

Addictions

parlons-en !



Loire
Atlantique

LA PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE
UN SERVICE DU DÉPARTEMENT



Addictions parlons-en!

Pour les futurs parents, l'arrivée d'un enfant est une période de bouleversements. Dès la grossesse, la future mère est encouragée à stopper certaines habitudes comme la consommation d'alcool ou de tabac. Pour autant les deux parents sont concernés. Certaines de leurs habitudes peuvent avoir des conséquences néfastes sur le développement de l'enfant telles que : les troubles causés par l'alcoolisation fœtale, la mort inattendue du nourrisson, les troubles du neurodéveloppement en cas de surexposition aux écrans... Changer de comportement est souvent un processus complexe qui demande information, compréhension et implication. Ce guide a pour but d'informer sur les risques des addictions et d'ouvrir le dialogue avec les professionnel·les de santé afin de réduire les risques pour chaque parent et de trouver de l'aide adaptée si besoin.

Ce guide a été élaboré par des professionnelles de la protection maternelle et infantile du Département de Loire-Atlantique.

Si vous avez des questions, vous trouverez des réponses auprès des personnels de santé des Espaces départementaux des solidarités. Trouvez le centre de consultation le plus proche de chez vous sur loire-atlantique.fr/pmi

QU'EST-CE QUE L'ADDICTION ?

L'organisation mondiale de la santé (OMS) définit l'addiction comme **un état de dépendance périodique ou chronique à des substances ou à des comportements.**

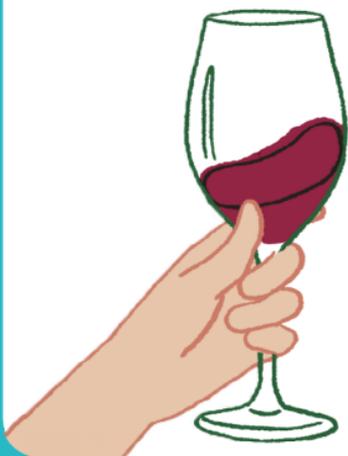
À quel moment parle-t-on d'addiction ?

- l'impossibilité répétée de contrôler un comportement ;
- la poursuite de ce comportement même si l'on sait qu'il est mauvais pour soi ;
- ce comportement vise à produire du plaisir ou à écarter une sensation de malaise interne.

Il existe deux types d'addictions :

- **Les addictions aux produits :** alcool, tabac, médicaments, cannabis, drogues...
- **Les addictions comportementales :** jeux de hasard et d'argent, jeux vidéo, écrans*...

* Consultez le livret
Face aux écrans, changeons nos habitudes



ÊTES-VOUS ADDICT ? FAITES-LE QUIZ.

Vous est-il déjà arrivé d'avoir un besoin irrépressible et incontrôlable vis-à-vis d'une consommation ou d'une pratique?

Oui/non

L'une de vos consommations/pratiques, a-t-elle un impact sur votre vie quotidienne?

Oui/non

Avez-vous une consommation/pratique dont vous pensez qu'elle pourrait avoir un impact sur la santé de votre enfant et/ou sur votre relation avec lui?

Oui/non

Ai-je déjà ressenti le besoin de diminuer ma/mes consommation(s) (comportement) ?

Oui/non

- Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, pour votre santé et celle de votre enfant, il est important d'en parler avec un-e professionnel-le de santé.

LES RISQUES DES ADDICTIONS POUR LA FEMME ENCEINTE ET SON BÉBÉ

Il est préférable de se questionner sur ses consommations avant d'être enceinte. En fonction de la dépendance, cela peut se révéler particulièrement difficile de diminuer ou d'arrêter ses consommations pendant la grossesse. D'autant que la gravité du risque encouru par le fœtus ou la femme enceinte dépend du produit consommé. D'où l'importance d'en parler à un·e professionnel·le de santé.

- **Alcool**

C'est la substance la plus susceptible d'atteindre le fœtus.

L'objectif est donc l'abstinence quel que soit le terme.

- **Tabac**

Le tabac est la substance la plus consommée pendant la grossesse mais il expose à de nombreuses complications. **Tout effort de diminution ou de sevrage reste très bénéfique** pour la grossesse et l'enfant à naître.

- **Cannabis**

Le cannabis, dont la consommation est de plus en plus fréquente, a des **conséquences néfastes réelles**, d'autant plus que cette consommation est souvent associée au tabac.

- **Cocaïne**

Par ses effets cardio-vasculaires, elle **peut mettre en péril le déroulement de la grossesse et la santé du fœtus.**

- **Opiacés (héroïne et opioïdes)**

Ils exposent à des **complications de la grossesse mais aussi à un risque élevé de syndrome de sevrage du nouveau-né.**

Le sevrage maternel est contre-indiqué pendant la grossesse mais des traitements de substitution adaptés existent.

- **Médicaments**

Toute médication expose à un risque pendant la grossesse et **nécessite un avis médical.**

Vous allaitez ?

Tout ce que la maman prend passe dans le lait maternel, avec tous les effets liés.



Si vous avez des difficultés à réduire ou stopper l'un de ces produits, parlez-en à un-e professionnel-le de santé. Des moyens de substitution existent et peuvent être remboursés. Un accompagnement adapté peut vous être proposé pour la suite de votre grossesse.

ADDICTIONS : QUEL IMPACT SUR LA SANTÉ DE BÉBÉ ?

Toute consommation de produits (alcool, drogue...) par la mère pendant la grossesse peut entraîner :

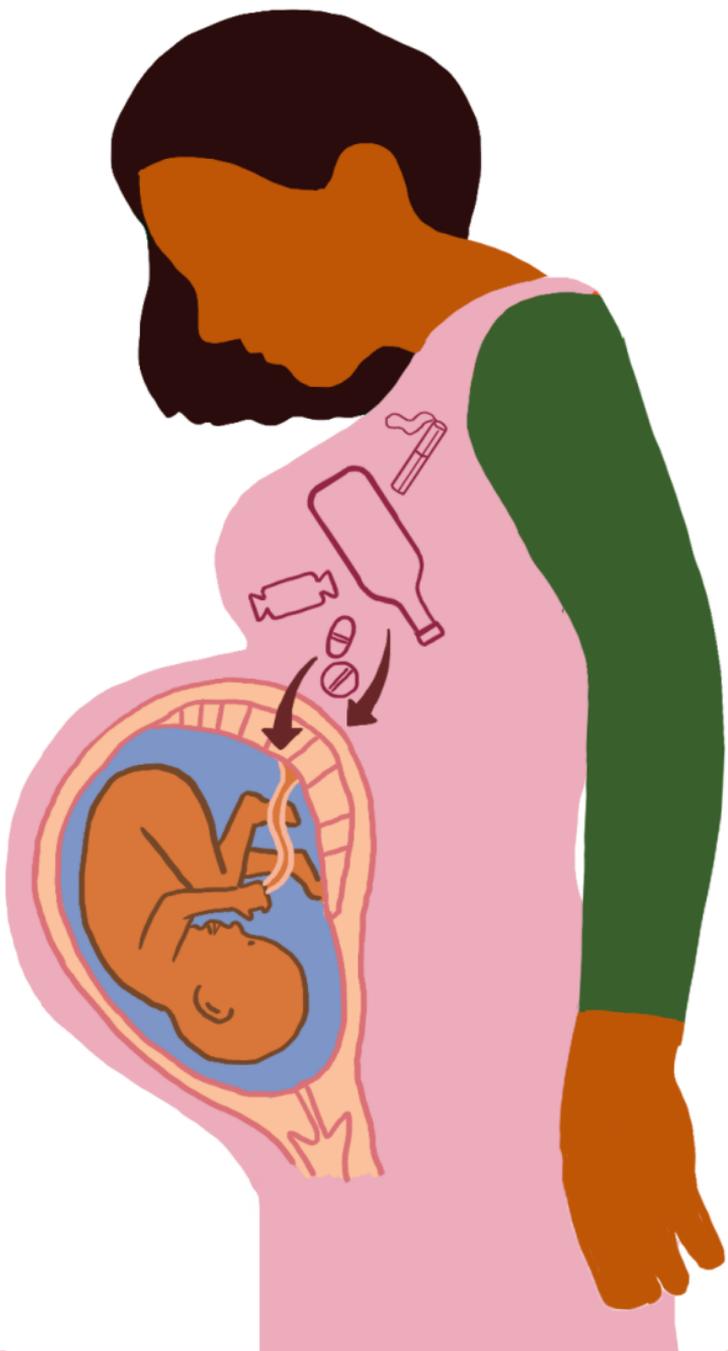
- **Fausse-couche spontanée**
- **Retard de croissance intra-utérin**
- **Accouchement prématuré**
- **Petit poids de naissance**

Plus particulièrement en fonction du type de produit consommé, d'autres risques peuvent apparaître et se cumuler :

- **Syndrome de sevrage à la naissance** : symptômes identiques à ceux des adultes, très inconfortable pour le nouveau-né.
- **Naissance difficile** : risques pour l'enfant de malaise, de difficultés respiratoires graves, de troubles cardiaques.
- **Malformations** : multiples, plus ou moins graves.
- **Difficultés d'alimentation et de sommeil** : qui peuvent se prolonger et fragilisent les mères.
- **Risque plus élevé de mort inattendue du nourrisson.**
- **Troubles causés par l'alcoolisation fœtale** : complications qui peuvent se traduire par des troubles du comportement, de la relation, des difficultés d'apprentissage, pouvant aller jusqu'au syndrome d'alcoolisation fœtale (malformations physiques caractéristiques).

À plus long terme, on observe également des **troubles du comportement et des difficultés d'apprentissage.**

Ces risques sont le plus souvent **irréversibles.**



LES IMPACTS SUR LA SANTÉ PSYCHIQUE ET AFFECTIVE DES ENFANTS

Toutes les expériences vécues par le fœtus puis le nouveau-né s'inscrivent dans son corps et son cerveau.

Grandir dans une famille où certaines personnes consomment de l'alcool et d'autres substances de manière excessive est extrêmement nuisible au développement émotionnel de l'enfant. En effet, lorsque la consommation de substances addictives devient une priorité, les besoins de l'enfant passent en second. Les interactions mère-enfant sont moins qualitatives et l'enfant se développe dans un climat peu rassurant.

- **Environnement peu sécurisant**, avec parfois la présence de nombreuses personnes inconnues.
- **Difficultés d'attention de la mère et /ou de l'autre parent** aux besoins de l'enfant.
- **Difficulté à prévenir les accidents domestiques** en raison des conséquences des consommations sur la vigilance des adultes.



IDÉES REÇUES

« Je suis enceinte et c'est mon anniversaire, je peux boire une petite coupette ! »

FAUX > Le risque existe dès le premier verre. Ne vous laissez pas influencer par votre entourage. Osez dire non dès le premier jour de votre grossesse pour la santé de votre enfant.

« Il suffit de ne pas fumer en présence de mon enfant pour ne pas l'exposer au tabagisme passif. »

FAUX... et VRAI > Il existe une autre forme de tabagisme passif dit « tertiaire » qui désigne l'exposition dans une pièce à des produits chimiques de la fumée du tabac qui se sont fixés aux vêtements, cheveux, peau, murs, tapis, coussins...

« Je suis enceinte et j'ai arrêté de fumer, je peux juste fumer un peu de cannabis pour me détendre. »

FAUX > Pour information, 1 joint de cannabis correspond à plusieurs cigarettes « blondes classiques ». En plus, le THC a une action néfaste directe et durable sur le cerveau du bébé.

« L'utilisation de mon smartphone ou de ma tablette apaise mon enfant. »

FAUX > Si l'utilisation d'un écran peut calmer votre enfant sur l'instant, à terme, votre enfant réagira plus intensément à des émotions telles que la colère, la frustration et la tristesse.

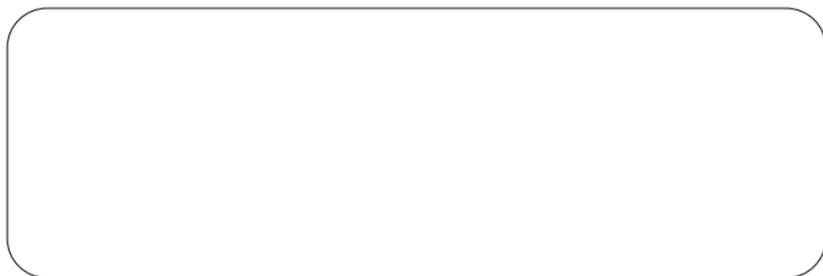
« Je suis enceinte, j'évite les anti-douleurs pendant 9 mois. »

FAUX... et VRAI > On peut prendre du paracétamol sans risque (2 à 4 grammes par jour maximum) mais pour tout le reste (ibuprofène, codéine, aspirine, etc) c'est uniquement sur avis médical. Les produits actifs traversent la barrière placentaire, avec pour risque d'entraîner des malformations, des retards de croissance ou de développement chez l'enfant.

UNE QUESTION ? BESOIN D'AIDE ?

Les professionnel·les de santé de la Protection maternelle et infantile (PMI) vous accueillent et peuvent vous orienter vers des spécialistes. Retrouvez le point de consultation le plus proche de chez vous sur **loire-atlantique.fr/PMI**

Votre contact :



■ Retrouvez tous les livrets de prévention de PMI sur **loire-atlantique.fr/guides-enfance**



Département de Loire-Atlantique
Service de protection maternelle et infantile
3 quai Ceineray - CS 94109
44041 Nantes cedex 1
Tél. 02 40 99 10 00
Courriel : contact@loire-atlantique.fr
Site internet : loire-atlantique.fr