

## Attention à certaines infections

Certaines infections peuvent être dangereuses pour le développement du fœtus. La vigilance est de mise notamment en cas d'infections sexuellement transmissibles (IST), d'hépatites (virus B et C), d'herpes, de toxoplasmose, de cytomégalo virus, de rubéole, de varicelle, ou encore de virus Zika. Transmis par les moustiques du genre Aedes, ce dernier est à l'origine de graves anomalies du développement cérébral chez l'enfant. La prudence est donc de mise particulièrement durant les deux premiers trimestres de grossesse pour les femmes enceintes vivant dans les zones à risque ou désirant se rendre dans les zones touchées..

## Prudence concernant la vaccination

La vaccination est généralement évitée pendant la grossesse. Cependant, certains vaccins nécessaires peuvent être administrés après une évaluation rigoureuse du rapport bénéfice/risque. Les vaccins contre la grippe et l'hépatite B peuvent être administrés durant cette période quel que soit le terme de la grossesse..



## En cas de voyage

Certains risques liés au voyage sont exacerbés chez la femme enceinte. Une vigilance accrue doit donc être exercée sur :

- le voyage en avion et notamment le risque particulier de thrombophlébite. Les longs voyages aériens sont déconseillés en fin de grossesse. La plupart des compagnies aériennes refusent les femmes enceintes au-delà du 7<sup>e</sup> mois de grossesse, certaines à partir du 6<sup>e</sup>

mois ;

- les longs voyages en voiture (état des routes, pistes...);
- les activités physiques inadaptées (trekking, plongée...)
- le risque de contracter une hépatite E, maladie beaucoup plus grave chez la femme enceinte et qui nécessite de respecter scrupuleusement les précautions d'hygiène alimentaire.

Un avis de l'obstétricien est recommandé avant tout départ.

## Plus d'infos

- Rapport européen sur la santé périnatale 2010 [www.inserm.fr/espace-journalistes/rapport-europeen-sur-la-sante-perinatale](http://www.inserm.fr/espace-journalistes/rapport-europeen-sur-la-sante-perinatale)
- Enquête sur la consommation de substances psychoactives des femmes enceintes dans le n° 423 (mars 2013) de « La santé en action » édité par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) [www.inpes.sante.fr/SLH/pdf/sante-action-423.pdf#page=3](http://www.inpes.sante.fr/SLH/pdf/sante-action-423.pdf#page=3)
- Des informations sur le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF) [saffrance.com](http://saffrance.com)
- Des informations consacrées au SAF et à l'ensemble des troubles causés par l'alcool sur le fœtus [www.ortho-saf.com](http://www.ortho-saf.com)
- Le site du réseau périnatal donne des conseils en matière de prévention tabac, alcool, cannabis et autres addictions, alimentation : [www.perinatifsud.org/fr/pendant-la-grossesse](http://www.perinatifsud.org/fr/pendant-la-grossesse)
- Les recommandations sanitaires pour les voyageurs, à télécharger sur le site de l'Institut national de Veille Sanitaire (InVS), rubrique Publications et outils/BEH [www.invs.sante.fr](http://www.invs.sante.fr)
- Des informations sur médicaments et grossesse sur le site de l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM), rubrique dossiers thématiques/ médicaments et grossesse [www.ansm.sante.fr](http://www.ansm.sante.fr)
- Le calendrier simplifié des vaccinations 2016 : [inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1175.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1175.pdf)

[www.mnh-prevention.fr](http://www.mnh-prevention.fr)



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au répertoire SIRENE sous les numéros SIREN 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.



Attendre un enfant n'est pas une maladie, loin s'en faut. Cependant, la femme enceinte doit prendre certaines précautions afin de préserver, entre autres, la santé de son futur bébé. D'une manière générale et pour limiter les risques, elle doit bannir les substances psychoactives (alcool, tabac, drogues), renoncer à l'automédication, varier son alimentation et être particulièrement vigilante en cas d'infection, de vaccination ou de voyage.

## Pas d'alcool

L'alcool doit être totalement proscrit au cours de la grossesse car tout ce que la femme boit pendant cette période son enfant le boit aussi ! En effet, l'alcool passe du sang maternel vers celui du fœtus au travers du placenta. L'enfant n'est donc pas protégé.

L'alcool est toxique pour le fœtus tout au long de la grossesse. Le cerveau est l'organe le plus vulnérable. L'alcool peut avoir des effets nocifs et provoquer :

- un retard de croissance,
- une prématurité,
- des malformations,
- des troubles neurologiques,
- des troubles du développement psychomoteur et du comportement.

Même en faible quantité, la consommation d'alcool pendant la grossesse constitue une prise de risque. Un seul mot d'ordre donc : zéro alcool pendant toute la durée de la grossesse.

## Pas de tabac

Tout comme l'alcool, le tabac est nocif pour la santé, d'autant plus pour la femme enceinte car tout ce qu'elle fume pendant sa grossesse l'enfant à naître le fume aussi !

Pour ce dernier, les principaux risques liés au tabagisme sont :

- une mauvaise oxygénation,
- la prématurité et la grande prématurité,
  - un retard pondéral à la naissance,
  - la mort fœtale pendant le 3<sup>e</sup> trimestre,
  - la mort subite du nourrisson ou des troubles respiratoires parfois très graves pendant la petite enfance,
  - un retard du développement psychomoteur qui peut être un véritable handicap (retard scolaire, hyperactivité notamment).



Pour le bien du bébé, un seul conseil donc : pas de tabac sachant qu'il n'est jamais trop tard pour s'arrêter de fumer pendant la grossesse.

**Attention :** cet arrêt nécessite un accompagnement médical pour qu'il puisse s'effectuer dans les meilleures conditions, en particulier lors de l'utilisation de substituts nicotiques (pâtes, gommes...). Toutefois, les approches psychologiques et comportementales doivent avoir leur place en première intention.

**A noter :** la cigarette électronique ne peut pas être recommandée aux femmes enceintes.

En l'absence d'étude chez la femme enceinte sur une toxicité potentielle, le principe de précaution doit s'appliquer.

## Auprès de qui trouver de l'aide ?

- Votre consommation d'alcool vous inquiète ? N'hésitez pas à en parler, des professionnels peuvent vous aider : pédiatres, médecins généralistes, gynécologues, sages-femmes, infirmières, psychologues, travailleurs sociaux...
- Vous souhaitez avoir une aide pour arrêter de fumer ? N'hésitez pas à en parler au personnel de santé lors des séances de préparation à l'accouchement, à un médecin tabacologue ou à une sage-femme lors d'un accompagnement plus spécialisé, auprès de Tabac Info Service (3989 – appel non surtaxé) ou de Drogues Info Service : 0 800 23 13 13 (appel gratuit depuis un poste fixe).

## Pas de drogue

La consommation de drogues (cannabis, cocaïne, héroïne...) pendant la grossesse est à bannir car elle peut avoir des conséquences graves sur le développement du bébé. La prise de drogues augmente le risque :

- de fausses couches,
- d'accouchement prématuré,
- d'un bébé de petit poids ou souffrant de malformations.



## Pas de médicaments sans avis médical...

Quel que soit le stade de sa grossesse la femme enceinte ne doit pas prendre de médicaments sans avis médical. Le recours à l'automédication est en effet dangereux. Bon nombre de médicaments d'usage courant et souvent disponibles dans la pharmacie familiale peuvent être responsables de malformations pour le fœtus. C'est le cas des anti-inflammatoires non stéroïdiens (aspirine, acide acétylsalicylique, ibuprofène notamment) qui sont formellement contre-indiqués à partir du 6<sup>e</sup> mois de grossesse, y compris lorsqu'ils sont administrés par voie cutanée.

D'une manière générale, l'utilisation des médicaments doit être limitée au cours de la grossesse. Des mesures hygiéno-diététiques simples doivent être proposées en première intention par le médecin.



## Une alimentation équilibrée avec quelques précautions

Une alimentation variée et équilibrée est essentielle pour le bon développement du fœtus. Durant la grossesse, certains aliments sont toutefois à éviter ou à consommer avec précaution afin de prévenir, entre autres, certains risques infectieux alimentaires comme :

- la salmonellose, due à des bactéries (salmonelles) présentes dans certains aliments d'origine animale contaminés (viandes, œufs ou lait),
- la listériose, due à une bactérie (listeria) très répandue qui peut se retrouver dans les aliments d'origine végétale ou animale, même s'ils sont réfrigérés,
- la toxoplasmose, due à un parasite (toxoplasme) présent dans la terre, et donc sur les végétaux ou dans la viande. Une prise de sang réalisée en début de grossesse indique si vous êtes immunisée.



De manière générale, nettoyez soigneusement les fruits et légumes, faites bien cuire les aliments. Lavez soigneusement vos ustensiles de cuisine. Et n'oubliez pas de bien vous laver les mains avant de préparer le repas ou de passer à table.

## Quelques chiffres

- 5 % des femmes enceintes ont des conduites d'alcoolisation qui mettent en jeu la santé et le potentiel de développement de leurs bébés.
- comme dans d'autres pays occidentaux, la consommation d'alcool pendant la grossesse est la première cause de handicap mental d'origine non génétique chez l'enfant. Sur les 800 000 bébés qui y naissent chaque année, environ 8 000 en sont atteints.
- En France, en 2010, 31 % des femmes fumaient avant la grossesse et 17 % pendant (contre 21 % en 2003). Seulement 1/3 des fumeuses parviennent à arrêter durant cette période.
- 20 cigarettes par jour, c'est une perte de 1/6 du poids de l'enfant à la naissance.