

# Alcool, cannabis et grossesse

Ce que l'on sait sur la consommation d'alcool ou de cannabis pendant la grossesse



Aucune quantité n'est sans danger



Aucun moment n'est sans danger



Aucune forme n'est sans danger

**Le mieux, c'est d'éviter l'alcool et le cannabis pendant la conception, la grossesse et l'allaitement.**

## Quatre choses à retenir

1

L'alcool et le cannabis posent des risques pour votre santé et pour le développement du bébé, et ce, à toutes les étapes de la grossesse.

2

Mieux vaut tard que jamais : c'est toujours le bon moment pour réduire ou cesser votre consommation d'alcool ou de cannabis.

3

Vous pouvez compter sur votre entourage : les gens qui font partie de votre cercle pourront vous épauler pendant votre grossesse.

4

Si vous voulez réduire ou cesser votre consommation, ou trouver d'autres options sans danger pour vos besoins médicaux, sachez qu'il y a de l'aide.

## Séquelles potentielles de l'exposition prénatale à l'alcool



Faible poids de naissance



Développement anormal du cerveau



Troubles d'apprentissage, de comportement ou de santé mentale pour toute la vie



Handicaps physiques

Si vous avez du mal à réduire ou à cesser votre consommation d'alcool ou de cannabis, il y a de l'aide. Parlez à un professionnel de la santé de confiance pour découvrir les ressources disponibles.

Pour obtenir plus d'information et voir ce que vous pouvez faire, parlez à un professionnel de la santé de confiance ou rendez-vous à **ConnaitreMesLimites.ca**