

# LES COUPLES ET LA CONSOMMATION D'ALCOOL DURANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT



Cette note de synthèse résume quelques résultats de la recherche « Les couples et la consommation d'alcool durant la grossesse et l'allaitement » à laquelle vous avez accepté de participer. Nous vous en remercions vivement. L'objectif de l'étude était de mieux comprendre comment les couples perçoivent la question de la consommation d'alcool et la recommandation d'abstinence dans la transition vers la maternité. Le but était d'analyser la diversité des expériences, des attitudes et des contextes des participant.e.s, sans évaluer leurs connaissances ou points de vue par rapport aux recommandations officielles. Comme toute étude qualitative, les résultats ne visent pas à être représentatifs de la population générale, mais à saisir finement le sens des récits et des situations des interviewé.e.s.

## MÉTHODE ET PARTICIPANT.E.S

Étude qualitative longitudinale (2017-2021)  
46 couples interviewés en Suisse romande et alémanique (138 entretiens)  
• entretiens séparés avec la femme et l'homme durant la grossesse  
• entretiens avec les mères durant l'allaitement

Moyenne d'âge: 35 ans (femmes) et 38 ans (hommes)  
En majorité des couples attendant leur premier enfant et de niveau d'éducation tertiaire

## FINANCEMENT

Fonds national suisse de la recherche scientifique

## ÉQUIPE DE RECHERCHE

- Raphaël Hammer<sup>1</sup>
- Yvonne Meyer<sup>1</sup>
- Jessica Pehlke-Milde<sup>2</sup>
- Solène Gouilhers<sup>1</sup>
- Irina Radu<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Haute École de Santé Vaud (HESAV), Haute école spécialisée de Suisse occidentale (HES-SO), Lausanne

<sup>2</sup> Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), Institut für Hebammen, Winterthur

## RÉSULTATS PRINCIPAUX

### Durant la grossesse

- Toutes les interviewées ont indiqué avoir significativement modifié leur consommation d'alcool dès qu'elles ont su qu'elles étaient enceintes. Si la plupart ont déclaré être strictement abstinentes, plusieurs limitaient leur consommation à quelques exceptions ou à un verre occasionnel.
- Cette adaptation s'inscrivait dans d'autres changements du style de vie associés à la grossesse, comme le souci de l'alimentation, de ne plus fumer ou de modifier les activités physiques. Éviter les risques pour la santé et le développement de l'enfant était la première motivation de l'abstinence qui se présentait souvent comme ce que doit faire une « bonne (future) mère ». Le principe « dans le doute, abstiens-toi » était fréquemment évoqué.
- La préoccupation liée à la consommation d'alcool - y compris après avoir bu quelques gorgées - pouvait être une source d'anxiété, voire de culpabilité. Une minorité de participantes avaient une attitude plus flexible, buvant de temps en temps un verre ou un demi-verre de vin ou de bière sans inquiétude, jugeant que le message d'abstinence stricte n'était pas suffisamment fondé scientifiquement. Certaines participantes abstinentes disaient aussi ressentir de l'anxiété, se méfiant par exemple des plats cuisinés avec du vin ou de la bière étiquetée sans alcool.

- Si les participant.e.s avaient des manières différentes d'évaluer la quantité dangereuse d'alcool pour le fœtus, toutes les (futures) mères estimaient qu'il était d'abord de leur responsabilité de faire attention à la consommation d'alcool. Peu de couples avaient ouvertement discuté de la règle de l'abstinence. Les partenaires masculins manifestaient parfois des attitudes de surveillance de la consommation de leur compagne enceinte. Mais le plus souvent, ils apportaient un soutien émotionnel ou d'information, par exemple en dédramatisant le risque d'une consommation minimale d'alcool. Dans des situations concrètes, certains couples décidaient ensemble si et quelle quantité d'alcool la femme pouvait boire.
- L'effort d'abstinence n'était pas toujours aisé et les difficultés des couples variaient selon le moment de la grossesse. Par exemple, le fait d'avoir bu juste avant de découvrir que l'on est enceinte ne suscitait pas les mêmes questions que renoncer à partager un verre avec ses amis alors que la grossesse ne se voit pas encore et que le couple souhaite garder le secret.
- L'entourage, surtout dans les occasions festives, influence les choix de la femme enceinte, soit en l'incitant à « faire santé » comme tout le monde, soit en contrôlant qu'elle soit bien abstinente. Les remarques de l'entourage suscitent souvent des réactions émotionnelles fortes de la (future) mère parce qu'elles mettent en cause son autonomie et sa capacité à agir de manière responsable.
- L'incertitude sur le bon comportement à adopter - un petit verre est-il dangereux ou non? - peut être accentuée par la diversité des informations des professionnels. Des couples ont parfois reçu des consignes contradictoires: d'un côté « zéro alcool », de l'autre des exceptions sont autorisées (« un verre de Champagne à la Saint-Valentin »).

### Durant l'allaitement

- Presque toutes les participantes ont allaité, de manière exclusive ou partielle, pendant au moins trois mois. Pour beaucoup d'entre elles, la question de l'alcool durant l'allaitement avait tendance à se présenter sous un jour différent par rapport à la grossesse. Si une minorité d'interviewées continuaient à être abstinentes, les autres indiquaient suivre une ligne de conduite moins stricte que lorsqu'elles étaient enceintes. La consommation d'alcool était perçue comme un risque plus gérable durant l'allaitement, avec des conséquences moins importantes que durant la grossesse. Cette idée était souvent liée à la représentation que le bébé est plus développé anatomiquement et moins fragile que le fœtus.
- Cependant, quelques mères percevaient le risque lié à l'alcool comme plus grand ou plus « réel » durant la phase d'allaitement que durant la grossesse.
- La possibilité de boire un verre occasionnel était étroitement liée au respect de diverses stratégies. Il s'agissait principalement d'anticiper un biberon ou de pouvoir tirer son lait en suffisance, et surtout d'attendre plusieurs heures avant la prochaine tétée pour que le lait maternel ne contienne plus d'alcool.
- Dans la pratique, c'était souvent moins la question du risque que les aspects de la vie quotidienne qui faisaient que les mères renonçaient à boire un verre de vin: trop fatiguées pour sortir le soir, accaparées par bébé et/ou les frères et sœurs, besoin d'être en forme le lendemain, etc. La majorité des participantes assumaient en effet l'essentiel des tâches ménagères et de soins aux enfants, et se sentaient peu soutenues par leur partenaire.
- Les complications post-accouchement, les difficultés d'allaitement ou encore l'absence de rythme des tétées du bébé jouaient aussi un rôle important dans le fait de consommer, ou non, un peu d'alcool.

### MESSAGES CLÉS

- tous les couples savent que l'alcool est déconseillé durant la grossesse et l'allaitement
- la grossesse est vécue comme un moment de forte responsabilité individuelle et d'adaptation du style de vie pour le bien de l'enfant
- les sentiments d'anxiété et de culpabilité concernent autant les femmes abstinentes que non-abstinentes
- la définition de l'abstinence et d'une consommation acceptable est liée à des critères multiples qui évoluent dans la transition vers la maternité
- la perception du risque lié à la consommation d'alcool change entre la grossesse et l'allaitement
- les couples déplorent le manque d'informations et de recommandations claires sur le risque d'alcool
- les professionnels de la maternité peuvent tirer parti d'une meilleure connaissance des expériences et perceptions des couples sur le risque
- l'effort d'abstinence n'est pas toujours aisé : un soutien continu des professionnels est nécessaire face à la diversité des difficultés pratiques, sociales et émotionnelles que rencontrent les (futures) mères
- l'information des professionnels doit être non-jugeante et s'adapter au contexte des couples

### Informations

<https://data.snf.ch/grants/grant/169884>

### Contact

[raphael.hammer@hesav.ch](mailto:raphael.hammer@hesav.ch)