

UNE BONNE ALIMENTATION AVANT LA GROSSESSE PEUT ÊTRE BÉNÉFIQUE AU BÉBÉ

par Liz Warwick



« Il faut éviter les régimes amaigrissants avant la grossesse et au début de la grossesse »

avant une grossesse pour contrer le gain de poids d'une grossesse normale. Ce n'est pas une bonne stratégie. » Il ajoute que les femmes qui suivent un régime très strict, quelle qu'en soit la raison, devraient y penser sérieusement avant d'envisager une grossesse.

Selon le Dr Challis, cette étude permettra aux chercheurs d'évaluer l'incidence des régimes alimentaires stricts avant la grossesse sur le développement de certains organes et divers systèmes du corps humain. D'autres recherches laissent entrevoir qu'une mauvaise alimentation de la mère a une incidence négative à long terme sur les systèmes cardiovasculaire et pancréatique de l'enfant.

Tous y gagnent quand un bébé naît à terme, car plus le bébé est prématuré, plus les effets physiques, émotionnels et financiers seront importants. Ces enfants sont souvent confrontés à divers problèmes de santé qui persistent jusqu'à l'âge adulte. Les scientifiques établissent d'ailleurs des liens entre la prématurité et la maladie coronarienne, le diabète et l'obésité. Malheureusement, le taux de naissances avant terme est en augmentation mettant en danger de plus en plus de nouveau-nés.

Où, une étude récente menée chez l'animal laisse entrevoir qu'une partie de la solution réside peut-être dans l'alimentation de la mère avant la grossesse. Les chercheurs ont réduit l'apport alimentaire d'un groupe de brebis pendant une période allant de 60 jours avant la conception jusqu'à 30 jours après. Ils ont constaté que les brebis sous-alimentées ont mis bas avant les brebis du groupe témoin, nourries normalement. De plus, les niveaux de deux hormones (cortisol fœtal et adrénocorticotrophine) se sont accrus plus rapidement chez les fœtus des brebis

sous-alimentées. Il se peut donc que la hausse de ces taux hormonaux leurrent le corps et l'incitent à provoquer le travail avant le plein développement du fœtus.

RÉGIMES : LA PRUDENCE S'IMPOSE

L'un des auteurs de l'étude, le Dr John Challis, vice-président à la recherche et vice-recteur à l'Université de Toronto, voit d'importantes conséquences pour les femmes qui envisagent une grossesse. « Il faut éviter les régimes amaigrissants avant la grossesse et au début de la grossesse » suggère le chercheur. « Certaines femmes suivent un régime

BIEN S'ALIMENTER TÔT

Même s'il faudra d'autres études sur ce sujet, le Dr Alan Bocking, directeur du Département d'obstétrique et de gynécologie de l'Université de Toronto, qualifie cette étude de « très stimulante ». Il évoque les coûts énormes des naissances avant terme pour les bébés, les parents et la société. L'étude souligne qu'il ne suffit pas de conseiller aux femmes de bien s'alimenter une fois enceintes. Une bonne alimentation s'impose avant la conception. Le Dr Bocking ajoute qu'il faudra aussi étudier les femmes qui deviennent enceintes pendant qu'elles suivent des régimes populaires limitant certains types d'aliments. « On doit en apprendre davantage sur les effets des diverses composantes des régimes », dit-il. 🦋

Réf. : Bloomfield FH, Oliver MH, Hawkins P, Campbell M, Phillips DJ, Gluckman PD, Challis JR, Harding JE. A periconceptional nutritional origin for non-infectious preterm birth. *Science* 2003;300(5619):606.