

grossesse et alimentation : prévention des risques infectieux



règles générales d'hygiène

- se laver les mains plusieurs fois par jour à l'eau et au savon notamment avant et après toute manipulation d'aliment, après être allée aux toilettes, après avoir pris soins des enfants (change), après avoir touché de la terre ou des animaux.
- le réfrigérateur doit être suffisamment froid (2°C), il doit être régulièrement nettoyé à l'eau de javel. Les aliments doivent y être emballés et séparés les uns des autres et les restes consommés dans les 2-3 jours
- décongeler les aliments au réfrigérateur et non à température ambiante
- les crudités doivent être bien lavées pour éliminer toute trace de terre
- bien laver les ustensiles de cuisine en contact avec les aliments crus
- il est recommandé d'utiliser des œufs très frais pour les préparations à base d'œufs crus ou partiellement cuits (ex : à la coque) et de surtout les consommer sans attendre



prévention de la listériose

La listériose est une maladie rare (50 cas par an) mais potentiellement grave durant la grossesse (risque de mort in utero d'environ 30% ou d'accouchement prématuré). Elle est due à *Listeria Monocytogenes*, une bactérie présente de l'environnement capable de se multiplier à 4°C mais vulnérable à la chaleur.

Pour la prévenir :

- respecter les dates de péremption
- éviter les fromages au lait cru surtout à pâte molle, le fromage vendu rappé non chauffé, ôter la croûte de tous les fromages. On peut consommer sans risque les fromages à pâte pressée cuite (beaufort, abondance, comté, emmental, gruyère, parmesan) et les fromages fondus.
- éviter certains produits de charcuterie consommés sans cuisson ou recuisson avant consommation (rillettes, pâtés, foie gras) ; les jambons préemballés présentent moins de risque que ceux à la coupe
- éviter les produits d'origine animale consommés crus (viandes, coquillages, poissons crus ou fumés, le tarama, le surimi)
- éviter les graines germées crues (ex: pousses de soja)

prévention de la toxoplasmose

La toxoplasmose est une infection due à un parasite, *Toxoplasma gondii*, bénigne en dehors de la grossesse et souvent asymptomatique, mais potentiellement dangereuse pour le fœtus d'une femme enceinte non immunisée (266 cas diagnostiqués en 2009), avec des conséquences variables selon le terme (atteintes neurologiques ou oculaires).

Sous différentes formes, le parasite est présent dans les muscles de différents animaux, le tube digestif des chats et autres félinés, et dans la terre (contaminée par les selles des chats).

On estime qu'environ 1 % des chats sont excréteurs du parasite à un moment donné de leur vie. Les taux d'infestation par la toxoplasmose chez les chats sont très variables en relation avec leur mode de vie et d'alimentation (aucun risque chez un chat vivant strictement en appartement et ne mangeant que des boîtes ou des croquettes industrielles).

Si la sérologie de la toxoplasmose est négative chez une femme enceinte, elle sera à surveiller tous les mois. Pour prévenir une toxoplasmose, il faut :

- éviter la viande crue ou peu cuite même fumée ou marinée
- bien laver les légumes, fruits, herbes aromatiques qui ont été en contact avec la terre et consommés crus (si besoin avec un peu de vinaigre dans l'eau de lavage) et si possible les peler
- éviter de manger les crudités que vous n'avez pas préparées vous même
- limiter le contact avec la terre, porter des gants de jardinage et se laver les mains après avoir jardiné
- en cas de présence d'un chat au domicile : la litière doit être changée tous les jours, si possible par quelqu'un d'autre que la femme enceinte. Si cela n'est pas possible, elle doit le faire en portant des gants puis se laver très soigneusement les mains. Caresser le chat semble sans danger.

Les produits surgelés industriellement ne présentent pas de risque, les kystes de toxoplasme de la viande sont détruits par une congélation prolongée à -18°C.

que surveiller ?

Consultez le médecin en cas de :

- fièvre
- syndrome grippal



grossesse : activité physique et conseils généraux

activité physique



- Elle est possible durant la grossesse. Elle doit être adaptée à l'âge gestationnel, en privilégiant les activités physiques d'intensité modérée : la marche, la natation, la gymnastique d'entretien musculaire à démarrage et arrêt progressif. Eviter les efforts intenses et prolongés. Le repos peut être indiqué en cas de jumeaux, de pathologie, de menace d'accouchement prématuré.
- Le jogging peut être poursuivi en début de grossesse à condition d'en avoir fait régulièrement avant.
- Le sauna et le hammam sont contre-indiqués.
- La plongée sous-marine est contre-indiquée sauf avant 6 semaines de grossesse et à moins de 20m de profondeur avec pratique de paliers de décompression.

pratique du deux-roues



La pratique du deux-roues n'est pas contre-indiquée mais il faut se montrer prudent et avant tout ne pas tomber.

voyages - avion - voiture - train



- le port de bas de contention est conseillé pour les longs trajets, on conseille également de marcher régulièrement et de bien s'hydrater
- en voiture : le port de la ceinture de sécurité est obligatoire, elle doit être placée au dessus ou au dessous du ventre mais pas sur celui-ci
- les voyages en avions de plus de 4h sont déconseillés en fin de grossesse. Ils sont contre-indiqués après la 37^{ème} semaine d'aménorrhée (la 32^{ème} semaine en cas de jumeaux), parfois plus tôt en cas de pathologie particulière. Chaque compagnie aérienne est libre de fixer ces propres limites et peut demander un certificat médical au delà de 28 semaines d'aménorrhée. Il faut savoir qu'en cas de menace d'accouchement prématuré dans le pays de destination le rapatriement ne sera pas possible.

peau

- se protéger du soleil car risque de masque de grossesse :
 - crème indice 50
 - vêtements couvrant
 - chapeau
- bien hydrater la peau matin et soir avec une crème hydratante au niveau du ventre, des seins, des hanches pour limiter le risque de vergetures



tabac



Il expose à des risques de fausses couches, de prématurité, de diminution de poids foetal, et à une augmentation des accidents obstétricaux. L'arrêt du tabac est bénéfique quel que soit le terme de la grossesse. Si besoin, le recours à une substitution nicotinique est possible, de même que l'hypnose ou l'acupuncture.

cannabis



Il expose à un risque de prématurité, de diminution du poids foetal, et plus tard à des troubles de l'attention chez l'enfant. De plus s'y associent les effets nocifs du tabac. Toute consommation est déconseillée durant la grossesse.

médicaments



- se renseigner auprès du médecin ou du pharmacien avant toute prise de médicament (même en vente libre) en dehors du *paracetamol* qui peut être pris en cas de douleur ou de fièvre (maximum 1gx4/24h)
- contre-indication à la prise d'anti-inflammatoires

prévention de l'infection à CMV

Le CMV est un virus, l'infection est généralement anodine mais, chez la femme enceinte, elle peut être à l'origine d'une infection du fœtus pouvant être responsable de surdité voire de retard mental. En cas de sérologie négative, la prévention repose sur quelques règles d'hygiène en cas de contact avec des enfants malades (ex : rhume, toux, fièvre, diarrhée, vomissements) et, dans une moindre mesure, les enfants de moins de 3 ans :

- bien se laver les mains en cas de contact avec leurs sécrétions corporelles (salive, urine, selles, sang, larmes), en cas de manipulation du linge sale, des jouets
- ne pas manger avec leur cuillère, ne pas les embrasser sur le visage

que surveiller ?

Consulter le médecin en cas de :

- fièvre
- brûlures en urinant
- contractions, douleurs abdominales violentes
- saignement ou pertes vaginales anormales
- disparition des mouvements du bébé
- violents maux de tête
- gonflement soudain des jambes

Prévention de l'intoxication au plomb Concernant les femmes enceintes :

Les conseils d'hygiène

1 En cas de peintures anciennes et dégradées

- ne pas balayer les sols des pièces, balcons et terrasses, ni utiliser d'aspirateur, mais passer souvent une serpillière humide ;
- se laver les mains souvent, et en particulier avant les repas, se couper les ongles courts et ne pas les ronger ;
- lutter contre l'humidité, qui favorise la dégradation des peintures : ne pas boucher les ouvertures de ventilation permanente, aérer quotidiennement le logement, chauffer suffisamment en période froide ;
- surveiller l'état des peintures et effectuer les menues réparations qui s'imposent sans attendre que la dégradation s'aggrave ;
- ne pas faire de travaux générant de la poussière.

2 En cas de séjour à proximité d'un site industriel émetteur de plomb ou pollué par le plomb

- veiller à un nettoyage humide fréquent du logement (serpillière), surtout en habitat pavillonnaire, pour limiter l'accumulation de poussières riches en plomb ;
- ne pas consommer les légumes et fruits auto-produits.

3 En cas de canalisations en plomb

- faire couler l'eau du robinet un moment après plusieurs heures de non utilisation (nuit, vacances...) ou utiliser de l'eau embouteillée ;
- ne pas utiliser l'eau du robinet pour les biberons.

4 En cas d'autres sources d'intoxication

- ne pas utiliser, pour faire la cuisine ou stocker des aliments, des ustensiles en céramique ou en étain de fabrication artisanale ou à usage normalement décoratif, de même que des récipients en cristal ;
- ne pas utiliser de cosmétiques traditionnels (Khôl, surma, tiro, kajal...), ni de produits à usages médicamenteux traditionnels, qui contiennent souvent du plomb ;
- en cas d'activité professionnelle ou de loisir d'un parent pouvant être exposé au plomb, veiller au respect strict des règles d'hygiène suivantes :
 - la personne exposée doit se doucher ou au moins se laver les mains avant le retour au domicile et se couper les ongles courts ;
 - éloigner les vêtements, protections et outils de travail des lieux de vie fréquentés par les femmes enceintes (NB : selon la réglementation en vigueur, les employeurs ont la charge de l'entretien des vêtements et des équipements de protection des travailleurs exposés au plomb afin que ces derniers ne les rapportent pas à leur domicile).

Les mesures diététiques

> Apport en fer

La carence en fer augmente l'absorption intestinale du plomb chez la femme enceinte comme chez l'enfant mais il n'est pas établi que suppléer à la carence en fer ait une incidence directe sur la diminution de la plombémie.

Il est indispensable de vérifier que le régime répond aux besoins en fer de la grossesse et de ne pas hésiter à supplémenter en cas de doute.



Apport en calcium

La carence d'apport en calcium augmente également l'absorption digestive du plomb. Le médecin doit vérifier que le régime répond aux besoins en calcium de la grossesse et le supplémenter en cas de doute. **L'apport calcique doit être au moins de 1,2 g/j** (un petit suisse = 600 mg ; un yaourt = 200 mg ; un verre de lait = 240 mg) et l'administration de 100 000 unités de vitamine D est proposée au 6^e mois de la grossesse (sous réserve du maintien des apports calciques recommandés ci-dessus et de l'absence de contamination digestive par le plomb, dont la vitamine D augmente aussi l'absorption).