org/drogues\\_grossesse.htm](http://www.toxicomanie.org/drogues_grossesse.htm) (comprend plusieurs rubriques sur diverses substances)

## Fait

*Les bébés ne guérissent pas des effets de l'exposition aux drogues de la rue pendant la grossesse lorsqu'ils grandissent. Tout dépend du type de drogue de rue à laquelle ils étaient exposés.*



## Matière à réflexion

- 1. Les drogues de la rue ne sont pas les seules à causer des problèmes.** Le stress provoque aussi des problèmes. Et beaucoup de femmes consomment des substances pour faire face au stress. Les « mélanges » peuvent entraîner des problèmes encore plus graves. Vous devez tenir compte de la situation dans son ensemble. Voici d'autres facteurs pouvant être nocifs :
  - **D'autres types de stress.** Vous en avez trop sur le dos. Vous prenez soin de vos autres enfants, vous vous occupez de la maison ou vous avez un emploi salarié. Vous n'avez pas de temps pour prendre soin de vous-même durant votre grossesse.
  - **Un conjoint violent.** Il vous blesse, vous fait du mal, vous menace ou vous maltraite d'une façon quelconque. La violence peut être psychologique, physique ou sexuelle. Toute forme de violence est néfaste, pour vous comme pour le bébé. Pendant votre grossesse, vous avez besoin de soutien, pas de stress supplémentaire.
  - **Le manque d'argent.** Vous n'avez peut-être pas d'emploi salarié. Votre emploi ne vous permet peut-être pas de gagner de l'argent. Par exemple, vous n'êtes peut-être pas capable de manger aussi sainement que vous le souhaiteriez pendant votre grossesse.
  - **Consommer plus d'une substance à la fois.** Si vous consommez plus d'une substance (y compris l'alcool, les médicaments prescrits et la cigarette), cela crée plus de problèmes. Et les plus gros problèmes sont causés par une consommation régulière ou élevée.

### Fait

*Même des petits changements peuvent faire une grosse différence. Trouvez le soutien dont vous avez besoin pour réduire le stress présent dans votre vie.*



- 2. Pour chaque femme et son bébé, les effets de la consommation de drogues de la rue sont différents.** Vous ne pouvez pas vous comparer à vos amies. Certaines femmes subiront plus les effets de ces drogues que d'autres. Et certains bébés subiront plus les effets de ces drogues que d'autres.
- 3. Il n'est jamais trop tard pour arrêter ou diminuer.** Essayez de le faire le plus tôt possible durant votre grossesse. Cela préviendra certains des effets nocifs de ces drogues.

## Que faire s'il est difficile d'arrêter ou de diminuer?

Voici quelques suggestions :

- **Si votre conjoint, votre famille et vos amies vous appuient, demandez-leur de l'aide.** Dites-leur que vous essayez d'arrêter ou de diminuer. Demandez-leur de ne pas consommer en votre présence. Vous en avez le droit.
- **Téléphonez à une conseillère.** Informez-vous sur les services privés, sécuritaires et confidentiels qui sont disponibles. Consultez la page 62.
- **Parlez à un médecin,** surtout si le vôtre vous appuie. Si vous n'obtenez pas l'aide dont vous avez besoin, parlez à une sage-femme ou à une infirmière en santé communautaire. Vous en avez le droit.

### Fait

*Si vous êtes enceinte, ne pas consommer de drogues de la rue est ce qu'il y a de plus sûr.*



## Votre conjoint

Que faire si votre conjoint consomme une ou des drogues de la rue?

- **Si votre conjoint vous appuie, demandez-lui son aide.**  
Vous pouvez arrêter ou diminuer ensemble. C'est plus facile pour vous deux.
- **Si votre conjoint ne veut pas arrêter de consommer des drogues de la rue** et que cela vous dérange, demandez-lui d'aller consommer ailleurs. Vos besoins sont ce qui importe le plus.
- **Si votre partenaire vous maltraite**, c'est de la violence. Les hommes violents commencent souvent à manifester de la violence pendant la grossesse. Consultez la page 64.

## Votre famille et vos amies

Votre famille et vos amies pourraient penser que vous pouvez très bien consommer des drogues de la rue. Ils pourraient connaître d'autres femmes qui consommaient des drogues de la rue et ont donné naissance à des bébés en bonne santé. Dites-leur que vous ne pouvez pas vous comparer aux autres. Demandez-leur de respecter et d'appuyer vos décisions.

Rappelez-vous  
*c'est donnant,  
donnant!*



# Donnant, donnant :

## Caféine et grossesse

La caféine est présente dans bien des produits. C'est la substance stimulante qui se trouve dans le café et le thé. Mais la caféine se retrouve aussi dans :

- les boissons énergisantes (Red Bull ou Rockstar), les boissons contenant du cola (Coca-Cola et Pepsi) et d'autres boissons gazeuses (Dr Pepper);
- le chocolat et les boissons au chocolat;
- plusieurs thés verts et tisanes – vérifiez que votre thé vert ou votre tisane ne contient pas de caféine;
- des médicaments prescrits et en vente libre comme les 222, les Tylenol avec codéine et l'Excedrin.

## La caféine est-elle sans danger pour les femmes enceintes?

Personne ne sait avec certitude à quel point la caféine peut être nocive pour votre bébé. Mais certaines recherches prouvent qu'une trop grande quantité de caféine peut causer :

- des fausses couches;
- des enfants mort-nés;
- un faible poids à la naissance;

Une trop grande quantité de caféine peut aussi augmenter la difficulté de tomber enceinte en tout premier lieu. Mais la caféine ne peut pas remplacer la contraception!



## Fait

***Même en très petite quantité, la caféine consommée chaque jour peut entraîner des problèmes si vous êtes enceinte.***

### La caféine a aussi un impact sur vous.

La caféine est un stimulant. Cela veut dire qu'elle peut :

- vous énerver ou vous crispier;
- vous rendre grincheuse ou irritable;
- vous agiter ou vous empêcher de dormir.

Il ne s'agit pas là d'effets nocifs, nécessairement. Mais ils peuvent vous incommoder. Et, lorsque vous êtes enceinte, vous méritez de vous sentir bien et d'avoir le plus de confort possible!

### Comment déterminer la quantité de caféine

La quantité de caféine présente dans le café ou le thé dépend de plusieurs facteurs. Par exemple, à quel point le café ou le thé que vous préparez est fort, ainsi que la marque que vous utilisez. Mais en moyenne, il y a :

- 120 mg de caféine dans une tasse de café en grains moulus que vous préparez;
- 80 mg de caféine dans une tasse de café instantané;
- 50 mg de caféine dans une tasse de thé.



En moyenne, la quantité de caféine présente dans d'autres produits est :

- de 160 à 240 mg dans une boisson énergisante de 16 onces (480 ml), selon le type;
- de 40 à 65 mg dans une boisson au cola 12 onces (341 ml), selon le type;
- de 20 à 40 mg dans une tablette de chocolat de 2 onces (60 g), selon le type;
- de 100 mg dans certains médicaments en vente libre.

## Fait

***Pour plus de sûreté, les femmes enceintes ne devraient pas consommer plus de 150 mg de caféine par jour.***

Cela veut dire que la consommation de caféine des femmes enceintes ne devrait pas dépasser :

- 3 tasses de thé par jour; ou
- 1 tasse de café par jour; ou
- 2 cannettes de boisson au cola par jour.

N'oubliez pas de tenir compte de la caféine se trouvant dans les médicaments que vous prenez! Et il vaut probablement mieux ne pas boire de boissons énergisantes du tout, car elles contiennent vraiment beaucoup de caféine.



## Suggestions aux amatrices de caféine

1. **Essayez une boisson au cola sans caféine.** Certaines femmes enceintes disent que les boissons au cola aident à soulager leurs douleurs d'estomac. Une boisson au cola ordinaire de temps à autre ne peut pas nuire. Vous pouvez aussi boire des boissons au cola sans caféine si vous en avez besoin plus souvent.
2. **Essayez de boire de la tisane.** Vérifiez bien que l'étiquette indique que la tisane ne contient pas de caféine. Déterminez aussi si les herbes ou les parties de plantes de la tisane sont sans danger. Certaines ne sont pas bonnes pour les femmes enceintes.
3. **Buvez du café décaféiné au lieu de café ordinaire.** Le café décaféiné contient tout de même un peu de caféine, mais beaucoup moins que le café ordinaire.
4. **Essayez le lait au chocolat.** Il contient très peu de caféine.
5. **Déterminez s'il y a de la caféine dans un médicament que vous devez prendre.** S'il en contient, demandez s'il est possible de prendre un autre médicament. Posez la question à un médecin, une infirmière en santé communautaire, une sage-femme ou un pharmacien.

### Mais il y a une bonne nouvelle...

Beaucoup de femmes disent qu'elles perdent l'envie de consommer de la caféine quand elles sont enceintes. Donc, peut-être que réduire la caféine ne sera pas aussi difficile que vous le pensez.

#### Fait

*Personne ne sait jusqu'à quel point la caféine peut être nocive pour un bébé. Le plus sûr est d'en consommer le moins possible.*



# Donnant, donnant :

## Médicaments en vente libre et grossesse

Les médicaments en vente libre sont ceux qui n'ont pas besoin d'être prescrits. Vous pouvez les acheter à la pharmacie sans présenter d'ordonnance. Il en existe de nombreuses sortes. La liste ci-dessous n'est pas complète, mais elle présente des médicaments en vente libre très courants :

- **Les médicaments antidouleur (antalgiques).** Leur nom générique est acétaminophène, ibuprofène, codéine et AAS (acide acétylsalicylique). Voici des exemples de noms de marque : Aspirine, Tylenol, Advil et 222. Les femmes enceintes peuvent prendre des médicaments antidouleur pour traiter des maux de tête, des maux de dos, un rhume ou la grippe.
- **Les antihistaminiques.** On les retrouve sous forme de pilules, de comprimés, de poudres, de vaporisateurs et de sirops pour traiter le rhume et la grippe. Les médicaments contre les allergies et les somnifères en vente libre en contiennent aussi. Voici des exemples de noms de marque : Dristan, Contac-C, Sominex, Benadryl, NeoCitran et Nytol. Les femmes enceintes peuvent prendre des antihistaminiques pour soulager les symptômes d'un rhume ou d'allergies.
- **Les médicaments contre la nausée (antiémétiques).** La substance utilisée dans les médicaments contre la nausée est également un antihistaminique. Voici des exemples de noms de marque : Gravol et Dramamine. Les femmes enceintes peuvent en prendre pour réduire la nausée matinale. Et beaucoup de gens prennent du Gravol pour les aider à dormir.



- **Les antiacides.** Voici des exemples de noms de marque : Maalox, Alka-Seltzer, Gelusil et Amphojel. Les femmes enceintes peuvent prendre des antiacides pour soulager des brûlements d'estomac.
- **Les médicaments contre la diarrhée et la constipation.** Voici des exemples de nom de marque : Kaopectate (pour la diarrhée) et Metamucil, Lait de magnésie et Ex-Lax (pour la constipation). On les utilise pour soulager les maux d'estomac ou les problèmes d'intestin.
- **Les suppléments et les comprimés pour perdre du poids.** Il en existe de nombreuses marques. Certains de ces suppléments proclament qu'ils contiennent surtout des herbes médicinales. Plusieurs herbes médicinales sont nocives pour les femmes enceintes. Les comprimés pour perdre du poids contiennent aussi des substances qui peuvent être très nocives pour les femmes enceintes.

## Les médicaments en vente libre sont-ils néfastes pour les femmes enceintes?

Personne ne connaît exactement l'ensemble des effets des médicaments en vente libre sur les femmes enceintes.

### Fait

*Certains médicaments en vente libre sont nocifs pour les femmes enceintes. Avant de prendre un médicament en vente libre, informez-vous auprès de Motherisk, d'un médecin, d'une sage-femme ou d'un pharmacien.*



# Comment consommer des médicaments en vente libre de manière sûre

Voici quelques suggestions pour consommer des médicaments en vente libre en toute sécurité.

## 1. Les médicaments antidouleur (antalgiques)

Avant de prendre un médicament antidouleur, informez-vous auprès de Motherisk, d'un médecin, d'une infirmière en santé communautaire, d'une sage-femme ou d'un pharmacien. Et rappelez-vous que plusieurs d'entre eux contiennent de la caféine. Pour plus de renseignements sur la caféine, consultez la page 34.

- **Acétaminophène.** L'acétaminophène (ou Tylenol sans codéine) est le choix le plus sûr. Vous pouvez très bien en prendre de temps à autre durant votre grossesse.
- **Ibuprofène.** L'ibuprofène (ou Advil) semble être sans danger jusqu'à la trente-deuxième semaine de votre grossesse. Cela veut dire que, pour plus de sûreté, il ne faut pas prendre d'ibuprofène après le sixième mois (ou la fin du deuxième trimestre). Pendant les six à huit dernières semaines de votre grossesse, l'ibuprofène peut causer des saignements et de l'inconfort.
- **AAS.** L'AAS (ou Aspirine) ne semble pas causer d'anomalies congénitales (déficiences à la naissance). Mais ce médicament peut causer des saignements pendant la grossesse et le travail. Ne prenez pas d'AAS avant d'en parler d'abord à un médecin ou à une sage-femme. Et ne prenez jamais d'AAS après votre sixième mois (ou la fin de votre deuxième trimestre).
- **Codéine.** La codéine (222 ou Tylenol avec codéine) peut être sans danger de temps à autre. Mais rappelez-vous que la codéine peut causer la constipation. Certains comprimés de codéine contiennent aussi de l'AAS. L'AAS peut causer des saignements.



## Fait

*Si vous avez besoin de prendre un médicament antidouleur pendant votre grossesse, le choix le plus sûr est l'acétaminophène (ou Tylenol) sans codéine.*

### 2. Les antihistaminiques et les médicaments contre la nausée (antiémétiques)

Rappelez-vous que plusieurs antihistaminiques en vente libre contiennent de la caféine. Pour plus de renseignements sur la caféine, consultez la page 34. Avant de prendre un médicament antihistaminique (comme Contac-C) ou contre la nausée (comme Gravol), informez-vous toujours auprès de Motherisk, d'un médecin, d'une sage-femme ou d'un pharmacien. Pour soulager vos symptômes, vous pouvez aussi suivre les conseils suivants :

- **Si vous avez un rhume ou la grippe**, suivez les bons vieux conseils de votre mère! Reposez-vous et buvez beaucoup de liquide. Les médicaments en vente libre ne guérissent pas le rhume ou la grippe.
- **Si vous avez la nausée le matin**, consultez la page 55, vous y trouverez des conseils utiles.
- **Si vous avez des allergies ou la fièvre des foins**, assurez-vous que votre antihistaminique est sans danger. Confirmez-le en posant la question à un médecin, une sage-femme ou un pharmacien.

## Fait

*Les antihistaminiques ou les médicaments contre la nausée pourraient ne pas être aussi sûrs que vous le pensez. Vérifiez auprès d'un médecin ou d'un pharmacien.*



### **3. Les antiacides**

Ne prenez pas d'antiacides pétillants (comme Alka-Seltzer). Ils sont remplis de sel, ce qui peut vous faire faire de l'hypertension artérielle (de la haute pression). Le sel n'est pas bon pour le bébé non plus. Il y a d'autres types d'antiacides (comme Amphojel, Gelusil ou Maalox) qui sont sans danger pour les femmes enceintes de temps à autre. Pour d'autres suggestions, consultez la page 56.

### **4. Les médicaments contre la diarrhée**

Pour une diarrhée durant un ou deux jours, vous pouvez utiliser Kaopectate ou Kaocon en toute sécurité. Mais si la diarrhée dure plus longtemps, consultez un médecin. La diarrhée est dangereuse pour les femmes enceintes. Votre corps perd trop de liquide. Cela vous déshydrate.

### **5. Les médicaments contre la constipation (ou laxatifs)**

Certains médicaments contre la constipation sont sans danger durant une grossesse. Il s'agit des laxatifs « mucilagineux » (composés de fibres végétales qui absorbent beaucoup d'eau). Le Metamucil en est un exemple. Avant de prendre un autre médicament contre la constipation, consultez un médecin ou un pharmacien. Pour d'autres suggestions au sujet de la constipation, consultez la page 56.

### **6. Les suppléments et les comprimés pour perdre du poids**

Les suppléments et les comprimés pour perdre du poids ne sont jamais bons pour la santé. Ils peuvent provoquer de l'agitation et de l'angoisse. Ils perturbent votre sommeil et vous dérangent l'estomac. Essayez plutôt de bien manger et de rester en bonne santé. Il est normal de prendre du poids, entre 25 et 30 livres, pendant une grossesse en santé. Cela veut dire que les femmes enceintes ont besoin de 300 calories supplémentaires par jour (un muffin, un verre de lait et une pomme). Les femmes qui allaitent ont besoin de 450 calories supplémentaires. Ce n'est pas le moment de vous mettre au régime!



## Fait

***Certains médicaments en vente libre ne sont pas sûrs pour les femmes enceintes. Si vous prenez de ces médicaments, informez-vous auprès de Motherisk, d'un médecin, d'une sage-femme ou d'un pharmacien.***

**Rappelez-vous**  
*c'est donnant,  
donnant!*



# Donnant, donnant :

## Médicaments prescrits et grossesse

Il existe plusieurs sortes de médicaments prescrits (sur ordonnance). La liste ci-dessous n'est pas complète, mais elle présente des médicaments prescrits très courants :

- les somnifères (pilules pour dormir) et les tranquillisants;
- les antidépresseurs;
- les antibiotiques;
- les médicaments contre les allergies;
- les comprimés et les crèmes antiacnéiques (contre l'acné) ou antirides qui contiennent des rétinoïdes pour les problèmes de la peau (comme Retin-A et Accutane).

### Fait

*Beaucoup de médicaments prescrits ne sont pas sûrs pour les femmes enceintes. Assurez-vous que votre médecin vérifie si les médicaments que vous prenez sont sans danger.*

## Vous avez besoin d'un médicament prescrit?

Certaines femmes ont besoin de prendre des médicaments prescrits durant leur grossesse. Si c'est votre cas, voici quelques points dont vous devez vous rappeler :

- **En tout premier lieu : dites à tous vos médecins que vous êtes enceinte!** Cela comprend votre médecin de famille, les spécialistes, les médecins à l'urgence et les dentistes.
- **Les médicaments prescrits qui étaient sans danger avant votre grossesse pourraient ne plus l'être pour vous, maintenant.** Avant de prendre de vieux médicaments



prescrits qui vous restent, vous devriez toujours vérifier auprès de votre médecin.

- **Demandez la liste des effets secondaires possibles à votre médecin.** Soyez bien attentive à ce qui se passe dans votre corps. Ne présumez pas que les symptômes que vous pourriez éprouver sont normaux durant une grossesse. Téléphonnez à votre médecin et décrivez-lui vos symptômes. Vous avez le droit de parler à votre médecin aussi souvent que vous en avez besoin. Posez des questions à votre pharmacien ou appelez Télésanté Ontario pour parler à une infirmière autorisée au 1-866-797-0000. Vous pouvez aussi appeler la ligne gratuite ATS pour les personnes malentendantes au 1-866-797-0007
- **Demandez à votre médecin si vous pouvez prendre des antidépresseurs en toute sécurité** lorsque vous êtes enceinte. Il est important de traiter la dépression durant la grossesse. Cela peut prévenir une grosse dépression post-partum. Votre santé, ainsi que celle de votre bébé, y gagnera si votre dépression est traitée.

## Questions à poser à un médecin ou à un pharmacien

Apportez cette liste de questions avec vous. Demandez plus de temps, afin de parler de vos préoccupations. Vous en avez le droit.

### 1. Ce médicament est-il nécessaire?

- Que se passera-t-il si je ne le prends pas? (Pour d'autres suggestions, consultez la page 54.)
- Est-ce que je peux faire quelque chose d'autre que prendre ce médicament ou prendre un autre médicament?
- Est-ce que la quantité prescrite est sans danger pour une femme enceinte? Est-ce qu'un autre médicament serait plus sûr?
- Est-ce que je peux avoir le même effet si j'en prends moins?

## **2. De quel type de médicament s'agit-il?**

- Quel effet est-il censé avoir?
- Est-ce qu'il est dangereux si je le prends avec d'autres médicaments, de l'alcool ou de la nourriture?
- Il faut combien de temps pour que le médicament agisse?
- Ce médicament a-t-il d'autres noms?

## **3. De quelle manière dois-je prendre ce médicament?**

- À quelle fréquence et pendant combien de temps dois-je prendre ce médicament?
- Que va-t-il se passer si je manque une dose?
- Est-ce que je cesse de prendre le médicament lorsque je me sens mieux? Ou est-ce que je dois finir toute la quantité prescrite?
- Est-ce que je dois prendre un autre rendez-vous avant de faire renouveler l'ordonnance du médicament?

## **4. Quels sont les problèmes associés à ce médicament?**

- Est-ce que ce médicament entraîne une dépendance? (Si c'est le cas, posez la question suivante : Quelle est la période la plus courte pendant laquelle je peux le prendre? Y a-t-il un autre médicament que je pourrais prendre au lieu de celui-ci?)
- Quels sont tous les effets secondaires de ce médicament?
- À part prendre d'autres médicaments, qu'est-ce que je fais si j'éprouve les effets secondaires? Est-ce que j'appelle un médecin si j'ai des effets secondaires?
- Y a-t-il des effets à long terme? Lesquels?
- Est-ce que je dois éviter certaines activités pendant que je prends ce médicament?



## Un dernier mot au sujet de la grossesse et des médicaments prescrits

Avant de prendre n'importe quel médicament, obtenez autant de renseignements que possible. Demandez-vous si vous connaissez tous les risques et tous les avantages. Si possible, trouvez ce que vous pouvez faire d'autre que prendre les médicaments. Parlez à une conseillère de Motherisk, à un pharmacien, à une infirmière en santé communautaire ou à une sage-femme.

En plus de votre médecin, il est possible d'obtenir des médicaments prescrits d'autres sources. Peut-être qu'une amie ou quelqu'un dans la famille vous a donné une partie de ses médicaments. Peut-être que vous avez un vieux restant de médicament prescrit. Parfois, ces médicaments sont même vendus illégalement dans la rue. Si vous prenez des médicaments prescrits obtenus de cette façon, soyez prudente. Déterminez s'ils sont sans danger pour vous et pour votre bébé. Si vous ne voulez pas vous en parler à votre médecin, consultez la page 62, vous y trouverez des suggestions d'endroits où vous pourrez obtenir des renseignements.

Rappelez-vous  
*c'est donnant,  
donnant!*



# Donnant, donnant :

## Alcool, autres substances et allaitement

L'allaitement est idéal pour votre bébé. Mais rappelez-vous qu'une petite portion de la plupart des aliments et des boissons que vous ingérez est transmise à votre bébé par votre lait maternel. Cela veut dire que votre lait maternel est modifié par l'alcool et les autres substances. Personne ne connaît exactement tous les effets. Donc rappelez-vous que c'est donnant-donnant. Pendant que vous allaitez, n'avez pas ce que vous ne donneriez pas à votre bébé!

### Fait

***Toute substance que vous consommez  
(y compris l'alcool et la cigarette) se  
retrouvera dans votre lait maternel.***

Voici des renseignements sur les effets de l'alcool et d'autres substances sur l'allaitement.

## Alcool

Les renseignements sur la consommation de l'alcool et l'allaitement sont très déroutants. L'alcool passe dans votre lait maternel. Mais on ne s'entend pas sur la quantité qui cause les problèmes. C'est pourquoi les médecins, les infirmières en santé communautaire et les sages-femmes disent habituellement aux mères qui allaitent qu'elles ne devraient pas boire d'alcool.



Si vous buvez de l'alcool pendant que vous allaitez, rappelez-vous que :

- votre bébé pourrait ne pas boire assez de lait;
- votre bébé pourrait ne pas bien dormir.

Cela dépend du moment où vous buvez et de la quantité que vous consommez. Essayez de ne pas boire pendant environ une heure avant d'allaiter. Buvez plutôt juste après que vous allaitez. Votre corps a alors le temps d'éliminer l'alcool avant le prochain boire.

Si vous buvez régulièrement et que vous allaitez, l'alcool peut nuire au développement mental et physique de votre bébé. Le cerveau d'un bébé continue à se développer jusqu'à 12 mois après la naissance. C'est pourquoi l'alcool peut causer des lésions au cerveau. Une consommation d'alcool élevée peut aussi avoir un effet sur votre « débit » (écoulement du lait par vos mamelons permettant au bébé de boire).

## Fait

***Un verre de temps à autre (particulièrement juste après avoir allaité) ne sera probablement pas nocif pour votre bébé. Mais rappelez-vous qu'il vaut mieux boire moins et que l'idéal est de ne pas boire du tout.***



## Cigarettes

Même si vous fumez la cigarette, l'allaitement est ce qu'il y a de mieux pour votre bébé. Mais ne fumez pas pendant le boire du bébé. Cela peut réduire la quantité et la qualité de votre lait maternel du tiers. La meilleure solution est d'essayer d'arrêter de fumer. Vous pouvez utiliser des thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) comme le timbre, la gomme ou l'inhalateur en toute sécurité pendant que vous allaitez. Protégez toujours votre bébé de la fumée secondaire. La fumée secondaire (de la cigarette des autres personnes autour de vous) est nocive, tout autant pour vous que pour le bébé. Pour plus de renseignements, consultez la page 17.

## Médicaments prescrits et en vente libre

Si vous allaitez et que vous prenez des médicaments prescrits ou en vente libre (y compris des antidouleur, des laxatifs, des antiacides et des médicaments pour le rhume), rappelez-vous :

- de toujours consulter d'abord votre médecin;
- de lui mentionner que vous allaitez;
- de lui demander si ce médicament est sans danger ou s'il en existe un qui serait plus sûr;
- de bien surveiller si le médicament a des effets quelconques sur votre bébé (par exemple, il pourrait boire moins, avoir des rougeurs ou des irritations de la peau, avoir l'estomac dérangé ou être irritable).

Il serait bien de prendre un médicament prescrit ou en vente libre juste après avoir fait boire votre bébé. De cette manière, votre lait en contiendra moins au prochain boire.



## Drogues de la rue

On en connaît très peu sur les effets du cannabis, des amphétamines (le speed), de la cocaïne, de l'héroïne, des inhalants et des solvants, des champignons magiques et des autres hallucinogènes sur l'allaitement. Mais ils peuvent entraîner les effets suivants sur votre bébé :

- l'agitation extrême (ou hyperactivité);
- la somnolence (ou sédation);
- des boires moins importants.

Cela dépend du type de drogue de rue et de la quantité que vous consommez. Et si vous êtes dépendante à une drogue de la rue, le bébé peut le devenir aussi.

### Fait

***Pendant l'allaitement, il vaut mieux ne pas boire d'alcool et ne pas consommer de substances ou de médicaments. Essayez d'arrêter ou de diminuer. Si vous avez besoin d'aide, consultez la page 60.***

**Rappelez-vous  
c'est donnant, donnant!**





# Donnant, donnant :

Suggestions pour obtenir  
du soutien et plus de renseignements

Chapitre

3

# Donnant, donnant :

## Suggestions utiles pendant la grossesse

Rappelez-vous des faits importants ci-dessous!

- **Donnez-vous le droit de faire passer vos besoins au premier plan.** Demandez de l'aide, du soutien et de l'encouragement quand vous en avez besoin. Prenez du temps pour vous-même. Assurez-vous que les autres vous aident de toutes les façons possibles. Vous avez le droit d'avoir ce soutien, particulièrement quand vous êtes enceinte.
- **Trouvez du soutien pour vous aider avec vos choix par rapport à l'alcool et à d'autres substances.** La décision d'arrêter ou de diminuer vous appartient. C'est vous qui décidez de ce qui vous convient. Ensuite, demandez à votre conjoint, à vos amies et à votre famille de respecter vos choix.
- **Obtenez de l'aide si vous en avez besoin.** Vous avez le droit d'obtenir de l'aide pour tout : de l'aide pratique (pour garder les enfants et faire le ménage, par exemple) comme de l'aide professionnelle (du counseling, par exemple). Pour des suggestions sur des endroits où vous pouvez obtenir de l'aide, consultez la page 62.

## Suggestions pour les moments où vous ne vous sentez pas bien...

Pendant la grossesse, beaucoup de femmes éprouvent certains des malaises physiques indiqués ci-dessous. Au lieu de boire de l'alcool ou de consommer d'autres substances pour vous soulager, essayez nos suggestions.



## Nausée

- Mangez une rôtie sans beurre, des craquelins, des céréales sans lait ou du maïs soufflé ou des bretzels non salés au moins une demi-heure avant de sortir du lit le matin, si vous le pouvez.
- Assurez-vous de manger un peu au petit déjeuner lorsque la nausée est passée.
- Gardez des craquelins ou du maïs soufflé ou des bretzels non salés à portée de la main que vous pourrez manger quand vous aurez l'estomac dérangé. Essayez différentes collations d'aliments secs pour trouver ce qui vous aidera.
- Mangez entre quatre et cinq petits repas par jour au lieu de deux ou trois gros repas.
- Lorsque vous cuisinez, ouvrez une fenêtre ou utilisez un ventilateur afin d'éliminer les odeurs puissantes. (Mieux encore, quelqu'un d'autre pourrait faire la cuisine pour vous!)
- Évitez les aliments gras, frits ou épicés ou tout aliment qui vous donne des malaises d'estomac.
- Essayez de cuisiner au moment où vous vous sentez le plus en forme durant la journée.
- Mangez des aliments sains si vous le pouvez. Mais mangez ce que vous pouvez si vous en avez le goût.
- Vérifiez s'il y a un Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP) près de chez vous. On vous y fera de bonnes suggestions. Appelez votre unité de santé locale.
- Pour la nausée, appelez la ligne d'aide téléphonique de Motherisk sur la nausée au 1-800-436-8477



## Constipation

- Buvez beaucoup d'eau et d'autres liquides, comme des jus de fruit.
- Mangez une salade tous les jours, si possible.
- Buvez un verre d'eau tiède dès que vous vous levez le matin.
- Mangez des aliments riches en fibres comme des haricots, du pain et des céréales de blé entier et des fruits et légumes crus. Vous pouvez ajouter du son à vos aliments, quand c'est possible.
- Le fer des vitamines prénatales peut causer de la constipation. Vous aurez besoin de manger plus de fibres si vous prenez ce type de vitamines.
- Essayez les pruneaux secs ou le jus de pruneaux – ça fonctionne vraiment! Coupez le jus avec de l'eau pour en améliorer le goût.
- Faites de l'exercice léger tous les jours, comme une marche. Les étirements de yoga à basse intensité peuvent aussi aider à soulager la constipation.

## Brûlements d'estomac

- Essayez de manger des craquelins ou une rôtie avant un repas – cela peut vous aider avec l'acidité dans l'estomac.
- Mangez entre quatre et cinq petits repas par jour au lieu de deux ou trois gros repas.
- Faites cuire vos aliments au four ou faites-les griller au lieu de les faire frire.
- Bougez après avoir mangé – ne vous allongez pas!
- Buvez des liquides après et entre les repas, au lieu d'en boire pendant les repas.



- Buvez du lait si vous êtes capable de le digérer.
- Buvez de petites quantités de lait au chocolat si vous n'aimez pas le goût du lait.
- Mangez moins d'aliments gras ou épicés.
- Réduisez la caféine (y compris les boissons au cola) – buvez plus d'eau à la place.
- Mangez lentement et à un moment où vous êtes détendue.
- Faites une liste de ce que vous mangez. Comme cela, vous pourrez déterminer ce qui vous donne des brûlements d'estomac.
- Appuyez votre dos avec des oreillers ou des coussins. Mettez les coussins de votre divan derrière vos oreillers pour augmenter le soutien. Cela peut aider à soulager les brûlements d'estomac durant la nuit.

## Problèmes de sommeil

- Prenez un bain relaxant.
- Essayez de boire du lait tiède.
- Dormez sur le côté.
- Mettez un oreiller entre les genoux et sous le ventre.
- Assurez-vous d'avoir assez de fer et de fibres dans votre alimentation.
- Utilisez une bouillotte (un sac à eau chaude) – mais pas avec de l'eau chaude! L'eau tiède est très relaxante et ne sera pas nocive pour votre bébé.
- Essayez d'écouter un enregistrement avec des exercices de relaxation ou de vous faire masser.

## Jambes et pieds douloureux

- Faites une courte marche tous les jours.
- Ne restez pas debout pendant de longues périodes.
- Élevez vos pieds.
- Ne croisez pas les jambes ou les chevilles.
- Portez des bas-culottes et des chaussures de la bonne taille (pas trop petits). Ne portez pas de mi-bas (qui montent jusqu'aux genoux)!
- Essayez des étirements de jambe légers ou frottez-vous les jambes.
- Assurez-vous de consommer une quantité suffisante de calcium.
- Trempez vos pieds et vos jambes. En les trempant dans de l'eau fraîche, vous réduirez l'enflure.

## Maux de dos

- Portez des chaussures à talons plats ou à talons bas.
- Assoyez-vous de façon à ce que vos genoux soient plus élevés que vos hanches.
- Prenez un bain chaud.
- Posez un pied sur un tabouret bas si vous êtes souvent debout. Ou balancez-vous des orteils aux talons et des talons aux orteils. Cela aide à soulager la pression sur le dos.

**Fait**

***Les femmes enceintes sont belles!***



58

DONNANT, DONNANT

Suivez ces suggestions s'il y a des jours où vous vous sentez grosse, moche, peu séduisante ou que vous êtes incommodée :

- Portez des vêtements confortables.
- Pensez à des façons de vous gâter.
- Prenez le temps de vous sentir bien dans votre peau – vous en valez la peine!
- Continuez d'essayer différentes idées et suggestions jusqu'à ce que vous trouviez ce qui fonctionne le mieux pour vous.

## Lorsque vous essayez de diminuer votre consommation d'alcool et d'autres substances...

Essayez ces suggestions.

1. **Amusez-vous sans consommer d'alcool ou d'autres substances.** Demandez à une amie de venir jouer aux cartes ou regarder une vidéo. Allez prendre un café (décaféiné!) avec un membre de votre famille dans un endroit non fumeurs. Faites une sortie avec votre conjoint ou allez voir un film. Faites des activités qui vous font vous sentir bien dans votre peau.
2. **Buvez des coquetels sans alcool.** Faites des mélanges : une moitié d'eau gazeifiée ou de soda tonique et une moitié de jus d'orange, de canneberge ou de pomme. La plupart des livres sur la grossesse comportent d'autres suggestions de coquetels sans alcool.
3. **Si vous buvez du café, passez au décaféiné.** Vous pouvez aussi essayer de boire de la tisane. Mais informez-vous d'abord, en consultant Motherisk, un médecin, une infirmière en santé communautaire ou une sage-femme, sur les tisanes qui sont sans danger pendant la grossesse.



4. **Mangez aussi sainement que vous pouvez vous le permettre.** Bien manger peut être difficile si vous avez un budget serré. Faites de votre mieux. Déterminez ce dont le corps d'une femme enceinte a besoin. Rappelez-vous que les femmes enceintes ont besoin de 300 calories supplémentaires par jour (un muffin, un verre de lait et une pomme). Les femmes qui allaitent ont besoin de 450 calories supplémentaires. Beaucoup de femmes ont aussi besoin de vitamines prénatales. Pour en savoir plus, adressez-vous à un médecin, une infirmière en santé communautaire, une sage-femme ou un pharmacien. Ils pourront vous dire ce à quoi vous avez droit selon votre assurance-médicaments ou votre carte d'assurance-santé.
5. **Prenez de brèves pauses, même pendant seulement 15 ou 20 minutes.** Ces pauses peuvent vraiment vous aider à soulager le stress. Donnez-vous la permission de prendre une ou deux pauses durant la journée. Élevez vos pieds. Vous pouvez aussi vous allonger, pour soulager la pression sur votre dos.
6. **Faire de l'exercice aide de bien des façons.** Vous en avez probablement assez d'entendre cela! Mais c'est vrai. L'exercice soulage le stress quand vous essayez d'arrêter ou de réduire votre consommation d'alcool et de substances. Il aide aussi à garder votre corps en santé. Marchez, nagez ou jouez au ballon avec votre famille. Pour avoir d'autres idées, consultez un professionnel de la santé.
7. **Massez votre front, votre cou, vos épaules et votre dos.** Trouvez comment vous pouvez vous masser vous-même. Vous pouvez aussi demander à votre conjoint, une amie ou un membre de la famille de vous masser. Assurez-vous de demander cela à quelqu'un avec qui vous êtes à l'aise et détendue.



- 8. Si vous avez d'autres enfants, essayez de les faire garder.**  
Quand on est enceinte, s'occuper des enfants peut être épuisant. Déterminez s'il y a une garderie, des groupes de garde après l'école et des groupes de jeux dans votre région. Vous pourriez être admissible à des services de garderie à bas prix. Vous pourriez aussi vous entendre avec des amies et des voisines pour vous occuper des enfants à tour de rôle. Même si ce n'est que pour quelques heures, cela vous donne un répit. Pour des suggestions d'autres endroits où appeler à ce sujet, consultez les pages 63 & 64.
- 9. Demandez l'appui de votre conjoint, de votre famille et de vos amies.** Demandez-leur de ne pas boire d'alcool, de ne pas fumer ou de ne pas consommer de substances en votre présence. Vous avez le droit de demander aux autres de vous appuyer et de respecter vos choix.
- 10. Prenez le téléphone et appelez un centre de santé communautaire ou une unité de santé.** Vous pouvez aussi déterminer s'il y a des projets PACE (Projets d'action communautaire sur les enfants) et PCNP (Programme canadien de nutrition prénatale) dans votre région. Demandez des renseignements supplémentaires sur comment rester en santé durant la grossesse. Les intervenantes vous donneront des conseils sur l'exercice, la nutrition et la relaxation. Elles peuvent aussi vous diriger vers des cours prénataux.
- 11. Parlez de votre stress ou de vos préoccupations avec d'autres personnes.** Beaucoup de femmes disent qu'il est stressant d'être enceinte. Le simple fait de parler à quelqu'un peut vous aider. Et cela aide l'autre personne aussi! Allez rencontrer d'autres femmes enceintes à un centre de jour ou à des cours prénataux. Vous pouvez aussi parler avec une amie proche. Et si ces personnes ne peuvent pas vous aider, peut-être qu'un professionnel ou une professionnelle le pourrait. Consultez la page 64.



## Endroits où vous pouvez obtenir de l'aide

L'intérieur de la page couverture de l'annuaire téléphonique comporte une liste de numéros d'urgence. Regardez dans les pages blanches. Vous pouvez aussi consulter les pages jaunes à la lettre « S » pour les services sociaux, à la lettre « F » pour les services destinés aux femmes ou à la lettre « T » pour les services d'aide à la toxicomanie (sur l'alcoolisme et sur les substances). Vous pouvez aussi appeler le 411 pour obtenir le bon numéro. Ou, encore, faire une recherche sur Internet. Vous pouvez téléphoner à ces numéros pour avoir seulement des renseignements. Vous n'êtes pas obligée de donner votre nom ou de prendre un rendez-vous. Vous avez le choix.

### 1. Renseignements sur les problèmes d'alcool et d'autres substances

#### **Services de counseling sur l'alcoolisme et la drogue**

Il s'agit d'un bon point de départ. Les conseillers et les conseillères connaissent tous les services disponibles et vous aideront à décider ce qui vous convient le mieux. Allez sur le site [www.dart.on.ca](http://www.dart.on.ca) (section française) pour trouver quels sont les services de traitement dans votre région. Vous pouvez aussi consulter les pages jaunes en ligne ou de l'annuaire téléphonique. Consultez les rubriques « alcoolisme » ou « toxicomanie ».

#### **Alcooliques anonymes ou Narcotiques anonymes**

Les organismes Alcooliques anonymes (AA) et Narcotiques anonymes (NA) sont des groupes d'entraide. Les AA aident les gens qui ont des problèmes avec l'alcool. Les NA aident les gens qui ont des problèmes avec la drogue et les substances. Allez sur le site [www.aa.org](http://www.aa.org) (section française) pour trouver une réunion dans votre région.

#### **Motherisk**

Cet organisme diffuse des renseignements sur l'alcool, la drogue, les substances et la grossesse. Il peut vous conseiller et vous renseigner. Téléphonez au 1-877-327-4636. Vous pouvez aussi visiter le site Web à [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org).



### **Drogue et alcool – Répertoire des traitements**

DART a des renseignements sur l'ouverture des centres de traitement de toxicomanie (drogue et alcool) à l'échelle de l'Ontario. Téléphonez gratuitement au 1-800-565- 8603. Vous pouvez aussi visiter le site Web à [www.dart.on.ca](http://www.dart.on.ca).

### **Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)**

Vous pouvez obtenir des renseignements sur l'alcool, la drogue, les substances et la grossesse auprès de cet organisme. Il offre aussi des renseignements généraux sur l'alcool et les substances. Allez sur le site Web, à [www.camh.net](http://www.camh.net). Cherchez des renseignements sur une drogue ou substance spécifique (y compris l'alcool et le tabac). Vous pouvez aussi faire une recherche pour consulter le document « Est-ce sans danger pour mon bébé? »

### **Projet PRIMA (Pregnancy-Related Issues in the Management of Addictions)**

Ce projet diffuse des renseignements sur l'alcool, le tabac et la consommation d'autres substances durant la grossesse et l'allaitement. Visitez le site Web (en anglais), à [www.addictionpregnancy.ca](http://www.addictionpregnancy.ca).

### **Pregnets**

Il s'agit d'un site Web pour les femmes enceintes qui fument. Allez à [www.pregnets.org](http://www.pregnets.org). Cliquez sur le lien « For Moms and Moms to Be » pour avoir plus de renseignements.

### **Téléassistance pour les fumeurs**

La téléassistance peut aider les femmes enceintes à arrêter de fumer. Vous pouvez obtenir de l'aide en ligne au site <http://teleassistancepourfumeurs.ca> ou par téléphone en appelant sans frais au 1-877-513-5333.

## **2. Renseignements sur la grossesse**

### **Unités de santé ou unités de santé publique**

Elles aident les femmes enceintes à être en santé de bien des manières différentes. Pour avoir plus de renseignements, téléphonez. Consultez les pages jaunes en ligne ou de



l'annuaire téléphonique. Vous pouvez aussi faire des recherches sur Internet en tapant « unité de santé » pour trouver celle qui est le plus près de chez vous.

### **Maisons maternelles**

Ces maisons offrent de l'aide et du logement aux jeunes femmes enceintes célibataires avant et après la naissance de leur bébé. Il y en a peut-être une dans votre région. Vous pouvez faire une recherche en ligne pour le savoir. Vous pouvez aussi appeler votre unité de santé.

### **Projet d'action communautaire sur les enfants (PACE) et Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP)**

Il s'agit de services spéciaux pour les femmes enceintes ou les femmes qui ont de jeunes enfants. Certaines localités de l'Ontario ont également des programmes Better Beginnings. Consultez les pages jaunes en ligne ou de l'annuaire téléphonique sous la rubrique « Service sociaux et de santé ». Vous pouvez aussi appeler votre unité de santé.

### **Centres de la petite enfance de l'Ontario**

Vérifiez s'il y a un Centre de la petite enfance dans votre région. Vous pouvez appeler la ligne d'information sans frais au 1-866-821-7770 ou ATS 1-800-387-5559 (personnes malentendantes). Vous pouvez aussi aller en ligne à <http://www.gov.on.ca/children/oeyc/fr/index.html>

## **3. Renseignements sur la violence**

### **Maisons de transition ou refuges pour les femmes**

Il s'agit d'endroits sécuritaires pour les femmes et les enfants victimes de violence. Vous pouvez aussi les appeler pour obtenir le nom de conseillers et de conseillères se trouvant dans votre région. Plusieurs refuges ont des lignes téléphoniques sans frais de type 1-800. Les numéros pour votre région figurent au début de votre annuaire téléphone, dans la liste des numéros d'urgence. Vous pouvez appeler le 411 pour obtenir un numéro de téléphone.



## **Centres de femmes ou centres d'aide aux victimes d'agression sexuelle**

Ces centres aident en cas de violence actuelle ou passée. Ils peuvent aussi vous donner le nom de conseillères se trouvant dans votre région. Les numéros pour votre région figurent au début de votre annuaire téléphone, dans la liste des numéros d'urgence.

### **A Safe Passage**

Il s'agit d'un site Web (en anglais) sur la violence et le trauma vécus par les femmes enceintes. Allez à [www.asafepassage.info](http://www.asafepassage.info)

### **Shelternet**

Il s'agit d'un site Web qui vous aidera à trouver un refuge pour les femmes et les enfants victimes de violence dans votre région. Allez à [www.shelternet.ca](http://www.shelternet.ca) (section française).

## **Centre national d'information sur la violence dans la famille (CNIVF)**

Le CNIVF offre des renseignements imprimés et d'autres ressources. Téléphonnez gratuitement au 1-800-267-1291. Vous pouvez aussi visiter le site <http://www.phac-aspc.gc.ca/ncfv-cnivf/index-fra.php>. Pour trouver des renseignements s'appliquant à votre situation, cliquez sur « Liens ».

### **Voisin-es, ami-es et familles**

Il s'agit d'une campagne d'éducation publique pour faire de la sensibilisation sur la violence faite aux femmes. Visitez le site Web, à [www.neighboursfriendsandfamilies.ca](http://www.neighboursfriendsandfamilies.ca) (section française).

## **Ligne téléphonique de crise Assaulted Women's Help Line**

Il s'agit de counseling téléphonique pour les femmes qui subissent de la violence physique, psychologique ou sexuelle. On peut vous donner les numéros des refuges ou des centres d'aide aux victimes d'agression sexuelle les plus près de chez vous. Téléphonnez au 1-866-863-051, à la ligne pour personnes malentendantes ATS 1-866-863-7868 ou faites le #SAFE (#7233) sur votre téléphone cellulaire. Vous pouvez aller en ligne au site [www.awhl.org](http://www.awhl.org).

## 4. Renseignements sur d'autres problèmes

### Lignes d'écoute téléphonique

Il existe plusieurs sortes de lignes d'écoute téléphonique. Certaines sont seulement des lignes d'écoute. D'autres peuvent servir en cas d'urgence, comme une agression. Vous pouvez faire une recherche en ligne pour trouver les lignes d'écoute téléphonique de votre région. Vous pouvez aussi consulter l'annuaire téléphonique.

### Centres de santé communautaire ou de santé mentale communautaire

Les centres de santé communautaire ont des médecins, des travailleurs sociaux, des travailleuses sociales et des infirmières sur place. Ils aident les gens qui ont des problèmes médicaux et offrent de l'aide ou du counseling. Les centres de santé mentale communautaire offrent aussi de l'aide et du counseling. Ils peuvent aussi vous recommander à un médecin si vous devez en consulter un.

### 211 Canada

Il s'agit d'un service d'information et de référence centralisé de services sociaux et de santé. Allez sur le site [ww.211canada.ca](http://www.211canada.ca) pour trouver si ce service existe dans votre région.

### Ontario Association of Food Banks

Pour trouver une banque alimentaire dans votre région, visitez le site Web [www.oafb.ca](http://www.oafb.ca) (en anglais).

### Ontario Non-Profit Housing Association

Visitez le site Web à [www.onpha.on.ca](http://www.onpha.on.ca) et cliquez sur « Looking for Housing ». On y décrit le processus pour faire une demande de logement sans but lucratif.

### Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

Il s'agit d'un organisme d'éducation publique sur la santé mentale. Il donne aussi des renseignements sur les services de santé mentale de votre localité. Pour savoir si l'ACSM se trouve dans votre région, allez au site [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca) (version française).



## **Ligne d'information sur le sida et la santé sexuelle (AIDS and Sexual Health Information Line)**

Téléphonez au 1-800-668-2437.

## **Canada sans pauvreté**

Cet organisme fait de la sensibilisation à l'égard de la pauvreté et œuvre à la création de solutions pour combattre la pauvreté. Téléphonez sans frais au 1-800-810-1076. Ou allez en ligne sur le site Web [www.cwp-csp.ca](http://www.cwp-csp.ca) (en anglais).

## **Association canadienne des programmes de ressources pour la famille**

On y donne des renseignements sur les services de garderie et de garde d'enfant dans votre région. Téléphonez au 1-866-637-7226. Vous pouvez aussi visiter le site Web, à [www.frp.ca](http://www.frp.ca).

## **Télesanté Ontario**

Il s'agit d'un service téléphonique gratuit permettant de consulter une infirmière autorisée 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Vous pouvez appeler le 1-866-797-0000. La ligne téléphonique sans frais pour personnes malentendantes (ATS) est le 1-866-797-0007.

## **Autres ressources utiles**

Vérifiez auprès des bibliothèques, des unités de santé et d'autres organismes. Ils pourraient prêter des livres sur la grossesse. Vous pouvez aussi aller en ligne dans le site [chapters.indigo.ca](http://chapters.indigo.ca) pour trouver des livres.

## **Why Women Smoke – Brochure sur les femmes et la cigarette**

Au coût de 2,50 \$ (poste et manutention). Pour commander, envoyez un courriel à [aware@kos.net](mailto:aware@kos.net). Vous pouvez aussi commander sur le site Web, à [aware.on.ca](http://aware.on.ca).

## **Complete Guide to Prescription and Non-Prescription Drugs**

Cet ouvrage de H. Winter Griffith est publié par Berkley Trade. Une nouvelle édition est publiée chaque année. Les renseignements sont donc toujours à jour.



DONNANT, DONNANT

