

Les besoins de la grossesse

L'approche de la micronutrition*

par Dr. Simone Bouskela

photo: Imanou par Loetitia Lemaire

Les besoins de la femme enceinte en apports micronutritionnels : vitamines, minéraux... sont essentiels pour elle-même et bien sûr pour le fœtus. La micronutrition est une discipline toute récente qui prévient les déséquilibres alimentaires pour optimiser le déroulement de la grossesse.

Actuellement, 20 à 30 % des femmes arrivent au moment de la conception avec des apports micronutritionnels inférieurs aux apports recommandés. De plus, du fait de la physiologie de la grossesse, les besoins en micronutriments (vitamines, minéraux, acides gras, acides aminés) augmentent pendant cette période. Ainsi, il n'est pas sûr qu'une femme enceinte ou ayant un projet de grossesse n'ait pas de déficit en l'un ou plusieurs d'entre eux. Les déficiences les plus fréquemment observées sont celles en fer, magnésium, vitamines D, B6, B9, B12, calcium, iode, acides gras polyinsaturés (AGPI) oméga 3 et 6. D'autres ont également un rôle fondamental pendant cette période de multiplication et de différenciation cellulaire, puis de maturation, et d'organisation des tissus, en particulier le zinc et la vitamine A.

Dépister et prévenir les déséquilibres alimentaires

Formé à la micronutrition, le professionnel de santé aura donc pour objectif de dépister, de prévenir les déséquilibres alimentaires et les déficits en micronutriments de la femme enceinte, idéalement plusieurs mois avant la conception, puis à tous les stades de la grossesse et enfin, après l'accouchement. Cela permettra d'optimiser le déroulement de la grossesse et de l'après-grossesse, tant pour la mère que pour l'enfant, et de réduire les risques de pathologies ou de complications. En effet, ces petites molécules que l'organisme ne sait pas fabriquer sont indispensables à un fonctionnement cellulaire optimal, ainsi qu'à l'expression optimale du programme génétique.

Le praticien recherchera également des signes évocateurs d'un déséquilibre de la flore intestinale, facteur de perturbation de l'assimilation des micronutriments et de l'immunité chez la mère, favorisant les allergies du nouveau-né. Il cherchera à prévenir les troubles de l'humeur post-accouchement, ainsi qu'une prise de poids excessive, en mettant en évidence un éventuel déséquilibre des AGPI (en particulier en oméga 3) et une carence ou sub-carence en fer.

Les déficiences micronutritionnelles

Les situations à risque de déficience micronutritionnelle seront repérées en recherchant des facteurs favorisant : antécédents de contraception prolongée par pilule (déficits en zinc, magnésium, vitamines B6, B9), stress, sport intensif (magnésium, B6, déséquilibre de la



flore intestinale, oméga 3), grossesses antérieures ou rapprochées, fausses couches spontanées (zinc, B6, B9, B12), tabagisme (vitamines B9, C, E), faible ensoleillement (carence en vitamine D), alimentation pauvre en fruits et légumes verts (vitamines C, E, B9). Les carences en fer, fréquentes, seront suspectées en cas de menstruations abondantes ou de cycles courts avant la grossesse, de restriction ou de déséquilibre alimentaire, de régimes répétés, ou de végétarisme. Certains symptômes fonctionnels survenant pendant la grossesse sont évocateurs d'une déficience micronutritionnelle. Par exemple, la survenue de nausées, de vomissements, ou de crampes pendant la grossesse, peut traduire des déficits en magnésium et en vitamine B6, facteurs favorisant les troubles de l'humeur mais aussi le diabète gestationnel. Une prise de poids trop rapide et excessive de la mère pendant la grossesse fera penser à une carence en AGPI oméga 3. Ce déséquilibre en oméga 3 sera en grande partie responsable d'une difficulté à perdre cet excédent pondéral après l'accouchement. Un déficit en AGPI pourra également contribuer à un retard de développement cérébral chez le fœtus, et à un allongement de la durée de l'accouchement. Un bilan biologique complétera cette approche globale et détaillée.

Optimiser le déroulement de la grossesse.

Les conseils alimentaires : du sur mesure !

Le cas échéant, le praticien de santé propose-

ra, alors, des conseils alimentaires personnalisés s'appuyant sur un modèle d'équilibre alimentaire d'inspiration crétoise (densité micronutritionnelle élevée, richesse en oméga 3), et une prescription individualisée de compléments alimentaires à doses nutritionnelles visant à corriger ou prévenir les déficiences ou les déséquilibres observés. On notera que la prescription de probiotiques (micro-organismes vivants contribuant à l'équilibre de la flore intestinale), en particulier au troisième trimestre de la grossesse, permettra de réduire les risques d'eczéma du nourrisson, et que la supplémentation en AGPI contribuera à réduire le risque d'obésité chez l'enfant.

Pas de recette toute faite donc, mais du sur mesure, tant dans le repérage des personnes à risque de déficience en micronutriments, que dans l'ajustement des déséquilibres constatés, fonction du métabolisme propre à chacun. La micronutrition s'inscrit ainsi dans une démarche volontaire de prévention et d'optimisation des capacités physiques et neuropsychiques, tout en respectant l'écologie de l'organisme de chaque individu. Elle implique la notion de responsabilisation et de vigilance personnelle vis-à-vis de sa santé. ■

* La micronutrition est actuellement enseignée depuis 2001 à la faculté de Dijon (DU) et en formation continue à l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (I.E.D.M.).



PORTRAIT

Médecin généraliste, lauréate de la faculté de médecine de Paris depuis 1991, diplômée en micronutrition depuis 2002, elle pratique depuis 1992 en cabinet libéral, près de Paris. Cette vocation inscrite très tôt dans son histoire (dès l'âge de 5 ans) la porte à la découverte de l'autre, ainsi qu'à une meilleure compréhension de l'âme humaine. Comme dans le Wutao, qu'elle pratique avec un profond bonheur, sa vision de la santé et du bien-être intègre la notion incontournable de prendre sa vie en main. Le chant et la musique accompagnent également son cheminement.