

Préconception

Un nid pour le tout-petit

Les femmes qui souhaitent avoir un enfant doivent revoir leur mode de vie – et procéder à quelques ajustements, si nécessaire. Y compris veiller à un apport suffisant en acide folique et autres nutriments.

Jürg Lendenmann

Photo: mise à disposition



La Dresse méd. Antoinette J. Föhr-Keller tient un cabinet privé de prévention et de santé à Pfäffikon SZ.

«Chez nous, la prévention n'est pas mise en avant, y compris en matière de grossesse», explique la Dresse méd. Antoinette J. Föhr-Keller. Dans d'autres cultures, c'est différent: chez les Chinois, un couple doit se préparer à la grossesse aussi longtemps que celle-ci dure. Et après la grossesse et l'allaitement, la femme doit se reposer aussi longtemps que ces deux phases mises bout à bout ont duré.

Acide folique pas le seul nutriment clé

La doctoresse regrette qu'avant d'entamer une grossesse, peu de futurs couples, pères compris, se préoccupent de s'alimenter sainement: «Quand une jeune femme prend la pilule, elle a un

besoin accru en vitamine B₁₂, C et en acide folique. L'apport en acide folique est d'une importance capitale car 24 jours seulement après la fécondation, le tube neural du fœtus se ferme ou non, c'est-à-dire à un moment où la femme ignore encore qu'elle est enceinte.» Avec un apport suffisant en acide folique, le risque d'anomalie du tube neural serait considérablement réduit. Malheureusement les anomalies du tube neural ne sont pas rares, et la Suisse n'est pas épargnée.

Mais l'acide folique n'est pas le seul nutriment qu'il faut prendre en quantité suffisante avant la grossesse. Selon la Dresse Antoinette Föhr, «la vitamine B6 et le zinc, par exemple, ont un impact

majeur sur les nausées dues à la grossesse. Et le magnésium, le calcium ou le potassium peuvent éviter la constipation et les crampes musculaires pendant la grossesse.»

Quant à savoir quel nutriment doit être pris et en quelle quantité, cela doit être discuté avec son médecin. La supplémentation doit être vérifiée par des examens périodiques et ajustée si nécessaire.

Les végétariennes ont besoin de vitamine B₁₂

Les végétariennes sont souvent carencées en vitamine B₁₂. Un examen doit être pratiqué et si la prise de sang confirme une carence, la vitamine B₁₂ doit nécessairement être prise en complément pour éviter les séquelles neurologiques chez l'enfant. Un suivi régulier pendant la grossesse est indispensable car l'expérience prouve que le besoin en vitamine B₁₂ augmente au cours du dernier trimestre de la grossesse. De même, la vitamine D, le fer et le sélénium devraient être pris par voie orale en temps utile, afin d'éviter une perfusion en cas d'urgence.

«Les autres groupes qui risquent une carence en nutriments sont les fumeuses, les femmes qui subissent un stress considérable au travail ou au sport ainsi que celles qui ont une condition préexistante, telle que le diabète ou les troubles gastro-intestinaux. Il convient également de déceler une éventuelle

hypothyroïdie à un stade précoce, car cela peut altérer l'intelligence de l'enfant au cours des trois premiers mois de grossesse.

La nature a fait en sorte que l'enfant ne soit pas en reste «... parce qu'il puise les nutriments nécessaires auprès de sa mère», ce qui peut conduire à des symptômes en cours de grossesse ou d'allaitement. Une carence en calcium n'est pas rare en cours de grossesse ainsi que la chute de cheveux, la perte de poids ou les problèmes gastriques pendant l'allaitement.

Progestérone par voie vaginale

«Après 35 ans, les grossesses sont considérées à risque, entre autres parce qu'avec l'âge, la production de progesterone – l'hormone du corps jaune responsable de la grossesse – diminue. Ce déficit en hormone est l'une des raisons de l'augmentation du nombre de fausses couches. Par conséquent, il est recommandé d'appliquer cette hormone par voie vaginale dans les onze premières semaines de grossesse en accord avec son gynécologue. «A partir de la douzième semaine de grossesse, la progestérone est fabriquée en quantité suffisante à partir du placenta.»

Ame et conscience

Certes, il est essentiel de se nourrir correctement et d'arrêter de fumer, mais cela ne suffit pas: «Les femmes doivent apprendre à faire plus attention aux signaux de leur corps. Cela peut signifier passer d'un sport intensif à un sport plus doux, comme le yoga, à un certain moment de leur grossesse.» Et encore: les préparatifs doivent être faits en toute âme et conscience. Car selon la Dresse Föhr-Keller: «Les exercices de détente peuvent favoriser l'introspection. Et puis, si je suis plus détendue, j'ai peut-être davantage envie de rapports sexuels – un thème toujours plus d'actualité dans nos vies trépidantes.»

Penser au temps qui suit la naissance est tout aussi crucial: «Il faut préparer un véritable nid pour le tout-petit. Ce qui signifie aussi être en mesure de renoncer à sa liberté et se consacrer à son enfant après la naissance.»
