

CAMPAGNE

ZERO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE

Catalogue des outils de prévention
Septembre 2020



DISPONIBILITÉ DES OUTILS

Comment se procurer les outils ?	p.4
- Aux antennes des Instances régionales d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) de Nouvelle-Aquitaine.....	p.5
- Sur commande au Centre Ressources Addictions et Grossesse (CRAG)	p.10
- En téléchargement sur le site " alcool-grossesse.com "	p.12
- Sur la plateforme de Santé Publique France " Alcool-info-service.fr "	p.14

COMMENT SE PROCURER LES OUTILS ?

1- Dans les Instances régionales d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) de Nouvelle - Aquitaine :
Prendre contact auprès du [centre IREPS](#) de votre département pour récupérer vos outils

2- En téléchargement sur le site :
www.alcool-grossesse.com

3- En commande sur la plateforme de Santé Publique France :

- Connectez-vous sur le site de commande [de Santé Publique France en cliquant ici](#)
- Cliquez sur « créer votre compte »
- Créez votre compte en suivant les instructions
- Validez la création de votre compte et commandez !

La livraison est gratuite et se fait selon la limite des stocks disponibles.
Les quantités sont limitées selon les documents et l'état des stocks.

4- En envoyant un mail à cette adresse :
gaelle.dreveau@coreadd.com

IREPS 16	101 avenue de Varsovie	16 000	Angoulême	05 45 25 30 36	antenne16@irepsna.org
IREPS 17	32, avenue Albert Einstein	17 000	La Rochelle	05 46 42 24 44	antenne17@irepsna.org
IREPS 19	1, rue André Delon	19 100	Brive-la-Gaillarde	05 55 17 15 50	antenne19@irepsna.org
IREPS 23	18, avenue de la Sénatorerie	23 000	Guéret	05 55 52 36 82	antenne23@irepsna.org
IREPS 24	30, rue de Chanzy	24 000	Périgueux	05 53 07 68 57	communication@irepsna.org
IREPS 33	6, quai de la Paludate	33 800	Bordeaux	05 56 33 34 10	communication@irepsna.org
IREPS 40	6, rue du Maréchal Bosquet	40 000	Mont-de-Marsan	05 58 06 29 67	antenne40@irepsna.org
IREPS 47	98 avenue Robert Schuman, BP 90297	47 007	Agen	05 53 66 58 59	antenne47@irepsna.org
IREPS 64	Technopôle-Hélioparc. Bât Berthelot, 2nd étage. 2, av du Pdt Pierre Angot	64 053	Pau Cedex 9	05 59 62 41 01	antenne64@irepsna.org
IREPS 79	5, avenue de Limoges	79 000	Niort	05 49 28 30 25	antenne79@irepsna.org
IREPS 86	9, allée Marie et Pierre Curie	86 000	Poitiers	05 49 41 37 49	antenne86@irepsna.org
IREPS 87	13, rue des Coopérateurs	87 000	Limoges	05 55 37 19 57	communication@irepsna.org

AU SEIN DES ANTENNES DE L'IREPS NOUVELLE-AQUITAINE

Outil 1 : Affiches

Deux versions : verre de vin ou verre de bière
À exposer durant la campagne pour une attraction visuelle

Illustration d'un bébé dans une goutte de sang rouge.

VOUS BUVEZ UN PEU, IL BOIT BEAUCOUP

L'alcool bu par la mère passe dans le sang du bébé et peut entraîner des risques très importants pour sa santé.

ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN, VOTRE SAGE-FEMME OU VOTRE PHARMACIEN

Les contacts au niveau national
☎ 0 980 980 930
ALCOOL INFO SERVICE.FR
7/7 DE 8 H À 24 H, APPEL ANONYME ET NON SURCÔTÉ.

Les contacts en Nouvelle-Aquitaine
Centre Ressources Addictions et Grossesse (CRAG)
05 56 51 56 51
alcool-grossesse.com

Logos: République Française, Santé publique France, ars, CORE ADD, rpna, ARIA

Illustration d'un bébé dans une bouteille de bière.

VOUS BUVEZ UN PEU, IL BOIT BEAUCOUP

L'alcool bu par la mère passe dans le sang du bébé et peut entraîner des risques très importants pour sa santé.

ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN, VOTRE SAGE-FEMME OU VOTRE PHARMACIEN

Les contacts au niveau national
☎ 0 980 980 930
ALCOOL INFO SERVICE.FR
7/7 DE 8 H À 24 H, APPEL ANONYME ET NON SURCÔTÉ.

Les contacts en Nouvelle-Aquitaine
Centre Ressources Addictions et Grossesse (CRAG)
05 56 51 56 51
alcool-grossesse.com

Logos: République Française, Santé publique France, ars, CORE ADD, rpna, ARIA

Outil 2 : Dépliants de Santé Publique France

Format 3 volets avec 2 versions : verre de bière ou verre de vin
Destinés au public ou aux professionnels : contient des informations détaillées

Comment résister à la tentation ?

L'alcool est très présent autour de nous. On vous proposera peut-être d'en boire un peu durant votre grossesse. N'hésitez pas à rappeler à votre famille et vos amis que pendant 9 mois c'est zéro alcool. Si vous ne voulez pas dire que vous êtes enceinte au début, trouvez des excuses pour refuser le verre d'alcool que l'on vous propose : « je suis sous antibiotiques », « j'ai mal à la tête », « je suis au régime », « j'ai trop bu hier » ...

Conseils à l'entourage

Ne proposez pas d'alcool à une femme enceinte et prévoyez des boissons sans alcool attractives : jus de fruits pressés, cocktail sans alcool, eaux aromatisées....

Durant les 3 premiers mois, une femme peut souhaiter rester discrète sur sa grossesse : respectez sa décision, n'insistez pas pour la servir et évitez les questions indiscrettes.

Des questions ? Besoin de conseils ?

Parlez-en à votre médecin, gynécologue, sage-femme, pharmacien...

Vous pouvez aussi appeler Alcool Info Service

0 980 980 930
ALCOOL.INFO.SERVICE.FR

7 jours/7, de 8h à 2h, appel anonyme et non surtaxé

ou échanger avec nous sur **alcool-info-service.fr** : chats, forums de discussion, témoignages, adresses utiles, questions-réponses... et obtenez une réponse personnalisée.

ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE

ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE

L'alcool passe-t-il dans le sang du bébé ?

L'alcool bu par la mère passe dans le sang du bébé par le placenta. Rapidement, **il y a autant d'alcool dans le sang du bébé que dans celui de la mère**. De plus, le bébé reste exposé plus longtemps aux effets toxiques de l'alcool car son petit foie l'élimine plus lentement.

Existe-t-il une quantité d'alcool sans risque pour le fœtus ?

On ne sait pas aujourd'hui quelle est la quantité minimale d'alcool qui est toxique pour l'enfant à naître. Il est donc recommandé **de ne pas boire du tout d'alcool pendant votre grossesse**.

Certains alcools sont-ils moins dangereux que d'autres ?

Il n'y a pas d'alcool moins dangereux qu'un autre. Un verre standard de bière, de whisky, de vin, de pastis... contient la même quantité d'alcool pur (environ 10 grammes). Ils présentent donc tous le même danger pour le fœtus.

ballon de vin 12° (10cl)	verre de pastis 45° (2,5cl)	verre de whisky 40° (2,5cl)	copeau de champagne 12° (10cl)	verre à liqueur 18° (7cl)	1/2 de bière 5° (25cl)

Quelles peuvent être les conséquences ?

L'alcool est dangereux pour le bébé, il peut :

- provoquer fausse couche ou accouchement prématuré ;
- empêcher le bon développement des organes du fœtus (cerveau, cœur, bras, jambes, etc.) ;
- entraîner un retard mental ou physique et des troubles du comportement de l'enfant.

Le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF)

C'est la conséquence la plus grave d'une consommation d'alcool pendant la grossesse. Cette complication, heureusement rare, entraîne un retard de croissance, des anomalies faciales, des malformations et des atteintes cérébrales...

Ce picto figure sur tous les conditionnements d'alcool pour rappeler les risques liés à la consommation d'alcool pendant la grossesse.

Peut-on boire de l'alcool quand on allaite ?

Si vous allaitez, il est recommandé de ne pas boire d'alcool, car l'alcool passe dans le lait maternel. Si ce n'est pas possible, évitez de boire juste avant la tétée. Attendez entre 2 et 3 heures avant de redonner le sein si vous avez bu un verre d'alcool. N'hésitez pas à demander des conseils à votre pédiatre, médecin, pharmacien ou sage-femme.

Vous venez d'apprendre que vous attendez un enfant et le fait d'avoir bu de l'alcool les premières semaines vous inquiète ?

Ne restez pas seule avec vos questions, n'hésitez pas à en parler au personnel de santé qui vous accompagne pendant votre grossesse : médecin, gynécologue, sage-femme, professionnel de la PMI (Protection Maternelle et Infantile).

Vous êtes enceinte et avez des difficultés avec l'alcool ?

Toute période d'abstinence d'alcool est bonne pour votre bébé, quel que soit le stade de votre grossesse. Il existe des équipes spécialisées pour vous aider avec bienveillance et sans jugement.

Vous trouverez les adresses les plus proches de chez vous sur **alcool-info-service.fr** ou en téléphonant au **0 980 980 930** (7 jours/7, de 8h à 2h, appel anonyme et non surtaxé).

Outil 3 : Marques - pages

Destinés au public

Déclinaison de plusieurs recettes de cocktails sans alcool (mocktails) à tester et à collectionner

①



LE VIRGIN MOJITO

Dans 1 verre :

- quelques feuilles de menthe
- 2 quartiers de citrons verts
- 1 cuillère à soupe de sucre roux

Ecraser le tout avec un pilon.
Ajouter des glaçons puis remplir le verre d'eau gazeuse et bien mélanger avant de déguster

Astuce déco : placer 1 rondelle de citron vert sur le rebord du verre

Santé !

②



LE VIRGIN COLADA

Pour 1 verre :

- 10 cl de jus d'ananas
- 10 cl de lait de coco
- glaçons

Mettez tous les ingrédients dans votre mixeur jusqu'à obtenir un mélange mousseux

Ajoutez 1 tranche d'ananas pour la déco

Vous pouvez remplacer l'ananas par du jus de mangue ou de banane. Privilégiez les jus 100% pur jus afin d'avoir tous les bienfaits du fruit !

ENCEINTE ?

GARDEZ VOS HABITUDES...

-  mangez des fruits
-  faites du sport
-  prenez soin de vous
-  recevez des amis...



...ET TESTEZ CE MOCKTAIL !

Pour votre santé et celle de votre enfant :
Zéro alcool pendant la grossesse !

www.alcool-grossesse.com
www.addictoclic.com

CORE ADD
Coordination Régionale Addictions Nouvelle-Aquitaine



VOUS RECEVEZ DES AMIS CE SOIR ?

Voici une recette de mocktail qui les surprendra !



Pour votre santé et celle de votre enfant :
Zéro alcool pendant la grossesse !

www.alcool-grossesse.com
www.addictoclic.com

CORE ADD
Coordination Régionale Addictions Nouvelle-Aquitaine

Outil 4 : Dépliant d'information pour les professionnels

Format 3 volets

Destiné aux professionnels : présente les missions du Centre Ressources Addictions et Grossesse (CRAG) et les enjeux de santé publique

**Vous souhaitez vous impliquer ?
Vous avez une question ? Une réflexion ?**

**Centre Ressources Addictions
et Grossesse (CRAG)**

Gaëlle Dreveau
Sage-femme, Coordinatrice du Centre Ressources
Addictions et Grossesse
Mail : gaelle.dreveau@coreadd.com
Tél : 06 33 64 03 61

COREADD NA • Pôle Aquitaine Nord
4 rue de Fleurus, 33000 Bordeaux
Mail : contact@coreadd.com
Tél : 05 56 51 56 51

.....

Vous pouvez aussi conseiller Alcool Info Service

☎ 0 980 980 930 du 9h à 20h, sept jours sur sept
ALCOOL INFO SERVICE.FR

.....

CRAG
CENTRE RESSOURCES
ADDICTIONS ET GROSSESSE

CRAG
CENTRE RESSOURCES
ADDICTIONS
ET GROSSESSE

COREADD
Coordination Régionale Addictions Nouvelle-Aquitaine

En partenariat avec

La Nouvelle-Aquitaine se mobilise
pour prévenir les usages de substances
psychoactives pendant la grossesse

www.alcool-grossesse.com
www.addictolic.com • www.addictutos.com

LE CRAG



UNE ORGANISATION ET DES FORMATIONS GRATUITES À VOTRE SERVICE !

NOS MISSIONS

1. PRÉVENTION

- Campagne d'information à l'occasion de la Journée mondiale des Troubles Causés par l'Alcoolisation Fœtale (TCAF) le 9 septembre
- Colloque Addictions et Grossesse, chaque année en septembre
- Élaboration et diffusion d'outils de prévention sur www.alcool-grossesse.com

ALCOOL ET GROSSESSE

La consommation d'alcool durant la grossesse, même modérée ou ponctuelle, génère des risques graves pour le futur enfant.

500 000

français souffrent à des degrés divers des conséquences de la prise d'alcool pendant la grossesse¹



Le SAF est la première cause de handicap mental d'origine non génétique en France⁴.

TCAF

Troubles Causés par l'Alcoolisation Fœtale

Troubles de l'attention, du comportement, difficultés d'apprentissage...²

1 naissance par jour⁴

SAF

Syndrome d'Alcoolisation Fœtale

Conséquence la plus grave avec: dysmorphie craniofaciale, retard de croissance et déficit mental².

1 naissance par semaine⁴

Comment limiter les tentations ?

Seulement 1 français sur 4 sait que toute consommation d'alcool pendant la grossesse comporte un risque pour le nouveau-né⁵. Il est donc primordial que les messages de prévention et de sensibilisation de non-consommation soient connus de tous et partagés par tous.

Que dire à l'entourage ?

Ne proposez pas d'alcool à une femme enceinte et prévoyez des boissons sans alcool attractives : jus de fruits pressés, cocktails sans alcool, eaux aromatisées... Pour le tabac c'est pareil !

Ne fumez pas à côté d'une femme enceinte pour respecter sa santé et celle de l'enfant.

Durant les 3 premiers mois, une femme peut souhaiter rester discrète sur sa grossesse : respectez sa décision, n'insistez pas pour la servir et évitez les questions intrusives.

FOCUS SUR LE TABAC

16,2% des femmes fument pendant leur grossesse en France⁶

20% des femmes fument pendant leur grossesse en Nouvelle-Aquitaine⁶

1^{er} Pays d'Europe avec la plus forte prévalence de femmes enceintes fumeuses⁶

2. FORMATION

- En présentiel :
 - RPIB grossesse : Repérage Précoce et Intervention Brève - (demi journée)
 - Addictions et Périnatalité (2 jours)
- Formation à la demande
- Tutoriels en ligne disponibles sur www.addictutos.com
 - Les Troubles Causés par l'Alcoolisation Fœtale,
 - Grossesse et Tabac.

3. COORDINATION

- Temps de rencontres et d'échanges organisés sur chaque territoire
- Accompagnement et soutien méthodologique de projets
- www.addictoclic.com : annuaire en ligne des structures en addictologie pouvant prendre en charge la femme enceinte

Références

¹ Colloque sur les Troubles Causés par l'Alcoolisation Fœtale; discours de la Ministre de la santé 2017

² Paris : Inserm 2001

³ Rapport de l'Académie Nationale de Médecine : l'alcoolisation fœtale, 2016

⁴ Santé publique France (étude 2006 et 2013 publié en 2018)

⁵ BVA pour l'Inpes du 25 au 27 juin 2015

⁶ Enquête Nationale périnatale 2016

SUR COMMANDE auprès du CRAG

Outil 5 : Badges

Taille : 45 mm

Destinés aux professionnels qui souhaitent afficher leur soutien à la campagne

Si vous souhaitez cet outil, merci d'envoyer [un mail ici \(gaelle.dreveau@coreadd.com\)](mailto:gaelle.dreveau@coreadd.com), en précisant l'adresse de livraison, le nom et les coordonnées de la personne contact ainsi que la quantité désirée



Outil 6 : Stylos CRAG

Stylos à bille, écriture bleue
Couleur bleu turquoise ou rose

- Destiné aux professionnels de santé

Si vous souhaitez cet outil, merci d'envoyer [un mail ici \(gaelle.dreveau@coreadd.com\)](mailto:gaelle.dreveau@coreadd.com), en précisant l'adresse de livraison, le numéro de contact ainsi que la quantité souhaitée

- Des stylos pour le grand public seront disponibles au niveau des IREPS.



EN TELECHARGEMENT SUR ALCOOL-GROSSESSE.COM

L'ensemble des outils (1, 2 et 4) sont aussi disponibles en téléchargement.

Outil 7 : GIFs (ARS Nouvelle Aquitaine)

Format : MP4

GIF 1 : Zéro alcool pendant la grossesse. Pourquoi ? Trois informations pour mieux comprendre

GIF 2 : Cocktail Zéro alcool pendant la grossesse



Outil 8 : Visuels de communication

Format : image

Pour mettre sur vos supports de communication (sites internet, newsletter, brochures, journaux, réseaux sociaux...)



**PROFESSIONNELS
DE SANTÉ**

**MOBILISONS
NOUS** EN NOUVELLE
AQUITAINE



**MOBILISONS
NOUS** EN NOUVELLE
AQUITAINE



SUR LA PLATEFORME DE SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

Sur le site : alcool-info-service.fr

En cliquant sur l'espace pro (en haut à droite) puis sur « accédez à l'espace Alcool et Grossesse »

Puis en cliquant sur « Boîte à outils »

Affiches & dépliants de Santé Publique France à commander directement sur la plateforme

Affiche format A2

Version vin : médecin-pharmacien ou médecin – sage-femme

Version bière : médecin-pharmacien ou médecin – sage-femme



Dépliants Format 3 volets

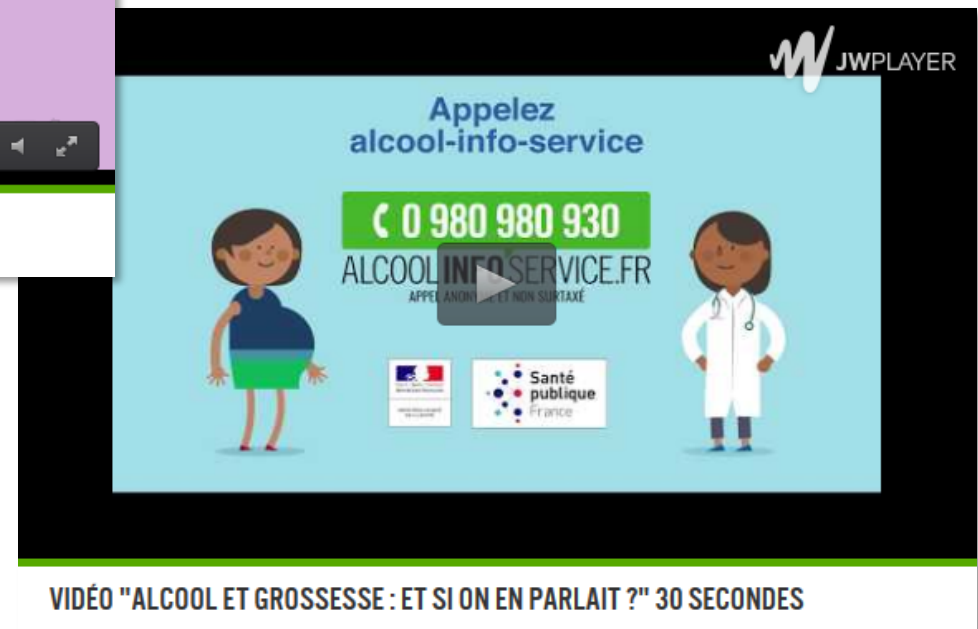
2 versions : verre de bière ou verre de vin

Destinés au public ou aux professionnels : contient des informations détaillées



Vidéo « Alcool et Grossesse – Santé Publique France »

À mettre dans la salle d'attente si vous disposez d'un écran



CORE DD

Coordination Régionale Addictions Nouvelle-Aquitaine

Centre Ressources Addictions et Grossesse (CRAG)
COREADD NA • Pôle Aquitaine Nord

4 rue de Fleurus 33000 Bordeaux
05 56 51 56 51 – 06 33 64 03 61

gaelle.dreveau@coreadd.com

www.alcool-grossesse.com

www.addictoclic.com • www.addictutos.com