

## Substances psychoactives



### POUR ACCOMPAGNER LES PARENTS

Dans une approche inspirée de l'andragogie et de l'empowerment, des questions vous sont proposées afin que vous puissiez explorer les connaissances et les intérêts des futurs parents. Ainsi, leurs réponses vous guideront pour identifier et transmettre le contenu approprié à leurs besoins.

Cette approche a comme objectif de favoriser la confiance et l'autonomie des parents, ce qui leur permet de faire des choix éclairés. Les questions proposées peuvent être ajustées aux parents dans le contexte d'un suivi individuel.

Il est aussi intéressant de guider les futurs parents dans l'utilisation du guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans et d'y référer le plus souvent possible lorsque vous leur offrez des réponses à leurs questions.

#### **Selon vous, quels sont les risques associés à la consommation de drogues pendant la grossesse?**

Les substances psychoactives peuvent affecter la santé des parents, la grossesse et la santé du bébé. Aucune quantité de substances psychoactives n'est sécuritaire pendant la grossesse.

#### **De quelle façon le partenaire et les membres de l'entourage peuvent soutenir la femme enceinte afin d'éviter ou de limiter sa consommation de substances psychoactives et son exposition à leur fumée secondaire?**

Les partenaires, la famille ou les amis dans l'entourage de la femme enceinte peuvent l'aider et l'encourager à arrêter ou à diminuer sa consommation de substances psychoactives.

Si le ou la partenaire consomme aussi, il ou elle pourrait essayer de cesser ou de diminuer sa consommation en même temps.

Ne pas exposer la femme enceinte à la fumée est le meilleur moyen de protéger sa santé et celle de son bébé. Si des gens dans l'entourage de la femme enceinte consomment des substances psychoactives qui dégagent de la fumée, il est important qu'ils ne le fassent pas en sa présence, ni dans la maison ou la voiture, mais qu'ils choisissent plutôt un endroit à l'extérieur, à l'écart et éloigné.

## Quelles ressources connaissez-vous pour le soutien des parents qui veulent diminuer ou cesser leur consommation?

---

Beaucoup de femmes modifient leurs habitudes de vie à l'annonce de la grossesse. Si la femme enceinte veut cesser de prendre des substances psychoactives ou essayer d'en prendre moins, de l'aide et des ressources sont disponibles.

Les femmes enceintes et leur partenaire qui ont des difficultés à cesser ou à modifier leur consommation sont encouragés à demander l'aide de ressources spécialisées qui ont l'expertise pour aider les parents et qui pourront offrir l'accompagnement approprié.

## Que savez-vous sur la consommation de drogues pendant l'allaitement?

---

Il est recommandé de ne pas consommer de substances psychoactives pendant l'allaitement. Une substance psychoactive consommée par une mère qui allaite risque de se retrouver dans le lait maternel et ainsi exposer le bébé à la substance, ce qui peut affecter sa santé. Voilà pourquoi il est recommandé que la mère qui allaite ne consomme pas de substances psychoactives.

Si une mère qui consomme des substances veut quand même allaiter, il est recommandé qu'elle en parle à son médecin ou à un spécialiste en allaitement. Ils pourront l'aider à trouver des moyens pour poursuivre l'allaitement si possible, en limitant les effets négatifs sur le bébé.

**AUTEURE 2011**

Alessandra Chan, INSPQ

**COLLABORATEURS 2011**

Hélène Gagnon, INSPQ  
Sonia Morin, MSSS  
Pierre Paquin, DSP Montérégie

**AUTEURS 2019**

Karine-Alexandra Lavandier, CHUM  
Louis-Xavier D'Aoust, CHUM  
Mohamed Ben Amar, Université de Montréal

**COLLABORATEURS 2019**

Pierre-André Dubé, INSPQ  
Sandrine Picard, INSPQ  
Richard E. Bélanger, CHU de Québec

**CHARGÉE DE PROJET**

Pascale Turcotte, INSPQ

**SOUS LA COORDINATION DE**

Roseline Olivier-Pilon, INSPQ

**MISE EN PAGE ET RELECTURE**

Anouk Sugàr, INSPQ

*L'utilisation des fiches par les professionnelles et professionnels du réseau de la santé et des services sociaux du Québec est autorisée aux conditions prévues dans la page « Reproduction et droits d'auteurs » du Portail d'information prénatale, à l'adresse suivante : <https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/a-propos/reproduction-et-droits-d-auteurs>.*

*Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec, qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php> ou en écrivant un courriel à [droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca](mailto:droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca).*

© Gouvernement du Québec (2019)

**Institut national  
de santé publique**

**Québec** 