



Prendre soin de soi pendant la grossesse

Vivre une grossesse harmonieuse est le souhait de toutes. Si on ne peut pas en maîtriser tous les paramètres, on sait qu'une hygiène de vie saine est une façon de mettre toutes les chances de son côté. Les conseils d'Elodie Lavigne, auteure du livre *J'ai envie de comprendre... Ma grossesse**.

ADAPTATION JOANNA SZYMANSKI





ARRÊTER DE FUMER

La grossesse est une excellente opportunité pour arrêter de fumer. Pour un tiers des femmes, c'est même une grande source de motivation. Pourtant, deux tiers d'entre elles continuent à fumer durant leur grossesse.

Les complications redoutées durant cette période sont surtout dues au monoxyde de carbone et aux métaux lourds présents dans le tabac, responsables d'une hypoxie (diminution de la concentration d'oxygène dans le sang), deux fois plus élevée chez le fœtus que chez la mère.

Les méfaits du tabagisme maternel durant la grossesse sont nombreux: grossesse extra-utérine, fausse couche spontanée, saignements inopinés, problèmes placentaires, rupture prématurée des membranes ou accouchement prématuré, retard de croissance intra-utérin avec un plus faible poids à la naissance (les bébés de mères fumeuses pèsent en moyenne 200 grammes de moins que ceux des non-fumeuses), hémorragies à l'accouchement, augmentation des complications pour le bébé à l'accouchement, diminution de la quantité de lait maternel et présence de nicotine dans celui-ci, augmentation du risque de mort subite du nourrisson, augmentation de certaines malformations chez le bébé (fentes labiales et du palais, etc.).

Le risque de complications augmente avec le niveau de consommation quotidienne.

Comment arrêter?

Même si la grossesse est en cours, il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Mais le tabac est une drogue dure et la volonté est souvent insuffisante. Le soutien, même bref, d'un professionnel augmente les chances de réussite et est donc vivement conseillé. Si le degré de dépen-

dance est important, on peut recourir aux substituts nicotiniques à courte durée d'action (gomme, pastille, spray buccal, inhalateur) pour diminuer les symptômes de sevrage et faciliter l'arrêt. La sécurité de ces produits n'est certes pas absolue, mais ils sont très largement plus sûrs que le tabac. En revanche, les médicaments tels que Champix® ou Zyban®, délivrés sur ordonnance pour l'aide au sevrage tabagique, ne sont pas recommandés durant la grossesse.

SE PASSER D'ALCOOL

En Suisse, un nourrisson sur cent souffre de conséquences liées à la consommation d'alcool de sa mère durant la grossesse. Aujourd'hui, les recommandations internationales sont de renoncer complètement à l'alcool durant cette période.

Pourquoi? D'abord parce que l'éthanol passe rapidement du sang de la mère à celui de l'enfant à travers le placenta. Or une exposition excessive, qu'elle soit chronique ou occasionnelle, entraîne des dommages neurologiques, organiques et psychosociaux chez l'enfant, allant de simples troubles à de graves malformations, voire à la mort in utero. Les conséquences sur le développement de l'enfant dépendent du degré, de la quantité et du moment de la grossesse où l'alcoolisation a lieu. Par exemple, une consommation jusqu'à la 14^e semaine de grossesse perturbe gravement la formation des cellules et des organes. Passé ce stade, on redoute des lésions sur le système nerveux central et sur le cerveau qui se développe tout au long de la gestation.

En cas de consommation problématique, n'hésitez pas à vous adresser à des professionnels (gynécologue, médecin de famille, sage-femme, service spécialisé en alcoologie, etc.) pour obtenir de l'aide

ou du soutien.

GARDER LA FORME

Une activité physique régulière est excellente pour la santé, également lorsqu'on est enceinte. Continuez donc à bouger régulièrement, malgré les changements du corps et la prise de poids. Bien que de nombreux facteurs entrent en jeu,

La cigarette électronique est-elle une alternative concevable?

Il n'existe pas d'études sur le vapotage durant la grossesse, mais la composition des cigarettes électroniques (avec nicotine) laisse penser qu'elles sont une alternative beaucoup moins nocive que la poursuite du tabagisme. La cigarette électronique peut donc constituer une option pour les femmes qui ne peuvent ou ne veulent pas arrêter de fumer. Néanmoins, son efficacité n'a pas encore été démontrée scientifiquement pour l'arrêt du tabagisme. Elle semble être une aide à court terme pour réduire la consommation de tabac.



Planète Santé
1225 Chêne-Bourg
022/ 702 93 11
www.medhyg.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 30'000
Parution: 3x/année

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 20
Surface: 190'838 mm²

LA SANTÉ DES DENTS AVANT ET PENDANT LA GROSSESSE

L'hygiène bucco-dentaire est particulièrement importante chez les femmes en désir d'enfant. D'une part parce que les possibilités de traitement durant la grossesse sont limitées et que des radiographies sont parfois nécessaires. D'autre part car les infections de la

bouche peuvent mettre en danger l'enfant à naître. Mieux vaut donc prévenir et prendre soin de ses dents avant de tomber enceinte. Un nettoyage auprès d'un hygiéniste dentaire ainsi qu'un contrôle de la santé des dents sont fortement recommandés avant la grossesse. Durant la grossesse, il est indispensable de lutter contre la plaque dentaire et de veiller à un apport en fluor suffisant pour prévenir les caries et les gingivites.

une bonne forme physique ne peut être que bénéfique pour l'accouchement, une épreuve qui demande beaucoup d'énergie et de résistance.

Pour se dépenser, on peut simplement continuer à pratiquer son activité physique habituelle, l'important étant de rester à l'écoute de son corps et de ses sensations. Mieux vaut éviter de se lancer dans des défis sportifs inédits. Les sports doux (marche, yoga, Pilates, natation, etc.) sont à privilégier, tandis qu'il convient d'éviter les sports de contact (arts martiaux, boxe, basket, par ex.) et ceux qui sollicitent les ligaments (risque plus grand d'entorses et de luxation durant la grossesse) ou l'équilibre (ski, vélo, etc.) en raison des risques de chute.

Faire de la gymnastique prénatale?

Les cours de gymnastique prénatale sont très en vogue. Ils favorisent le plaisir de bouger, permettent de prendre conscience de son corps – de ses zones les plus intimes – et d'entretenir des liens sociaux. En ce sens, ils sont très utiles, mais ils ne sont pas « obligatoires ». Tout dépend des besoins, de son confort personnel, de la prise de poids, ou des moyens financiers. Certains cours sont axés sur la musculation du périnée en vue de l'accouchement. Toutefois, le périnée ayant une grande plasticité, favorisée par les hormones de grossesse, il n'y a pas de nécessité, démontrée scientifiquement, à s'astreindre à une préparation physique particulière.



BIEN DORMIR

Le sommeil de la femme enceinte est souvent fragilisé. Indépendamment du stress en général, plusieurs facteurs peuvent gêner le repos. C'est souvent durant les deux derniers trimestres que les troubles apparaissent, comme des besoins d'uriner plus fréquents qui multiplient les réveils nocturnes. Les changements de la silhouette peuvent gêner les habitudes d'endormissement. La prise de poids elle-même favorise les ronflements et les apnées du sommeil. Or, bien que cela soit peu connu, les troubles respiratoires sont un facteur de risque de pré-éclampsie. Dormir sur le côté ou la tête légèrement surélevée peut alors diminuer les ronflements et les risques associés. Les crampes peuvent aussi être plus fréquentes durant la grossesse et provoquer des réveils imprévisibles. Enfin, la grossesse peut aussi être un facteur déclencheur ou aggravant du syndrome des jambes sans repos.

Si la qualité de votre sommeil change de manière importante durant votre grossesse, parlez-en à votre médecin afin d'éviter que les troubles ne deviennent chroniques. En effet, une diminution de la qualité et de la quantité de sommeil augmente les risques de diabète, d'hypertension et de dépression. Il existe aussi un lien entre une dette de sommeil et un faible poids de naissance, la prématurité ainsi qu'une augmentation de la durée de l'accouchement.

MANGER ÉQUILIBRÉ

Veiller à son alimentation prend d'autant plus de sens quand la santé de son futur enfant est en jeu. Manger sainement, préserver la santé de son bébé en évitant

certains aliments et maîtriser la prise de poids font ainsi partie des préoccupations des femmes enceintes.

Une alimentation équilibrée consiste à manger diversifié, éviter les excès de sucre, de graisse, et de protéines, et faire la part belle aux fruits et légumes. Lorsqu'on projette une grossesse, il est recommandé de surveiller déjà ses apports, afin d'avoir des réserves suffisantes en vitamines, en fer ou encore en acide folique. De même, on évitera autant que possible d'être en surpoids. Une fois la grossesse en cours, l'hygiène de vie est d'autant plus importante que la santé du bébé en dépend en grande

Repères pour une alimentation équilibrée durant la grossesse

- La règle des « 5 par jour » : au minimum 2 portions de fruits et 3 de légumes par jour (une portion = une poignée ou 120 grammes).
- Des produits céréaliers (à base de céréales complètes de préférence), pommes de terre et légumineuses 3 à 4 fois par jour.
- 3 à 4 portions de lait ou de produits laitiers (fromage, yogourt, etc.) par jour.
- 1 portion de protéines (viande, poisson, œufs, tofu, etc.) par jour.
- Des huiles et graisses végétales de qualité supérieure, mais avec modération.
- 1,5 à 2 litres de liquide par jour.
- Café et thé avec modération.
- Sucrieries, biscuits salés et boissons sucrées avec modération.

Plus d'informations sur le site de la Société suisse de nutrition (www.sge-ssn.ch)

partie. Les aliments ingérés sont métabolisés par l'organisme puis parviennent jusqu'à lui. On sait par exemple que cer-



Planète Santé
1225 Chêne-Bourg
022/ 702 93 11
www.medhyg.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 30'000
Parution: 3x/année

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 20
Surface: 190'838 mm²

taines pathologies comme une hypercholestérolémie ou une obésité augmentent le risque de complications (hypertension ou pré-éclampsie) durant la grossesse. Toutefois, le souci de l'hygiène de vie de même que la question de la prise de poids ne doivent pas devenir une dictature. Le plaisir, à table, est important!





Planète Santé
1225 Chêne-Bourg
022/ 702 93 11
www.medhyg.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 30'000
Parution: 3x/année

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 20
Surface: 190'838 mm²

Manger pour deux ?

De manière générale, il est normal d'avoir un plus grand appétit durant la grossesse. Les besoins énergétiques sont en effet légèrement accrus à partir du deuxième trimestre, et peuvent encore augmenter dès le septième mois.

Pour répondre à ces besoins, il est conseillé non pas de manger plus, mais mieux. Attention en effet aux grignotages inconsidérés souvent trop caloriques, riches en graisses et en sucres. Pourquoi ? Pour éviter les kilos superflus d'abord, et pour éviter de développer un diabète gestationnel, responsable d'une prise de poids importante chez le bébé et qui peut entraîner d'autres complications (hypertension et présence de protéines dans les urines, pré-éclampsie). Concrètement, cela signifie un risque plus élevé d'accouchement prématuré et des complications au niveau du foie, des reins et du cerveau chez la mère. Le diabète gestationnel et l'hypertension sont dépistés systématiquement pendant la grossesse.

À savoir que l'accouchement d'un gros bébé peut aussi être source de complications (césarienne, déchirures du périnée, hypoglycémie, lésions graves au niveau du plexus brachial). Par ailleurs, la survenue d'un diabète gestationnel peut donner suite, à plus long terme, à un diabète de type 2 chez la mère. ●

Extrait de:

* *J'ai envie de comprendre... Ma grossesse*,
d'Elodie Lavigne, en collaboration avec
le Pr Olivier Irion, Ed. Planète Santé, 2016.

Le saviez-vous ?

La prise de poids recommandée est déterminée par l'indice de masse corporelle (IMC) de la femme avant sa grossesse. Ainsi, une femme mince, dont l'IMC est inférieur à 18.5, pourra prendre plus de poids qu'une femme en surpoids. En cas de grossesse gémellaire, l'augmentation pondérale sera naturellement plus importante (jusqu'à

20-21 kg). Les habitudes alimentaires de la mère, mais aussi sa constitution (sa physiologie autant que son capital génétique) vont influencer la prise de poids.

Il n'est pas utile de monter chaque semaine sur la balance. Se peser chez son gynécologue lors des contrôles est suffisant. Par contre, une prise de poids importante et soudaine mérite d'être signalée au médecin.