

**L'alcool,  
un plaisir dont  
il faut se méfier ?**



## Le saviez-vous ?

**Il y a autant d'alcool pur, 8 à 12 g, dans tous les verres habituellement servis dans les cafés...**



un ballon de vin rouge ou blanc



un digestif



un verre de cidre sec



1/2 pression de bière



un porto



une flûte de champagne



un whisky



un pastis

**Pendant la grossesse, remplacer par :**



de l'eau



de l'eau parfumée



de l'eau minérale



de l'eau gazeuse



du lait



un milk shake



des jus de fruits pressés

**Pour tout complément d'information, adressez-vous à votre médecin ou votre sage-femme.**

### L'alcool, un plaisir pour soi un danger pour bébé

**L'alcool traverse le placenta.  
Lorsque la maman en consomme, le bébé en consomme aussi.  
Cela peut entraîner des troubles graves dont nous pouvons parler ensemble.**