

Saviez-vous que boire de l'alcool pendant la grossesse pouvait être préjudiciable à la santé de votre enfant à naître?

Si vous buvez pendant que vous êtes enceinte, vous prenez le risque d'abîmer le cerveau, le cœur, les reins ou d'autres organes de votre bébé. Votre bébé risque, à sa naissance, de souffrir d'un problème de santé appelé **syndrome d'alcoolisation fœtale ou SAF**.

Qu'appelle-t-on syndrome d'alcoolisation fœtale?

L'expression syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF) est le nom donné à un ensemble de pathologies dont un individu peut souffrir si sa mère a consommé de l'alcool pendant sa grossesse.

Quelles sont les causes du SAF et comment peut-on le prévenir?

Le syndrome d'alcoolisation fœtale est causé par la consommation d'alcool pendant la grossesse. Toutes les boissons alcoolisées peuvent être préjudiciables à la santé d'un enfant à naître. Pour prévenir tout risque de SAF, une femme ne doit consommer **AUCUN** alcool alors qu'elle est enceinte.

Quels sont les symptômes du SAF?

Signes physiques :

- ◇ Fentes oculaires étroites
- ◇ Philtrum lisse (espace entre la lèvre supérieure et le nez)
- ◇ Lèvre supérieure mince
- ◇ Microcéphalie
- ◇ Retard de croissance
- ◇ Faible poids corporel
- ◇ Problèmes au niveau du cœur, des reins, des os ou de l'ouïe

Signes intellectuels et comportementaux :

- ◇ Problèmes au niveau de :
 - ◇ La mémoire, le jugement ou le contrôle des impulsions, les capacités motrices (marche, course), la scolarisation (notamment difficultés en calcul) et la concentration
 - ◇ Retard mental

Que puis-je faire si je pense que mon enfant souffre de SAF?

Si vous-même ou votre médecin pensez qu'il existe un problème, demandez à consulter un spécialiste bien informé sur le SAF.

Pour en apprendre davantage sur le SAF, rendez-vous sur le site www.cdc.gov/ncbddd/fas, ou sur le site de la National Organization on Fetal Alcohol Syndrome accessible à l'adresse www.nofas.org.

Dans ce Bulletin Santé :

- Troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale
- Saison de la grippe
- Aborder les questions sexuelles avec vos enfants

Réfléchissez avant de boire



Caractéristiques faciales du SAF

Fentes oculaires étroites

Philtrum lisse

Lèvre supérieure mince



Pour trouver des informations sur ce qu'il faut faire si vous avez du mal à cesser de boire, contactez l'Office of Addiction Services au 215 685-5403 ou rendez-vous sur le site <http://www.dbhids.org/office-of-addiction-services>

Pour que votre enfant puisse développer tout son potentiel, il est essentiel que vous obteniez de l'aide sur le SAF au plus vite!

Restez informé grâce au Bulletin Santé

Le Bulletin Santé est disponible en plusieurs langues à l'adresse suivante :

<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>.

Pour plus d'informations au sujet du Bulletin Santé, contactez Marialisa Ramirez au 215 685-6861 ou écrivez à HealthBulletin@phila.gov.



C'est à nouveau la saison de la grippe!

Voici ce que vous pouvez faire pour vous protéger, ainsi que ceux qui vous sont chers, contre la grippe :

1. **Prenez le temps de vous faire vacciner contre la grippe.** Pour plus d'informations sur les centres de vaccination contre la grippe, appelez la **ligne d'assistance téléphonique contre la grippe (Flu Hotline) au 215 685-6458.**
2. **Lavez-vous** souvent les mains avec de l'eau et du savon, ou utilisez un désinfectant pour les mains.
3. **Couvrez votre nez et votre bouche** avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez ensuite le mouchoir en papier.
4. **Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche.** Les microbes se propagent de cette manière.
5. **Évitez** d'être à proximité de personnes malades.
6. **Si vous êtes malade, restez chez vous** pendant au moins 24 heures après que votre fièvre a disparu. Votre fièvre doit disparaître sans que vous utilisiez de médicaments pour faire chuter la fièvre, comme le Tylenol. Vous ne voulez pas les rendre malades!

Pour en savoir plus sur la grippe, rendez-vous sur le site :

<http://www.phila.gov/health/DiseaseControl/FightingFlu.html>

Aborder les questions sexuelles avec vos enfants

www.TakeControlPhilly.org/parents

*Philadelphie enregistre l'un des **taux de MST les plus élevés du pays**, et ce sont les adolescents les plus exposés.*

1 enfant sur 3 à Philadelphie souffrira d'une MST pendant son adolescence. Parlez du sexe sans risque à vos enfants; ils veulent que vous les informiez!

Aborder des questions sexuelles avec vos enfants peut sembler embarrassant, mais ils ont besoin que vous leur en parliez. Voici quelques conseils sur la façon de procéder :

Détendez-vous et respirez profondément. Ne vous énervez pas et n'abandonnez pas le sujet. Vous pouvez éviter à votre enfant de mourir d'une maladie grave.

Commencez tôt. N'attendez pas que votre adolescent vous pose des questions. C'est vous qui devez aborder le sujet.

Trouvez des moments propices à la discussion. Si un programme télévisé montre une scène de sexe, ou si votre adolescent vous parle de quelque chose qui s'est produit à l'école à propos de sexe, profitez de ces opportunités pour parler du sexe sans risque (beaucoup d'adolescents ne savent pas comment utiliser correctement un préservatif).

Soyez franc et communiquez de bonnes informations. Contactez des parents sur www.TakeControlPhilly.org/ pour obtenir des informations appropriées sur le sexe sans risque, les préservatifs et les MST, y compris le SIDA.

Ayez une conversation normale. Plus souvent vous aborderez la question du sexe sans risque, plus il sera facile pour votre adolescent de vous en parler ouvertement.

Dites-lui qu'attendre est la meilleure solution. Dites-lui qu'attendre avant d'avoir des relations sexuelles est la meilleure solution. Plus les adolescents repoussent l'âge des relations sexuelles, moins ils ont de chance de contracter une MST. Si votre adolescent décide d'avoir des relations sexuelles, dites-lui qu'il est important d'utiliser des moyens de prévention.

