

Enceinte, je veux connaître ce qui est nocif pour moi ou mon bébé

Le site du Docteur Sylvie SANDID

Adresse du site : www.docvadis.fr/s-sandid



Validé par

le Comité Scientifique Addictologie et le Comité Scientifique Psychiatrie

Des substances comme le tabac, l'alcool, les médicaments psychotropes ou les drogues nuisent au développement du fœtus. Connaître leurs effets est indispensable si vous êtes enceinte, ou envisagez de l'être.

ALCOOL

Comment l'alcool agit-il sur le fœtus ?

L'alcool que vous buvez passe de votre sang à celui du fœtus sans être arrêté par le placenta et agit directement sur le cerveau du fœtus en cours de développement. Sa concentration dans le sang fœtal, rapidement aussi élevée que dans le sang maternel, diminue en revanche plus lentement du fait de l'immaturation du foie du fœtus.

Quelle quantité d'alcool puis-je boire sans prendre de risque ?

Il n'y a pas de niveau de consommation en dessous duquel il est certain que l'alcool n'ait pas d'effet néfaste. Toute consommation, même ponctuelle, fait courir un risque au fœtus, l'état d'ivresse étant particulièrement dangereux. Par mesure de précaution, essayez de vous abstenir de toute consommation d'alcool pendant votre grossesse.

Quelles sont les conséquences si je bois pendant ma

grossesse ?

Si vous consommez de manière importante et régulière, vous faites courir à votre enfant le risque d'un syndrome d'alcoolisation foétale (SAF) qui se traduit éventuellement par :

- Un retard de croissance avant ou après la naissance.
- Des malformations du cerveau.
- Des anomalies du visage.
- Des troubles comportementaux graves et irréversibles.

Des consommations limitées ou des épisodes d'ivresse peu fréquents peuvent aussi être responsables de troubles du comportement ou de retards intellectuels lorsque votre enfant grandira.

TABAC

Comment le tabac agit-il sur le fœtus ?

Quand vous fumez, votre sang se charge de monoxyde de carbone, un gaz très toxique qui se fixe à la place de l'oxygène sur les globules rouges. La nicotine, quant à elle, réduit le diamètre des artères qui alimentent le fœtus. Ces deux effets entravent l'oxygénation et l'alimentation du bébé. Des substances toxiques issues de la fumée de cigarette qui circulent dans le sang maternel sont aussi transmises au fœtus.

Combien de cigarettes puis-je fumer sans prendre de risque ?

Plus on fume, plus les effets sont élevés. Néanmoins, diminuer le nombre de cigarettes fumées n'est pas toujours un gage de réduction des risques. En effet, des recherches ont montré que lorsque les fumeurs diminuent le nombre de cigarettes fumées, ils augmentent généralement la profondeur de leur inhalation pour absorber la même dose de nicotine. Le taux de substances toxiques absorbées ainsi que le taux de monoxyde de carbone ne diminuent alors pas ou peu. L'inhalation passive de la fumée est également toxique pour le fœtus. Par mesure de précaution, essayez de vous abstenir de toute cigarette pendant votre grossesse et éloignez-vous des atmosphères enfumées.

Quelles sont les conséquences si je fume pendant ma grossesse ?

Fumer pendant la grossesse augmente votre risque de grossesse extra-utérine, de fausse couche spontanée, de mort fœtale intra-utéro, d'accouchement prématuré ou d'hématome rétroplacentaire entraînant des saignements pendant le troisième trimestre. Votre consommation pendant la grossesse peut être responsable de retard de croissance intra-utérine, de malformations ou de mort subite du nourrisson. Le tabagisme passif du nourrisson après la naissance augmente également son risque de mort subite.

AUTRES SUBSTANCES

Quelles sont les conséquences si je consomme d'autres substances ?

Cannabis, benzodiazépines, cocaïne, héroïne, etc., toutes les substances dites psychoactives passent la barrière placentaire et touchent le cerveau du fœtus, qui commence à se développer dès le début de la grossesse. Elles peuvent également avoir un impact sur le déroulement de la grossesse. Les conséquences possibles, pour vous ou votre enfant, sont :

- Cannabis et cocaïne : un hématome rétroplacentaire, potentiellement fatal pour vous ou votre enfant, un accouchement prématuré ou un retard de croissance du fœtus.
- Benzodiazépines (tranquillisants, somnifères) : un syndrome de manque du bébé à la naissance (le nouveau-né tremble, s'alimente et dort difficilement, est très excité ou présente une dépression respiratoire).
- Héroïne : les épisodes de manque de la mère sont dangereux pour le fœtus. Ils peuvent provoquer un retard de croissance, une mort intra-utérine ou un accouchement prématuré. A la naissance, le bébé peut également ressentir un syndrome de manque caractérisé notamment par des tremblements, des vomissements, des pleurs ou une accélération de la respiration.

Même si l'impact sur le fœtus de toutes les substances psychoactives n'est pas connu, le seul fait que celles-ci entraînent des comportements à risque chez la mère suffit à justifier l'arrêt de leur consommation pendant la grossesse.

Comment puis-je me faire aider ?

Vous devez parler de votre consommation au gynécologue ou au médecin qui vous suit. La grossesse est généralement un moment favorable pour faire le point et, si possible, diminuer sa consommation ou arrêter de boire, fumer ou prendre des substances illicites ou des médicaments psychotropes. Cela sera bénéfique pour votre enfant, quel que soit le moment où vous arrêtez ou diminuez votre consommation. Des réseaux de professionnels et des structures d'accueil spécialisés dans la prise en charge des femmes enceintes consommatrices de substances addictives offrent un suivi global, médical, social et psychologique. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou appelez Drogues infoservice au 0 800 23 13 13 ou au 01 70 23

13 13, 7 jours sur 7, de 8 heures à 2 heures.

Zéro consommation est souvent le meilleur principe de précaution. Néanmoins, ne culpabilisez pas et faites-vous aider si vous n'arrivez pas à vous abstenir. Une prise en charge de votre santé, incluant éventuellement un traitement de substitution, et, si nécessaire, de vos conditions de vie vous permettra de mener votre grossesse, d'accoucher et d'accueillir votre enfant dans les meilleures conditions.