

Aucune quantité n'est sans danger

Ce qu'il faut savoir sur la
consommation d'alcool ou
de cannabis avant, pendant
et après la grossesse





Il est normal d'avoir des questions.

C'est maintenant qu'il faut les poser.

Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour poser des questions sur la consommation d'alcool ou de cannabis. Beaucoup de gens ignorent que l'alcool et le cannabis posent tous deux des risques pendant la grossesse. Pour avoir l'heure juste, il vaut mieux vous tourner vers un expert ou un professionnel de la santé de confiance.

Faits importants



Le mieux, c'est de ne pas consommer d'alcool ou de cannabis.

La consommation d'alcool ou de cannabis, en toute quantité, à tout moment et sous toute forme, n'est pas considérée sans risque pendant la grossesse ou lorsqu'on tente de devenir enceinte.



Il y a des risques pour vous et pour le bébé.

La consommation d'alcool ou de cannabis peut affecter votre santé, votre grossesse et le développement de votre bébé. Les risques sont présents avant et pendant la grossesse, de même que pendant l'allaitement.



Mieux vaut tard que jamais.

Si vous avez consommé de l'alcool ou du cannabis pendant la grossesse, vous pouvez, en tout temps, atténuer les risques en réduisant ou en cessant votre consommation. Vous pouvez avoir de l'aide pour vous fixer des objectifs, qu'il s'agisse d'arrêter ou de réduire votre consommation ou de trouver des façons saines de répondre à vos besoins médicaux.



Vous pouvez de demander de l'aide.

Vous pouvez compter sur votre entourage! Il est essentiel d'avoir un cercle de gens qu'on aime et en qui on a confiance (partenaire, amis et famille) pour recevoir du soutien tout au long de la grossesse.

Les risques...

Pendant la conception

L'alcool et le cannabis peuvent affecter la fertilité des hommes et des femmes et ainsi nuire aux probabilités de concevoir.

Pendant la grossesse

Comme le cerveau et le corps du bébé se développent tout au long de la grossesse, l'exposition à l'alcool peut causer des handicaps physiques ou mentaux, des difficultés sociales ou des troubles de comportement et d'apprentissage qui dureront toute la vie et que l'on regroupe sous l'appellation « troubles du spectre de l'alcoolisation foétale » (TSAF). Il y a aussi un risque de naissance prématurée ou de faible poids de naissance.

L'exposition au cannabis peut entraîner un faible poids de naissance et des troubles de développement du cerveau pouvant conduire à des troubles de cognition, de comportement ou de santé mentale qui dureront toute la vie.

Si vous consommez du cannabis pour des raisons médicales, parlez à un professionnel de la santé en qui vous avez confiance pour en comparer les bienfaits et les risques pour vous et le bébé. Si vous consommez du cannabis pour gérer la nausée ou d'autres symptômes associés à la grossesse, parlez à un professionnel de la santé, qui pourra vous suggérer des options présentant moins de risques.



Pendant l'allaitement



L'alcool ainsi que le THC et le CBD contenus dans le cannabis peuvent se retrouver dans le lait maternel.

L'exposition à l'alcool par le lait maternel peut nuire à la croissance, à la motricité, au sommeil ou à la capacité d'apprentissage. L'exposition au cannabis peut affecter l'esprit et le corps, créer de la somnolence et nuire au tonus musculaire et à la tétée.

Pour obtenir plus
d'information et voir ce
que vous pouvez faire,
rendez-vous à

[ConnaitreMesLimites.ca](https://www.connaitremeslimites.ca)

The logo for the Régie des alcools, des jeux et du cannabis du Manitoba (RAJJC). It features the acronym 'RAJJC' in a large, bold, black serif font. The letter 'A' is stylized with a white triangle above it. Below the acronym, the full name of the organization is written in a smaller, black, sans-serif font: 'RÉGIE DES ALCOOLS, DES JEUX ET DU CANNABIS DU MANITOBA'.

RÉGIE DES ALCOOLS, DES JEUX ET
DU CANNABIS DU MANITOBA