



Billet santé du mois présenté par Alice



9 septembre Journée mondiale de sensibilisation au syndrome d'alcoolisation fœtale

Le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF) est la forme la plus sévère des troubles liés à la consommation d'alcool de la femme durant la grossesse. Bien que les effets néfastes les plus marqués soient généralement observés pour des consommations importantes, il est actuellement impossible de garantir un seuil en dessous duquel une consommation d'alcool serait sans danger pour l'enfant à naître. La journée du 9 septembre est l'occasion de sensibiliser le grand public aux dangers de l'alcool sur la santé du fœtus.

Qu'est-ce que le syndrome d'alcoolisation fœtale ?

Le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF) est une anomalie congénitale liée à l'alcool. Elle est causée par l'alcool consommé par la mère pendant la grossesse. Lorsqu'une femme enceinte boit de l'alcool, quel qu'en soit le type (bière, vin, cidre, cocktail...), il traverse le placenta et est absorbé par l'enfant à naître. L'alcool peut endommager l'embryon et le fœtus même si la mère ne ressent aucun effet¹.

Quelques chiffres...

En 2013, le SAF concerne 1 à 2 naissances sur 1000 en Belgique. C'est plus élevé qu'au sein de l'Union européenne où ce chiffre s'élève à 0,97 cas pour 1000 naissances. Aux Etats-Unis par contre, le syndrome est vingt fois plus fréquent².

¹ « Qu'est-ce que le syndrome d'alcoolisme fœtal ? », Commission de la santé et des services sociaux des premières nations du Québec et du Labrador

² « L'alcool pendant la grossesse ? Pas pour nous ! », Centre Hospitalier Universitaire de Liège

Les effets du SAF

L'alcool est potentiellement nocif à tous les stades de la grossesse, notamment durant les premières semaines, alors même que la femme ne sait pas encore qu'elle est enceinte. Les effets de l'alcool peuvent aussi bien affecter l'embryon, le fœtus que le déroulement de la grossesse. Par ailleurs, les dommages causés par la consommation prénatale de l'alcool peuvent également avoir lieu après la naissance, durant l'enfance et même à l'âge adulte³. Plus la consommation est importante, plus les risques et la gravité des effets augmenteront.

Parmi les troubles causés par le SAF, on retrouve :

- **Des retards de croissance pré et postnatal** : diminution du poids, de la taille du corps et de la circonférence de la tête ;
- **Des malformations physiques** : au niveau du visage, avec un nez court et aplati, des fentes oculaires plus petites, des lèvres supérieures minces et allongées, un philtrum (fossette entre le nez et la bouche) sous développé, un milieu du visage plat et allongé, un plus petit menton ;
- **Des troubles neurologiques** : première cause de retard mental non génétique, le SAF altère le système nerveux central avec pour effets une diminution des capacités intellectuelles, des anomalies neurologiques, des troubles d'apprentissage, des problèmes comportementaux (troubles du sommeil et réflexe de succion réduit chez le nouveau-né, mauvaise coordination, hypotonie, irritabilité, hyperactivité, impulsivité, troubles de l'attention et de la mémoire, troubles de l'élocution, difficulté d'insertion sociale...)³.
- **Des anomalies morphologiques** : pouvant toucher le cœur, les reins, les organes génitaux, la peau, le squelette, les membres, le cerveau, les yeux ou encore les oreilles.

Bien entendu, les effets du SAF seront variables selon les quantités d'alcool absorbées, les modalités de consommation, le stade du développement de l'embryon ou du fœtus, l'état de santé et de nutrition de la mère, la consommation éventuelle d'autres substances psychotropes ou encore le métabolisme de la mère mais également de l'enfant à naître³.

Les recommandations

Etant donné l'absence de consensus concernant le seuil à partir duquel la consommation d'alcool ne serait pas dangereuse pour le fœtus, les professionnels de la santé s'accordent sur le fait de recommander aux femmes enceintes, mais également aux femmes qui désirent l'être, de s'abstenir de boire de l'alcool⁴. Cette recommandation est également valable pour les femmes qui allaitent.

Dans ce cadre et afin de prévenir au maximum les risques liés à la consommation d'alcool durant la grossesse, il est conseillé au médecin d'aborder cette problématique dans le cadre plus général de l'hygiène de vie conseillée durant cette période. Le moment où une femme évoque son désir de grossesse est évidemment très favorable pour donner des conseils utiles, dont celui de l'abstinence de boissons alcoolisées.

En cas de questions, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin généraliste, votre gynécologue et/ou votre sage-femme.

Pour plus d'informations ...

<https://www.chu.ulg.ac.be/books/Alcoolisationfoetale>
brochure sur les dangers du SAF et les recommandations

<https://www.health.belgium.be/fr/campagne-alcool-et-grossesse>
campagne de prévention sur la consommation d'alcool pendant la grossesse et l'allaitement

³ « Alcool, grossesse et allaitement », cahier prévention, les aide-mémoire de la Société Scientifique de Médecine Générale

⁴ Il va de soi que cela concerne tous les alcools : bière, vin, cidre, cocktail,...