

## ALCOOL ET GROSSESSE

### ZÉRO ALCOOL : COMMENT LA SOUTENIR PENDANT SA GROSSESSE ?



Parce qu'il n'y a pas de consommation d'alcool sans risque pour le bébé, il est aujourd'hui conseillé de ne pas boire d'alcool durant toute la grossesse. Neuf mois sans alcool n'est pas toujours facile à tenir. Les occasions de boire sont nombreuses et les sollicitations de l'entourage peuvent être insistantes. Votre compagne, votre amie, votre sœur ou votre fille est enceinte ? Vous pouvez la soutenir. Voici quelques pistes :

#### Ne l'incitez pas à boire

Avant tout, ne lui proposez pas d'alcool durant sa grossesse. Si vous l'invitez, ou si vous sortez ensemble chez des proches, prévoyez toujours des boissons sans alcool. Enfin, même si une femme ne semble pas être enceinte, n'insistez pas quand elle décline un verre d'alcool.

#### Soyez solidaire

Pourquoi ne pas passer aux boissons sans alcool le temps d'une soirée, par solidarité avec elle ? C'est l'occasion de vivre le moment un peu autrement. Si elle est votre compagne, vous pouvez aussi décider de vous passer d'alcool tout le temps de la grossesse, comme elle. Cela peut être une belle façon de la soutenir.

#### La phrase à éviter

« Tu peux bien t'accorder un verre ! Enceinte, j'ai bu un peu d'alcool et mon enfant se porte très bien ».

Pendant la grossesse, il n'y a pas de prise d'alcool sans risque. Aujourd'hui, c'est elle qui est enceinte et en tant que proche, respectez sa décision. Ne la fragilisez pas par ce type de remarque, au contraire, soutenez-la.

#### Modifiez un peu vos habitudes ?

Afin d'être moins incités à boire de l'alcool, variez vos activités ensemble. Par exemple, en alternant les soirées dans un bar et les barbecues arrosés avec une promenade sympa ou une séance de cinéma. Dans un autre style, pourquoi ne pas lui proposer un bain relaxant ou un massage ?

Ne pas boire pendant la grossesse est une des façons de prendre soin de la santé du bébé ; il en existe d'autres ! Retrouvez-les sur le site [1000-premiers-jours.fr](http://1000-premiers-jours.fr)

#### Et si c'est difficile pour elle ?

Se passer d'alcool peut être délicat pour des femmes qui apprécient de se détendre autour d'un verre d'alcool ou dont le mode de vie les amène à consommer fréquemment. La grossesse peut aussi être un moment d'anxiété et de craintes, favorable aux consommations. Si c'est le cas de votre compagne, ou proche, soutenez-la sans la critiquer, essayez d'en parler ensemble, d'envisager ce qui pourrait l'épauler (voir : Je ne parviens pas à arrêter de boire). Vous pouvez aussi l'informer que l'arrêt ou la réduction de la consommation d'alcool est bénéfique quel que soit le moment de la grossesse.

Si cela est trop compliqué pour vous, vous pouvez nous contacter, nous vous aiderons à trouver les mots pour aborder le sujet et nous vous indiquerons les accompagnements qui existent.