



BILAN PRENATAL PREVENTION

Parler des addictions et de l'alimentation lors du bilan prénatal de prévention

17/09/2021



Haute-Garonne



2e session « Les addictions et l'alimentation »

- Présentation du projet - Mme Foissin RPO et Mme Llinares Trapes URPS
- Parler des addictions - Mme Chanal référente périnatalité et addiction RPO
- Parler de l'alimentation - Dr Chollet pédiatre du Réppop (Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique)
- Questions
- Clôture - Mme Lagae CPAM 31

Tabac et conduites addictives - dépister pour prévenir

- **Place de la sage-femme = aborder les consommations de substances psychoactives**
- **Pourquoi ?**
 - Adapter la prise en charge de la grossesse aux risques et réduire les risques obstétricaux et fœtaux
 - Dépister ou prévenir la perte de contrôle des consommations = conduites addictives
 - Anticiper la période post-natale : reprise des consommations+++
 - Mettre en place un suivi adapté de l'enfant si alcool ou polytoxicomanie pour lui éviter un sur-handicap

Que faire?

- **Etre prêt aux réponses positives**

- **Savoir quoi dire aux femmes :**

- Voir référentiels et fiches techniques sur le site du réseau :
<http://www.nglr.fr/index.php/ref-reco-naitre/referentiels-regionaux>

- **Savoir à qui adresser**

- Réseau de proximité
- Annuaire drogues info service
- Annuaire alcool info service
- Annuaire du réseau périnatal RPO

- **Créer une relation de confiance**

- **Etre dans sa place de sage-femme**

- **Aborder les consommations avec TOUTES les femmes enceintes**

Comment faire?

- **Commencer par la grossesse actuelle**
 - Comment c'est-elle aperçue de sa grossesse?
 - Quand? Noter la date. Calculer le terme.
- **Puis explorer les antécédents médicaux, obstétricaux, chir...**
- **Enfin, interroger sur les facteurs de stress, les conditions de vie, les consommations de substances psychoactives...**
- **Demander l'autorisation :**
 - *« j'ai besoin maintenant de vous poser des questions personnelles sur tout ce qui peut avoir un impact sur votre grossesse, pour mieux vous suivre. Vous permettez? »*

Quelques questions...

- **Est-ce que vous fumez ?**

- Qu'est-ce que vous fumez ? Des cigarettes manufacturées ou roulées? Autre chose?
- Avez-vous déjà utilisé la cigarette électronique?
- Est-ce que ça vous arrive de fumer du cannabis ?

- **Avez-vous pris dans l'année des tranquillisants, des somnifères ? des drogues ?**

- Et depuis le ...(donner le jour estimé de la conception)

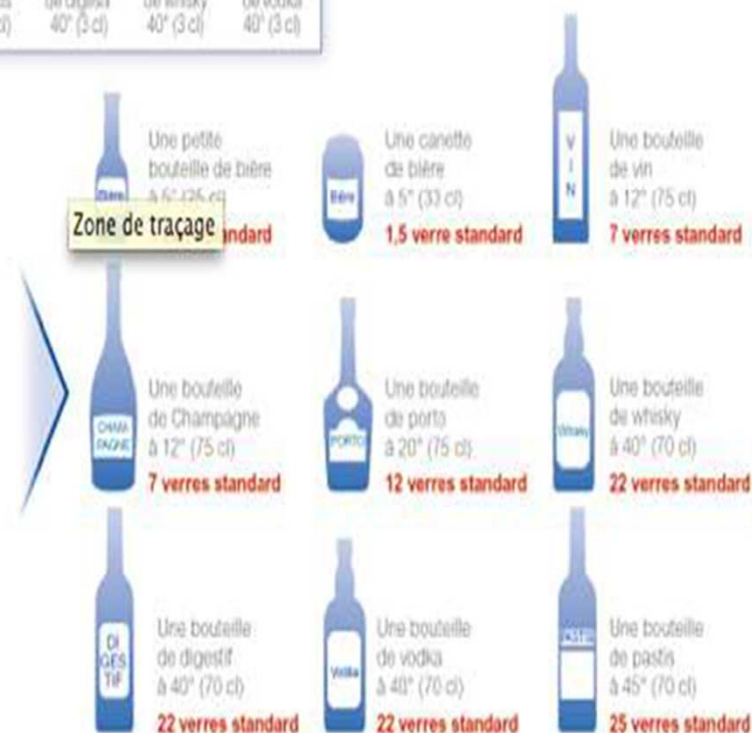
Questions sur les consommations d'alcool

- **Que pouvez-vous me dire sur votre consommation de boissons alcoolisées avant la grossesse?**
- **Avant votre grossesse, à quelle fréquence avez-vous consommé des boissons contenant de l'alcool ?**
- **Combien de verres buviez-vous les jours ou vous consommiez ces boissons ?**
 - **Combien à chaque occasion ?**
- **Comment faites-vous depuis votre grossesse ?**
- **Quand avez-vous bu un verre d'alcool, bière ou vin pour la dernière fois?**
- **Que pensez-vous de la recommandation alcool=0 pendant la grossesse?**
 - **Est-ce difficile?**

› Tous ces verres, tels que servis dans les bars, contiennent la même quantité d'alcool pur : **environ 10 grammes, soit un verre standard.**



› On peut aussi se repérer en connaissant le **nombre de verres standard d'alcool contenus dans une bouteille**



Si consommations de tabac, d'alcool, de cannabis...

- Les replacer parmi les facteurs de risques pour la grossesse
- À qui en a-t-elle parlé? Que lui a-t-on dit des effets sur la grossesse?
- Est-elle d'accord pour entendre une explication sur les connaissances actuelles?
- Ne pas orienter de suite vers un addictologue ou un tabacologue
- Proposer d'abord un suivi de grossesse adapté à l'ensemble des risques

HAS mai 2016 : Types de suivi et structure recommandés pour l'accouchement en fonction des situations à risque identifiées chronologiquement au cours de la grossesse

		Si antécédent de consommation de	Si usage pendant la grossesse
Suivi A1	Avis GO conseillé ou autre spécialiste	héroïne, ecstasy, cocaïne, méthadone, Subutex (buprenorphine)	cannabis
Suivi A2	Avis GO nécessaire +/- avis autre spécialiste		Alcool héroïne, ecstasy, cocaïne substitution opiaces,
Suivi B	Suivi régulier par un gynécologue-obstétricien	Lorsque les situations à risque détectées permettent de statuer sur un niveau de risque élevé	

Que dire aux femmes qui ont consommé de l'alcool en début de grossesse?

- **Avant 5 SA : quelque soit le type de consommation**
 - Pas de malformation de l'embryon
 - Risque de fausse-couche ou impact sur construction du placenta
- **Au 1^{er} trimestre à partir de 5 SA**

Si plusieurs alcoolisations > 4 verres occasionnelles ou quotidiennes

- Risque de malformation dont syndrome d'alcoolisation fœtale
- Et/ou risque d'anomalies de développement

Si alcoolisations quotidiennes entre 1 verre/j et 5v/ jour

- Risque d'anomalies de développement

Que dire aux femmes qui ont consommé de l'alcool en début de grossesse?

- **Au 2^e et 3^e trimestre de grossesse**

- Si plusieurs alcoolisations > 4 verres ou si alcoolisations quotidiennes > 1-2 verres / jour
 - Risque **d'anomalies de développement**

- **Si consommation inférieure, effets non mis en évidence actuellement dans les études.**

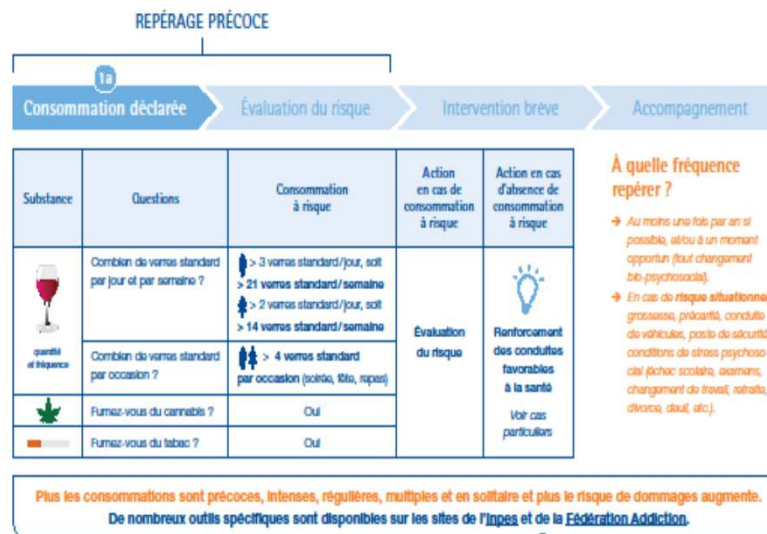
- **Dans tous les cas : effets inconstants et dose dépendants.**



Puis se positionner en temps que professionnel de santé :

- **« En tant que professionnel de santé, et dans l'état actuel des connaissances, je vous conseille d'arrêter toute consommation de cannabis, de tabac, d'alcool et d'autres drogues pendant la grossesse »**
- **« Nous pouvons vous aider » « je connais quelqu'un qui pourrait vous aider »**
- **« c'est à vous de décider »**
- **« Je suivrai votre grossesse quelque soit votre choix »**
- **« Si vous êtes d'accord, on en reparle la prochaine fois »**

Alcool, tabac et cannabis sont les 3 substances psychoactives les plus consommées en France.
Le repérage précoce accompagné d'une intervention brève constitue une réponse individuelle à des consommations à risque de dommages physiques, psychiques ou sociaux.



REPERAGE PRECOCE



Questionnaire FACE (formule pour apprécier la consommation d'alcool par entretien)

- À quelle fréquence consommez-vous des boissons contenant de l'alcool ?
Jamais = 0 ; Une fois par mois ou moins = 1 ; Doux à 4 fois par mois = 2 ; Doux à 3 fois par semaine = 3 ; Quatre fois par semaine ou plus = 4 ; Score :
- Combien de verres standard buvez-vous, les jours où vous buvez de l'alcool ?
1 ou 2 = 0 ; 3 ou 4 = 1 ; 5 ou 6 = 2 ; 7 à 9 = 3 ; 10 ou plus = 4 ; Score :
- Est-ce que votre entourage vous a fait des remarques concernant votre consommation d'alcool ?
Non = 0 ; Oui = 4 ; Score :
- Vous est-il arrivé de consommer de l'alcool le matin pour vous sentir en forme ?
Non = 0 ; Oui = 4 ; Score :
- Vous est-il arrivé de boire et de ne plus vous souvenir le matin de ce que vous avez pu dire ou faire ?
Non = 0 ; Oui = 4 ; Score :

Interprétation du score total : hommes (H) / femmes (F)
Risque faible ou nul : H moins de 5 ; F moins de 4 ; renforcement des conduites favorables à la santé
Consommation excessive probable : H 5 à 8 ; F 4 à 8 ; intervention brève
Dépendance probable : H et F plus de 8 ; proposer une consultation d'addictologie



Verre standard = 10 grammes d'alcool par soit :
10 cl de vin à 12°, 25 cl de boisson à 5° (bière, acides alcoolisés (jaccops - pilsner)), 7 cl de vin ou à 16°, 3 cl d'alcool à 40° (whisky, pastis ou digestif).

Situations particulières entraînant une majoration du risque de dommages

- Toute consommation pendant la grossesse est à risque.
- Risque fatal lié à la consommation d'alcool chez les femmes jeunes.
- Toute consommation régulière d'alcool en dessous de 25 ans est à risque.
- Interactions alcool-médicaments.
- Maladies chroniques et précautions par rapport à l'alcool.
- Consommation d'alcool par les patients âgés, affectés de troubles psychiatriques ou prenant des médicaments psychotropes.

Pratiques à risque majorant les dommages

- Consommation épisodique massive (binge drinking, biture expresso, ivresse aigüe) : à partir de 6 verres standard (soit 60g d'alcool) par occasion.
- Association avec le cannabis ou d'autres substances psychoactives.



A qui proposer de faire le point avec un professionnel de l'addictologie

- **Toute femme qui poursuit sa consommation**
 - quelle qu'elle soit après la connaissance de la grossesse
- **Les femmes avec un usage nocif pour elles avant la grossesse :**
 - **Alcool** : quotidien > 2 verres / jour et/ou alcoolisations > 6 verres \geq 1x / semaine
 - **Tabac** > 10 cigarettes /j
 - **Cannabis** : \geq 1 joint /j et/ou \geq 4 joints de suite
 - **Héroïne, Cocaïne** : Toute consommation
 - **Polyconsommation**

Et le père?

- **L'interroger sur ses propres consommations**
- **Lui proposer une aide+++**
- **Eviter tabagisme passif**
- **Aide pour sa compagne ou pas**
- **Participation à la prévention pour l'enfant**

En résumé : aborder pour prévenir

- **Pendant la grossesse : réduire les risques pour la mère et pour l'enfant à naître**
 - Adapter le suivi de grossesse en fonction des consommations
 - « Conseil minimal » ou « Intervention brève »
 - Coordination du travail en réseau si nécessaire
- **En fin de grossesse : préparation de l'hospitalisation mère-enfant**
 - Aide au manque tabac pendant le séjour
 - Poursuite de délivrance de l'anxiolytique, du somnifère, des substituts nicotiques
 - Consultation pédiatrique anténatale
- **Pendant le séjour en maternité : préparation de la sortie**
 - Réduire les risques chez l'enfant :
 - Prévention mort subite
 - Suivi adapté de l'enfant
- **Dans la petite enfance**
 - Réduire le tabagisme passif
 - Attention aux boulettes de cannabis ingérées par l'enfant
 - Proposer une aide pour la famille

Documents complémentaires en ligne

- [Les RPC « Les interventions pendant la période périnatale » – Collège National des Sages-femmes de France \(cnsf.asso.fr\)](http://cnsf.asso.fr)
- [Guide concernant l'usage de substances psychoactives durant la grossesse - Drogues Info Service \(drogues-info-service.fr\)](http://drogues-info-service.fr)
- [Gérer le stress à l'arrêt du tabac ou de l'alcool - Agir pour bébé \(agir-pour-bebe.fr\)](http://agir-pour-bebe.fr)
- [Annuaire | Addictopôle Occitanie \(addictopole-occitanie.com\)](http://addictopole-occitanie.com)

Vidéos accessibles sur le net

- **Site Intervenir-addictions : consultation sage-femme**

<https://intervenir-addictions.fr/video/test-de-grossesse-positif/>

Par la Fédération Addiction

- [Cindy et Rose-Marie: Grossesse et Tabac, en 3 minutes - Bing video](#)

- [Cindy chez la Sage-Femme: la consultation Tabacologique en 2 Minutes - Bing video](#)

- **Site You tube** <https://www.youtube.com/watch?v=9LJKb7g8yK4>

Comment interroger ? Les approches efficaces pour aborder la consommation maternelle d'alcool

[Par Canadian Association of Paediatric Health Centres](#)

Annexes

- **Les outils du réseau périnatal**

- Référentiels périnatalité et addictions (en attente de mise en ligne)
- Auto-questionnaire vulnérabilités/addictions
- Plaque « Vulnérabilités de la femme enceinte ; repérer/orienter » à adapter au territoire

- **Test d'évaluation de la dépendance psychique ou psychologique**

- Tabac = test de Fagestrom
- CAST = cannabis
- AUDIT-C et T-ACE = alcool

- **Sites internet avec annuaires**

- **Vidéos**

Madame, Mademoiselle,

Nous vous proposons de répondre à ce questionnaire afin de mieux vous connaître et de mieux vous accompagner pendant votre grossesse. Il est à remettre au médecin ou à la sage-femme avec qui vous avez rendez-vous aujourd'hui pour en discuter avec lui (elle).

Si vous le désirez, une aide pourra vous être proposée.

	oui	non
1- Dans la semaine qui vient de s'écouler, vous est-il arrivé de vous sentir inquiète ou soucieuse sans en identifier la raison ?		
2- Dans la semaine qui vient de s'écouler, avez-vous eu des problèmes pour bien dormir ?		
3- Dans la semaine qui vient de s'écouler, vous êtes-vous sentie dépassée par les évènements ?		
4- Avez-vous ou avez-vous déjà eu un problème avec votre poids ou votre alimentation ?		
5- Dans votre vie, avez-vous tendance à contrôler votre poids (restriction alimentaire, activité physique intensive, vomissements provoqués...)?		
6- Qu'aviez-vous l'habitude de boire avant la grossesse? (plusieurs réponses possibles) <input type="checkbox"/> eau <input type="checkbox"/> soda <input type="checkbox"/> cidre <input type="checkbox"/> bière <input type="checkbox"/> vin <input type="checkbox"/> alcool fort <input type="checkbox"/> café <input type="checkbox"/> autre :		
7- Depuis le début de votre grossesse, vous est-t-il arrivé de boire de l'alcool (bière, vin, champagne, etc.) au cours d'une soirée, d'une fête ou d'une autre occasion ?		
8- Combien de cigarettes fumiez-vous par jour en moyenne avant la grossesse ? <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1-10 <input type="checkbox"/> 11-20 <input type="checkbox"/> 21-30 <input type="checkbox"/> +30		
9- Fumez-vous actuellement ?		
10- Avez-vous déjà consommé l'une de ces substances : cannabis, ecstasy, amphétamines, MDMA, crack, LSD, cocaïne, héroïne ou une autre drogue ?		
11- Vous est-il arrivé d'en consommer ces derniers mois ?		
12- Ces derniers mois, avez-vous pris un de ces médicaments: tranquillisants, antidépresseurs, benzo, somnifères, méthadone, Subutex®, antidouleurs, autres ?		
13- Dans votre vie avez-vous été victime de violences psychologiques et/ou physiques ?		
14- Vous sentez-vous en sécurité dans votre environnement familial ?		
15- Avez-vous au moins une personne dans votre entourage sur qui vous pouvez compter ?		
16- Avez-vous des difficultés à faire face à vos besoins : alimentation, logement, accès aux soins, factures, démarches administratives... ?		
17- Après l'accouchement serez-vous seule pour vous occuper du bébé ?		
18- Bénéficiez-vous d'une aide extérieure : assistant social, éducateur, psychologue, tuteur, autre personne ou structure ?		

Propositions du professionnel

- On vient d'évoquer des choses difficiles, je pense que c'est important pour vous et votre bébé...

- Comment est-ce que je peux vous aider ?

- Vous pouvez rencontrer des professionnels spécialisés pour avoir plus d'informations.

- Je me renseigne sur l'aide qu'on pourrait vous proposer et on en reparle au prochain rendez-vous.

- Vous pouvez recevoir des informations pour vous et votre bébé...



Vous avez besoin d'informations, de conseils pour mieux renseigner vos patientes, d'aide à l'orientation ?

Vous pouvez contacter

Maternité du centre hospitalier :
Sage-femme vulnérabilité/addictions/tabacologie : 0468426152
Assistante sociale : 0468701205
Centre-médoco-psychologique enfant : 0468701205

Polyclinique du Languedoc :
Consultations Sage-Femme d'orientation et d'urgence : 0668885883
Assistante sociale : V. Lopez
Psychologue : C. Pochet

Protection maternelle infantile : 0468330256

Consultations addictologie :
ANPAA : 0468495316
Centre hospitalier : 0468426511
AIDEA 11 : 0468425858

Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles : 0468425130

Les outils du réseau périnatal

Naitre & Grandir en languedoc roussillon

Vulnérabilités de la femme enceinte

Conduites addictives

Repérer - Orienter

NARBONNE

Plaquette à destination des professionnels

D'après le travail original du réseau sécurité naissance des Pays de la Loire

Vulnérabilités de la femme enceinte

Conduites addictives

Repérer - Orienter

NARBONNE

Plaquette à destination des professionnels

D'après le travail original du réseau sécurité naissance des Pays de la Loire

Aliments

uelles sont vos habitudes mentales ? Viandes, issons, fruits, sucreries...

vez-vous déjà eu un problème avec votre poids ou tre alimentation ?

st-ce qu'il vous est arrivé vous faire vomir ?

Boissons

u'aviez-vous l'habitude de ire avant votre grossesse ?

la, boisson énergisante, re, vin, alcool fort, café, ire...
A quelle fréquence ?
Quelle quantité à chaque fois ?

- Depuis la grossesse, comment a évolué votre consommation ?

- Depuis le début de votre grossesse, à quelle occasion, vous est-il arrivé de boire des boissons avec de l'alcool (bière, vin, champagne...)?



= 1 verre standard
= 10 g d'alcool pur

Tabac, cannabis, e-cigarette...

- Fumiez-vous avant la grossesse ?

- Qu'est-ce que vous fumez ?
A quelle fréquence ?
Combien par jour ?

- Depuis la grossesse, comment a évolué votre consommation ?

- Avez-vous déjà eu envie d'arrêter ?



Conditions de vie

- Sur qui pouvez-vous compter dans votre entourage ?

- Qui vous accompagnera pour vous occuper du bébé ?

- Avez-vous des difficultés pour faire face à vos besoins ? Alimentation, logement, accès aux soins, factures...

- Avez-vous besoin d'aide pour les démarches administratives ?

Stress, violences

- Vous sentez-vous surmenée ou débordée sans en connaître la raison ?

- Vous sentez-vous en sécurité dans votre vie : couple, entourage, travail ?

- Avez-vous vécu des événements douloureux ?

Test de Fagerström

1. Le matin, combien de temps après vous être réveillé fumez-vous votre première cigarette ?

Dans les 5 minutes	3
6-30 minutes	2
31-60 minutes	1
Plus de 60 minutes	0

2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit?

(p.ex. cinémas, bibliothèques)

Oui	1
Non	0

3. A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

A la première de la journée	1
A une autre	0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

10 ou moins	0
11-20	1
21-30	2
31 ou plus	3

5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée?

Oui	1
Non	0

6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?

Oui	1
Non	0

Interprétation
0-3 non dépendant
4-6 dépendant
7-10 très dépendant

Source: Fagerström

traduction par les traducteurs officiels de l'OMS; JF Etter + conférence consensus 1998

C.Chanal, C.Espiand-Marçais

CAST = évaluer la consommation de cannabis

- Combien dépensez-vous par semaine pour fumer?
- Est-ce que cela vous arrive de fumer seul ?
- Est-ce que ça vous arrive de fumer avant midi ?
- Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire quand vous fumez du cannabis ?
- Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?
- Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y parvenir ?

C.Chanal

Quantifier les consommations

Score AUDIT-C ou FACE

- À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?
 - jamais = 0
 - 1 fois par mois = 1
 - 2 à 4 fois/ mois = 2
 - 2 à 4 fois/semaine = 3
 - au moins 4 fois/semaine = 4
- Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire ou vous buvez de l'alcool ?
 - 0, 1 ou 2 = 0
 - 3 ou 4 = 1
 - 5 ou 6 = 2
 - 7 ou 8 = 3
 - 10 ou plus = 4
- Au cours d'une même occasion, combien de fois vous arrivait-il de boire six verres standard ou plus ?
 - jamais = 0
 - 1 fois par mois ou moins = 1
 - 2 à 4 fois par mois = 2
 - 2 à 3 fois par semaine = 3
 - 4 fois ou plus par semaine = 4

repérer usage à risque alcool : T-ACE

Combien devez-vous consommer de verres pour sentir l'effet de l'alcool? 0. Moins de ou l'équivalent de deux consommations 1. Plus de deux consommations	<u>T</u>olérance
Les gens vous ont-ils déjà agacé en critiquant votre consommation d'alcool? 0. Non 1. Oui	<u>A</u>gacement
Avez-vous déjà eu l'impression que vous devriez réduire votre consommation d'alcool? 0. Non 1. Oui	<u>R</u>éduire
Vous est-il déjà arrivé de prendre un verre en vous levant pour calmer vos nerfs ou vous débarrasser d'une gueule de bois? 0. Non 1. Oui	<u>P</u>etit verre pris le matin
Résultat total (+ si > 2)	

Tabac et conduites addictives - dépister pour prévenir

- **Place de la sage-femme = aborder les consommations de substances psychoactives**
- **Pourquoi ?**
 - Adapter la prise en charge de la grossesse aux risques et réduire les risques obstétricaux et fœtaux
 - Dépister ou prévenir la perte de contrôle des consommations = conduites addictives
 - Anticiper la période post-natale : reprise des consommations+++
 - Mettre en place un suivi adapté de l'enfant si alcool ou polytoxicomanie pour lui éviter un sur-handicap

Parler alimentation aux femmes enceintes lors du bilan de prévention



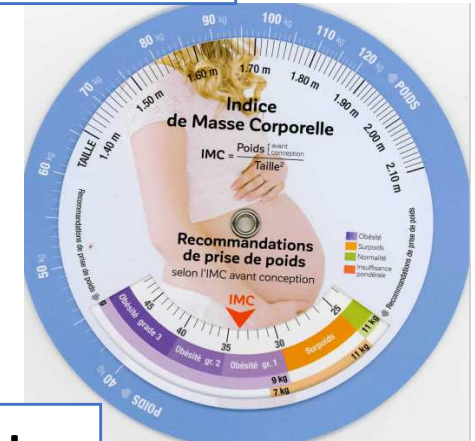
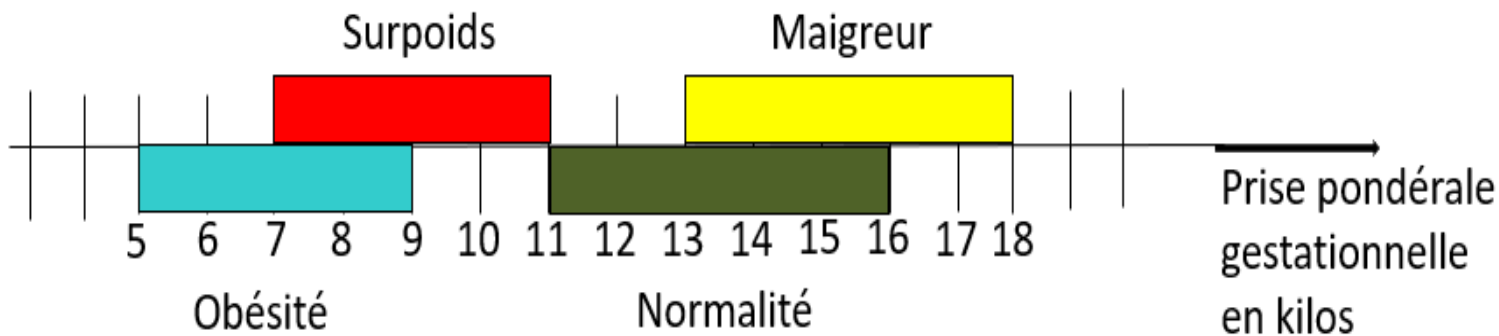
Un sujet pas toujours facile à aborder

- Sujet sensible pour certaines femmes : femmes en situation d'obésité, TCA...
- Sujet sur lequel tout le monde a 1 avis à donner ... mais pas toujours adapté (réseaux sociaux, idées reçues, informations contradictoires)
- Sujet pour lequel on retient essentiellement le côté restriction, danger : aliments interdits, déconseillés...
- Association entre prise alimentaire et prise pondérale : peur de prendre du poids, peur de ne pas en perdre en postnatal



Un sujet pas toujours facile à aborder

Recommandations de prise de poids IOM 2009



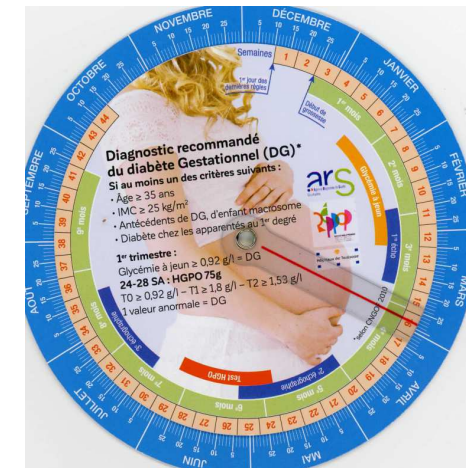
Recommandations dépistage diabète gestationnel

Pour qui ?

- Age ≥ 35 ans
- IMC ≥ 25 kg/m²
- Antécédents de DG, d'enfant macrosome
- Diabète chez les apparentés au 1^{er} degré

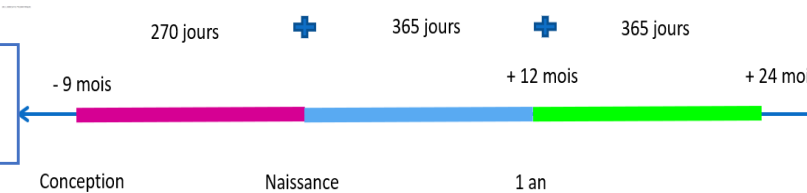
Quand ?

- 1^{er} trimestre :
Glycémie à jeun $\geq 0,92$ g/l
- 24-28 SA : HGPO 75 g
T0 $\geq 0,92$ g/l – T1 $\geq 1,8$ g/l – T2 $\geq 1,53$ g/l

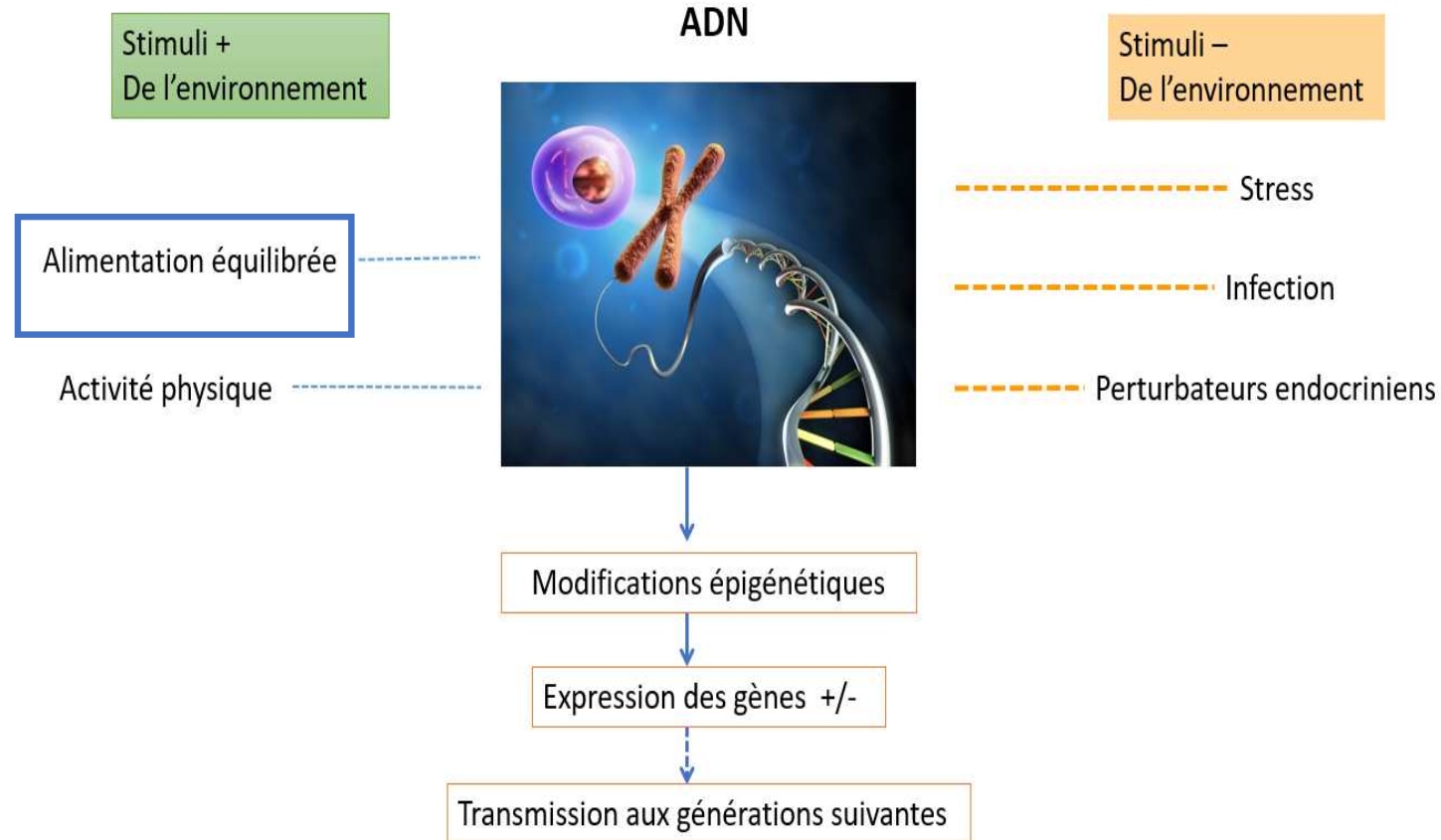


Un sujet pourtant essentiel

Les 1000 jours



Période d'importance critique pour la construction du capital santé de chacun



Un sujet pourtant essentiel

Des spécificités physiologiques  Avis de l'ANSES 2019



Le directeur général

Avis de l'Anses
Saisine n° 2017-SA-0141

Maisons-Alfort, le 23 décembre 2019

AVIS
de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation,
de l'environnement et du travail

relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS
pour les femmes enceintes ou allaitantes¹

Expertise
scientifique
indépendante

Comment aborder la question de l'alimentation ?

En parlant du bébé

- Equilibre alimentaire pour lui apporter les nutriments dont il a besoin pour sa croissance
- Grossesse = période du tout possible en particulier pour initier des changements à l'échelon individuel mais aussi au sein de toute la famille (modifier durablement l'environnement nutritionnel)
- Alimentation diversifiée = découverte in utero puis pendant l'allaitement de multiples saveurs



Comment aborder la question de l'alimentation ?

En parlant des bénéfices des changements pour le confort de sa maman

- Sur les coups de barre : répartir les apports caloriques sur la journée.
3 repas et collation(s), ne pas sauter de repas.
- Sur les fringales : limiter les prises de sucre rapide (surtout en prise isolée).
- Sur les nausées : fractionner les prises, textures solides.
- Sur la constipation: augmenter les fibres, les apports hydriques.
- Sur les réveils nocturnes : introduire des féculents au dîner.



Quelques repères

Quantitatifs

Pas d'augmentation importante des calories surtout en début de grossesse

- 70 kcal au 1^{er} trimestre \simeq 1 yaourt
- 260 kcal au 2^e trimestre de la grossesse \simeq pain + fromage
- 500 kcal au 3^e trimestre et pendant l'allaitement

Fractionner les apports sur la journée (collations, goûter) permet de :

- contrôler la sensation de faim pendant les repas
- une meilleure couverture des besoins nutritionnels

Fractionner ce n'est pas grignoter !

Quelques repères



LA SANTÉ
EN MANGEANT
ET EN BOUGEANT

Le guide nutrition de la grossesse

REPÈRES DE CONSOMMATION POUR LES FEMMES ENCEINTES

Fruits et/ou légumes		Au moins 5 par jour
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs		À chaque repas et selon l'appétit
Lait et produits laitiers		3 par jour
Viandes Poissons et produits de la pêche Œufs		1 ou 2 fois par jour
Matières grasses ajoutées		Limiter la consommation
Produits sucrés		Limiter la consommation
Boissons		De l'eau à volonté
Sel		Limiter la consommation
Activité physique		L'équivalent d'au moins une demi-heure de marche chaque jour

- À chaque repas et en cas de fringale.
- Crus, cuits, nature ou préparés.
- Frais, surgelés ou en conserve.
- Pendant la grossesse, veiller à ce qu'ils soient bien lavés et à éliminer toute trace de terre.**
- Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis, y compris en cas de fringale.
- Privilégier la variété des féculents : riz, pâtes, semoule, blé, maïs, pommes de terre, lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.
- Pendant la grossesse et l'allaitement, limiter les aliments à base de soja : pas plus de un par jour.**
- Jouer sur la variété.
- Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourts, fromage blanc, etc.
- Pendant la grossesse, ne consommez que les fromages à pâte pressée cuite (type abondance, beaufort, comté, emmental, gruyère, parmesan), dont vous aurez enlevé la croûte, et les fromages fondus à tartiner.**
- En quantité inférieure à celle de l'accompagnement constitué de légumes et de féculents.
- Viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet, steak haché à 5 % MG).
- Poisson : 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve.
- Pendant la grossesse :**
- Poisson : 2 fois par semaine, dont au moins un poisson gras (saumon, maquereau, sardine...), en veillant à diversifier les espèces de poisson et les lieux d'approvisionnement (voir aussi page 14).
- Consommer immédiatement les préparations maison à base d'œufs crus.
- Supprimer certaines charcuteries dont les rillettes, les pâtés, le foie gras et les produits en gelée, les viandes crues, les viandes fumées ou marinées (sauf si elles sont bien cuites), les coquillages crus et les poissons crus ou fumés.
- Veiller à bien cuire viandes et poissons.
- Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, etc.) et favoriser leur variété.
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).
- Pendant la grossesse et l'allaitement, la consommation de margarine enrichie en phytostérols est déconseillée.**
- Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars).
- Limiter les aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, glaces, barres chocolatées, etc.).
- Au cours et en dehors des repas, eau du robinet ou eau en bouteille.
- Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars).
- Pas de boisson alcoolisée.
- Utiliser du sel iodé
- Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson et ne pas saler avant de goûter.
- Limiter la consommation de produits salés : produits apéritifs salés, chips...
- Pendant la grossesse : maintenir les activités physiques habituelles, excepté celles présentant un risque de chutes et de chocs. Proscrire la compétition.
- Pendant la grossesse et l'allaitement : ne pas commencer de sport.

Quelques repères

REPÈRES DE CONSOMMATION POUR LES FEMMES ENCEINTES

• À chaque repas et en cas de fringale.

Fruits et/ou légumes



5 par jour : 1 légume à chaque repas + 3 fruits par jour

LA SANTÉ
EN MANGEANT
ET EN BOUGEANT

Le guide nutrition de la grossesse

		<ul style="list-style-type: none">• Limiter les aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, glaces, barres chocolatées, etc.).	
Boissons		De l'eau à volonté	<ul style="list-style-type: none">• Au cours et en dehors des repas, eau du robinet ou eau en bouteille.• Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars).• Pas de boisson alcoolisée.
Sel		Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser du sel iodé• Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson et ne pas saler avant de goûter.• Limiter la consommation de produits salés : produits apéritifs salés, chips...
Activité physique		L'équivalent d'au moins une demi-heure de marche chaque jour	<ul style="list-style-type: none">• Pendant la grossesse : maintenir les activités physiques habituelles, excepté celles présentant un risque de chutes et de chocs. Proscrire la compétition.• Pendant la grossesse et l'allaitement : ne pas commencer de sport.

Quelques repères

REPÈRES DE CONSOMMATION POUR LES FEMMES ENCEINTES

• À chaque repas et en cas de fringale.

Pain et autres aliments céréaliers,
pommes de terre
et légumes secs



A chaque repas
Intérêt des légumineuses
Soja 1 fois / jour

Le guide nutrition
de la grossesse

Sel



Limiter la consommation

Activité physique



L'équivalent d'au moins
une demi-heure de marche
chaque jour

- Utiliser du sel iodé
- Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson et ne pas saler avant de goûter.
- Limiter la consommation de produits salés : produits apéritifs salés, chips...

- Pendant la grossesse : maintenir les activités physiques habituelles, excepté celles présentant un risque de chutes et de chocs. Proscrire la compétition.
- Pendant la grossesse et l'allaitement : ne pas commencer de sport.

Quelques repères

REPÈRES DE CONSOMMATION POUR LES FEMMES ENCEINTES

Lait et produits laitiers



3 par jour

pas lait et fromages à base de lait cru

Penser aux eaux minérales riches en calcium si apports insuffisants



chaque jour

de chutes et de chocs. Proscrire la compétition.

• Pendant la grossesse et l'allaitement : ne pas commencer de sport.

Quelques repères

Viandes

Poissons et produits de la pêche

Œufs



Alterner viande poisson et œufs

Œuf : protéines peu chères et de qualité

Poisson : 2 fois par semaine alterner les poissons maigres et les poissons

de la grossesse



une demi-heure de marche
chaque jour

• Pendant la grossesse : maintenir les activités physiques habituelles, excepté celles présentant un risque de chutes et de chocs. Proscrire la compétition.

• Pendant la grossesse et l'allaitement : ne pas commencer de sport.

Quelques repères

Matières grasses ajoutées



Huiles végétales : ex colza pour le cru et olive pour la cuisson
 Beurre pour la VIT A
 3 c à soupe d'huile par jour et 10/15 g de beurre

LA SANTÉ
 EN MANGEANT
 ET EN BOUGEANT

Le guide nutrition de la grossesse

Matières grasses ajoutées		limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, etc.) et favoriser leur variété. limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...). Pendant la grossesse et l'allaitement, la consommation de margarine enrichie en phytostérols est déconseillée.
Produits sucrés		limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars). limiter les aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, glaces, barres chocolatées, etc.).
Boissons		De l'eau à volonté	<ul style="list-style-type: none"> Au cours et en dehors des repas, eau du robinet ou eau en bouteille. limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars). Pas de boisson alcoolisée.
Sel		limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser du sel iodé Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson et ne pas saler avant de goûter. limiter la consommation de produits salés : produits apéritifs salés, chips...
Activité physique		L'équivalent d'au moins une demi-heure de marche chaque jour	<ul style="list-style-type: none"> Pendant la grossesse : maintenir les activités physiques habituelles, excepté celles présentant un risque de chutes et de chocs. Proscrire la compétition. Pendant la grossesse et l'allaitement : ne pas commencer de sport.

Quelques repères

REPÈRES DE CONSOMMATION POUR LES FEMMES ENCEINTES

manger

Produits sucrés



• À chaque repas et en cas de fringale.

Plaisir

Eviter les prises isolées

Boissons



1,5 à 2l par jour
Bouteille repère

Sel



Sel iodé

Le guide nutritionnel
de la grossesse

Sel



Limiter la consommation

- Utiliser du sel iodé
- Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson et ne pas saler avant de goûter.
- Limiter la consommation de produits salés : produits apéritifs salés, chips...

Activité physique



L'équivalent d'au moins
une demi-heure de marche
chaque jour

- Pendant la grossesse : maintenir les activités physiques habituelles, excepté celles présentant un risque de chutes et de chocs. Proscrire la compétition.
- Pendant la grossesse et l'allaitement : ne pas commencer de sport.

Et pour terminer ce bilan

- Définir avec la femme 1 ou 2 changements à mettre en place
- Associer les conseils sur l'alimentation à ceux sur l'activité physique
- Orienter les femmes en situation de surpoids vers le programme Bulle Ronde
 - <https://www.chu-toulouse.fr/bulle-ronde-pour-prevenir-le-surpoids-de-l-enfant>
- Orienter les femmes porteuses d'un diabète gestationnel
 - <https://www.diabeteoccitanie.org/espace-professionnel/actions-projets/education-diabete-gestationnel-diamat>
- Proposer des ressources numériques
 - ANSES : <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2017SA0141.pdf>
 - PNNS : https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/guide_pro_femmes_enceintes.pdf
 - Ameli : <https://www.ameli.fr/haute-garonne/assure/sante/themes/grossesse/alimentation-grossesse>
 - Agir pour bébé : <https://agir-pour-bebe.fr/fr/prendre-des-precautions-alimentaires-pendant-la-grossesse>
 - La fabrique à menus: <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus>
 - Mpedia : <https://www.mpedia.fr/cat-alimentation-de-la-femme-enceinte/>



Questions





Merci pour votre participation

- Prochain webinaire : « parler de la santé bucco-dentaire » et le parcours de la femme enceinte.
- Retrouvez les diaporamas des webinaires sur ameli partenaires.

