

Une campagne provinciale fait la promotion de la grossesse sans alcool

La plupart des gens savent qu'une forte consommation d'alcool pendant la grossesse peut nuire à la croissance du fœtus. Ce qu'ils ne réalisent pas toutefois, c'est qu'une femme enceinte n'a pas besoin de boire beaucoup pour que la santé de son bébé soit affectée à long terme (lésions cérébrales et anomalies congénitales.)

Meilleur départ, un centre de ressources établi en Ontario, s'apprête à lancer une campagne provinciale visant à sensibiliser le public aux dangers de l'alcool pendant la grossesse. « Au Canada, l'exposition à l'alcool avant la naissance est la principale cause connue et évitable de lésions cérébrales », dit Wendy Burgoyne, consultante en promotion de la santé à Meilleur départ. « Après 30 ans de recherche et de collecte de données probantes, ce problème demeure aussi grave. Heureusement, on peut prévenir l'alcoolisation fœtale. Grâce au concours financier de Petite enfance Ontario, nous allons remettre aux professionnels de la santé de toute la province, des outils pour sensibiliser les femmes aux dangers de l'alcool pendant la grossesse. Nous voulons ainsi réduire le nombre d'enfants qui naissent affectés de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, ce qu'on appelle l'ETCAF ».

On estime que l'ETCAF touche environ un bébé sur 100 au Canada. Cela représente environ 3 000 naissances par an.

En quoi consiste l'ETCAF ?

L'ETCAF est un terme générique qui décrit l'éventail des déficiences et anomalies associées à une exposition à l'alcool avant la naissance. La consommation d'alcool pendant la grossesse peut causer des anomalies congénitales et des lésions cérébrales permanentes chez les bébés. Il peut également en résulter :

- des troubles oculaires et auditifs;
- des malformations des os, des membres et des doigts;
- des dommages au cœur, reins, foie et autres organes;
- un retard de croissance.

Les lésions cérébrales attribuables à l'exposition à l'alcool avant la naissance peuvent entraîner une kyrielle de maux : difficultés d'apprentissage, hyperactivité, troubles de l'attention et de la mémoire, difficulté à maîtriser la colère, manque de jugement et difficulté à résoudre des problèmes.

Mais l'ETCAF n'affecte pas seulement le bébé et sa famille immédiate. Il s'agit d'un problème qui dure toute la vie et qui affecte l'entourage au quotidien. L'ETCAF transcende les cultures et les milieux sociaux. « Les parents qui élèvent un enfant atteint de l'ETCAF, les enseignants qui s'efforcent d'aider un élève incapable d'assimiler des concepts élémentaires, ou les travailleurs sociaux qui essaient tant bien que mal d'offrir leur assistance, tous, nous payons le prix de ces cas qui coûtent cher et peuvent être entièrement évités », explique Wendy Burgoyne.

Selon une étude menée récemment par Brenda Stade, docteur en sciences infirmières de l'hôpital St. Michael de Toronto, le coût annuel du traitement de ces problèmes chez les jeunes Canadiens âgés d'un an à 21 ans est estimé à 344 208 000 \$. « Ces chiffres ne tiennent pas compte du coût émotionnel et psychologique que paient au quotidien les personnes atteintes et leur famille », précise Brenda Stade.

Les mots « qualité de vie » ont une résonance particulière pour Bonnie Buxton et son mari, Brian Philcox. Bonnie et Brian ont adopté leur fille Colette lorsque celle-ci avait trois ans. À cette époque, ils ignoraient tout de l'ETCAF. Colette était une adorable fillette, débordante de vie. À dix ans à peine, elle mentait et volait. À 14 ans, ses parents l'ont placée dans un centre de traitement pour adolescents. À 17 ans, elle vivait dans la rue. Ce n'est qu'après avoir regardé

une émission sur les enfants affectés par l'exposition à l'alcool avant la naissance que Bonnie a compris ce qui n'allait pas chez Colette. Elle était atteinte de l'ETCAF.

« Lorsque le diagnostic a finalement été posé, nous avons été à la fois bouleversés et soulagés, dit Bonnie Buxton. Nous savions enfin de quoi notre fille souffrait, et nous avons pu l'aider. »

En 18 ans, Bonnie en a appris beaucoup sur les effets néfastes de la consommation d'alcool pendant la grossesse, et elle s'exprime résolument en faveur de la prévention. Elle a récemment terminé un livre relatant son expérience, *Damaged Angels*, offert en librairie depuis mars 2004. En tant que cofondateurs de FASworld Canada, Bonnie Buxton et Brian Philcox font des témoignages publics et offrent leur soutien à d'autres familles aux prises avec ce problème.

Aujourd'hui, Colette a 24 ans; elle est mère de deux enfants. « Je ne souhaite à personne de vivre ce que j'ai vécu, dit-elle. Cela a été très éprouvant pour moi-même et pour ma famille. Aussitôt que j'ai su que j'étais enceinte, j'ai cessé de boire. Je voulais avoir la certitude de donner à mes enfants le meilleur départ possible dans la vie. C'est aussi simple que ça. » Grâce à la détermination de Colette, son fils de quatre ans et sa fille de deux ans et demi sont resplendissants de santé, de joie de vivre ... et de vitalité.

Un fardeau permanent

Les problèmes liés à l'ETCAF ne disparaissent pas avec l'âge. Beaucoup de personnes qui en sont atteintes devront, toute leur vie, recourir à des soins médicaux ainsi qu'à des services éducatifs et sociaux supplémentaires. En grandissant, nombre de ces jeunes souffrent de déficit d'attention et de difficultés d'apprentissage scolaire. Ils ont des troubles de la mémoire et du mal à se faire des amis et à résoudre des problèmes. Ils peuvent être sujets à la dépression, à la toxicomanie et à l'alcoolisme. Souvent, il leur est difficile de conserver un

emploi et d'être autonome; il n'est pas rare qu'ils aient des démêlés avec la justice.

Les maux causés par l'alcool ne se manifestent pas toujours avant l'âge scolaire. C'est ce qui s'est produit dans le cas de Colette. « Lorsque Colette a commencé à aller à l'école, nous avons découvert que notre petite fille, vive et curieuse, était incapable d'apprendre à lire, explique Bonnie. Nous avons dû surmonter d'innombrables obstacles pour lui procurer l'aide dont elle avait besoin. En raison de ses difficultés d'apprentissage, Colette s'est mise à avoir des comportements violents, qui nous ont menés de cabinet de psychiatre en cabinet de psychiatre, en passant par les services sociaux et le système judiciaire. Nous l'avons finalement placée dans un centre de traitement à demeure pour adolescents perturbés. Elle y a passé deux ans. »

« La bonne nouvelle, c'est qu'on peut prévenir l'ETCAF, dit Wendy Burgoyne. Et le moyen de prévention le plus efficace pour les femmes enceintes ou celles qui souhaitent le devenir est de s'abstenir complètement de boire. »

Alcool zéro, risque zéro

Des études récentes le confirment : il est impossible d'établir avec certitude la quantité d'alcool qu'une femme enceinte peut consommer sans danger. Toutes les boissons alcoolisées – la bière, le vin, le vin-soda (coolers) et les spiritueux – produisent les mêmes effets nocifs pendant la grossesse. Tout alcool peut nuire au développement du bébé à naître.

Devant l'impossibilité d'établir une dose minimale en deçà de laquelle l'alcool serait sans danger pour le fœtus, Santé Canada préfère recommander aux femmes enceintes ou, désireuses de le devenir, d'éviter de boire.

Danger constant

L'alcool que consomme une femme enceinte traverse rapidement le placenta pour atteindre le fœtus. Le bébé à naître ne peut éliminer l'alcool aussi rapidement que ne le fait sa mère. Ainsi, l'alcool reste plus longtemps dans l'organisme du fœtus que dans celui de la femme enceinte.

Le cerveau et le système nerveux central du bébé se développent tout au long de la grossesse et peuvent donc être endommagés par l'exposition à l'alcool à toutes les étapes de la grossesse. L'alcool peut affecter le développement du cerveau et des organes vitaux, la physionomie du bébé, et peut modifier sa façon d'agir et d'apprendre ainsi que son apparence physique... même à l'âge adulte.

Comment l'entourage peut-il aider ?

Il est important que le conjoint, la famille et les amis de la femme enceinte la soutiennent et l'encouragent à ne pas boire. Voici quelques conseils pratiques pour promouvoir la grossesse sans alcool :

- Ne consommez pas d'alcool en présence d'une femme enceinte.
- Offrez des boissons non alcoolisées lors des fêtes et réceptions.
- Réunissez-vous à la maison ou dans un café plutôt que dans un bar.
- Ne dites jamais à une femme enceinte qu'un petit verre ne fera pas de tort.

Il a été clairement démontré que si une femme boit pendant sa grossesse, elle risque de causer beaucoup de tort à son bébé. Par mesure de sécurité, les femmes qui sont enceintes, qui souhaitent le devenir ou qui pensent l'être, devraient absolument éviter tout alcool.

« Nous mettons à la disposition des groupes de santé communautaire et des médecins les outils nécessaires pour véhiculer ce message vital au public, dit Wendy Burgoyne. Avec leur appui, nous espérons encourager toutes les femmes à ne pas prendre de risques et à s'abstenir de boire pendant leur grossesse. »

Pour plus de détails sur la consommation d'alcool pendant la grossesse, consultez un professionnel de la santé ou allez à www.grossesse-sans-alcool.ca.

Au sujet de Meilleur départ

Meilleur départ, le Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario aide les professionnels de la santé des collectivités ontariennes à mettre sur pied des initiatives et des programmes de promotion de la santé pour les nouveaux et futurs parents, les nouveau-nés et les jeunes enfants. Meilleur départ lancera au printemps une campagne provinciale pour sensibiliser le grand public aux dangers de l'alcool pendant la grossesse. Du matériel publicitaire, des affiches, des dépliants et d'autres outils seront remis aux professionnels de la santé et aux collectivités pour les appuyer dans leur démarche.
