

Alcool, grossesse et votre santé mentale

durant la COVID-19

De nombreux Canadiens sont stressés et anxieux à cause de la pandémie de COVID-19 (coronavirus). Il est normal de ressentir cela. Lorsque nous nous sentons stressés ou anxieux, nous pouvons nous tourner vers l'alcool pour nous sentir mieux. Cependant, l'utilisation d'alcool ou d'autres substances n'est pas saine pour le corps, l'esprit ni la grossesse. L'alcool peut en fait nous rendre plus anxieux et déprimés et peut affecter notre santé physique.

L'exposition à l'alcool avant la naissance peut engendrer le Trouble du spectre de l'alcoolisation foétale (TSAF). Le TSAF est un handicap à vie qui affecte le cerveau et le corps des personnes qui ont été exposées à l'alcool dans l'utérus. Chaque personne atteinte du TSAF aura à la fois des forces et des défis et aura besoin de soutien particulier pour l'aider à réussir dans de nombreux aspects de sa vie quotidienne.

Être actif, parler à des amis, bien manger, dormir beaucoup et faire quelque chose que vous aimez sont tous des moyens sains de faire face au stress. Si vous trouvez que vous éprouvez toujours des difficultés, contactez ces organisations pour obtenir de l'aide :

Espace mieux-être Canada

Textez le mot MIEUX au :
686868 pour les jeunes
741741 pour les adultes

Accédez à des travailleurs de soutien, des travailleurs sociaux, des psychologues et d'autres professionnels pour des sessions de chat ou des appels téléphoniques confidentiels.

Jeunesse J'écoute

Appelez le
1-800-668-6868
ou textez le mot
PARLER au **686868**

Offert 24 heures sur 24 aux Canadiens de 5 à 29 ans qui souhaitent bénéficier de soins confidentiels et anonymes de la part de conseillers professionnels.

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

Appelez le
1-855-242-3310
ou connectez-vous
au service de
clavardage en ligne

Des conseillers expérimentés et sensibilisés aux cultures peuvent vous aider si vous voulez parler. Offert en anglais et en français à tous les peuples autochtones du Canada. Sur demande, des conseils téléphoniques sont également disponibles en cri en ojibway et en inuktitut.

Nous pouvons nous sentir stressés parce que nous craignons de tomber malades. Vous pouvez vous protéger de la COVID-19 en suivant les conseils de la santé publique : restez à la maison, lavez-vous souvent les mains et ne touchez pas votre visage.

Cliquez sur ces liens pour trouver plus d'informations sur les sujets suivants :



N'oubliez pas

Si vous consommez de l'alcool, suivez les [Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#)

L'exposition à l'alcool avant la naissance peut provoquer le TSAF.

L'alcool peut affecter chaque grossesse.

Il est préférable de ne pas boire d'alcool si vous êtes enceinte ou si vous cherchez à concevoir.

Utilisez une méthode de contraception si vous ne souhaitez pas tomber enceinte.

Si vous avez besoin d'aide pour arrêter de consommer de l'alcool, demandez de [l'aide](#).