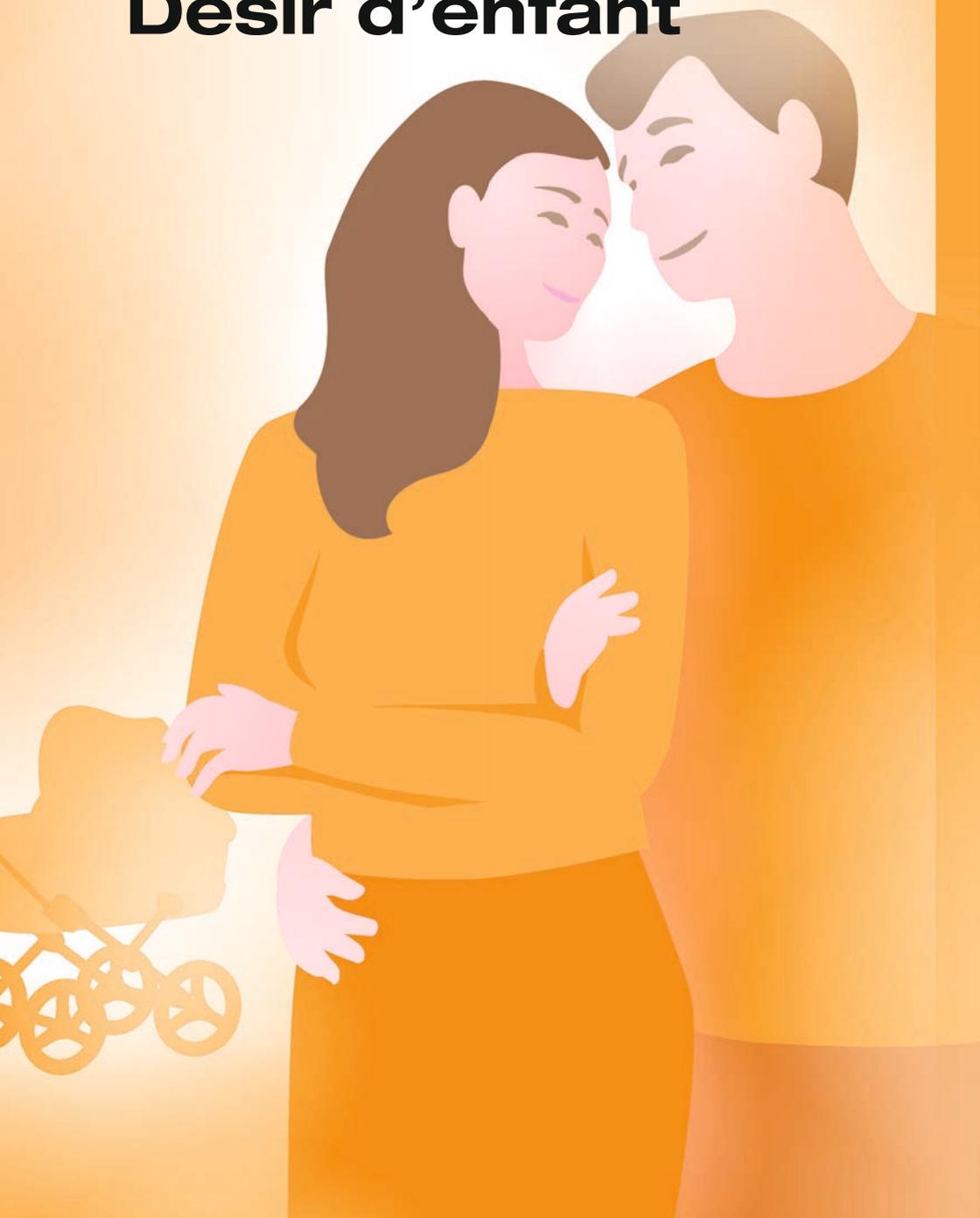


Guide pratique, 1<sup>re</sup> partie

# Désir d'enfant





## Guide pratique, 1<sup>re</sup> partie

### Désir d'enfant

1. Préparation à la grossesse 4
2. Adopter un mode de vie sain 4
3. L'importance centrale de l'acide folique 5
4. L'acide folique pour prévenir d'autres malformations congénitales 6
5. Paroles d'experte, avec Lea Köchli 7
6. Ce que l'homme peut faire 10

Andreabal AG propose également les brochures suivantes:

## Guide pratique, 2<sup>e</sup> partie

### Grossesse

1. De l'embryon au nouveau-né 4
2. 2 nutriments importants – aperçu et recommandations 6
3. Alimentation: ce à quoi les femmes enceintes doivent faire attention 9
4. Litière du chat, cigarette, médicaments: éviter les risques 12
5. L'activité physique pour rester en forme! 13
6. Préparation à l'accouchement, accouchement et rôle de l'homme 13
7. Paroles d'experte, avec Lea Köchli 15
8. Les vergetures de grossesse: que faire? 17
9. Autres produits recommandés 18
10. Les besoins nutritionnels chez la femme enceinte et la femme qui allaite 19

## Guide pratique, 3<sup>e</sup> partie

### L'allaitement

1. Les changements dans le corps après l'accouchement 4
2. Les besoins nutritionnels de la mère et de l'enfant 5
3. Alimentation: ce à quoi les femmes qui allaitent doivent faire attention 8
4. Quand le moral joue au yoyo 11
5. La rééducation post-natale 12
6. Paroles d'experte, avec Lea Köchli 13
7. Les produits Andreabal 15

## Guide pratique, 1<sup>re</sup> partie

### Désir d'enfant

#### 1. Préparation à la grossesse

Vous éprouvez l'envie d'avoir des enfants? Vous souhaitez fonder une famille? Vous vous posez certainement beaucoup de questions à ce sujet. Ce guide pratique a pour but de vous accompagner dans cette étape de votre vie et de vous fournir des informations importantes.

Une grossesse doit être bien préparée, pour le bien de l'enfant comme celui de la mère. L'idéal est de parler de votre désir d'enfant à votre gynécologue le plus tôt possible et de lui demander conseil.

Léa Köchli, gynécologue à Zurich, propose, à la rubrique «Paroles d'experte» de ce guide, des informations détaillées sur trois thèmes: le désir d'enfant, la grossesse et l'allaitement.

#### 2. Adopter un mode de vie sain

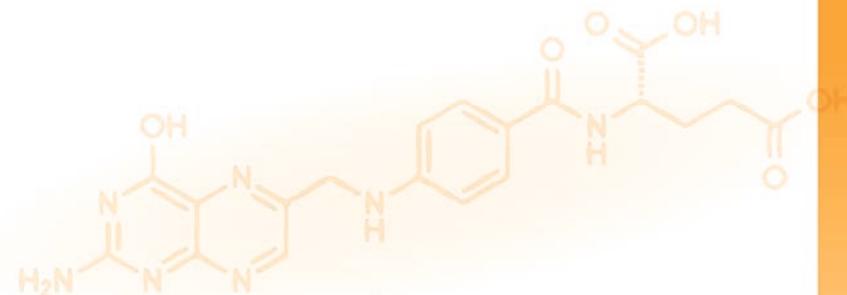
Créer des conditions optimales pour la grossesse nécessite d'adopter un mode de vie sain et équilibré. Cela vaut non seulement pour la femme, mais aussi pour l'homme (voir point 6).

La consommation d'alcool doit être modérée. Le tabac est quant à lui complètement proscrit. Veillez à suffisamment vous reposer. Surveillez votre poids et adaptez votre alimentation. Des études scientifiques montrent en effet que les besoins en micronutriments sont de 50 à 100% plus élevés pendant la grossesse et l'allaitement.



Pour se développer correctement dans le ventre de sa mère, le fœtus a besoin très tôt d'un apport suffisant en vitamines, minéraux, oligo-éléments ainsi qu'en acides gras et acides aminés.

Mangez beaucoup de fruits, de légumes, de lait et de produits à base de céréales avant même d'être enceinte. Il est également recommandé de consommer des viandes pauvres en graisse (poulet, filet de porc, d'agneau ou de veau): leur teneur en fer de haute qualité permet de prévenir l'anémie.



#### 3. L'importance centrale de l'acide folique

L'acide folique, qui est une vitamine, occupe une place centrale. Sans acide folique, la division cellulaire ne peut avoir lieu, et la formation des globules rouges peut même être perturbée. Le fœtus connaît une croissance rapide et a donc besoin de beaucoup d'acide folique. Ainsi, il est extrêmement important que les femmes enceintes disposent d'un apport suffisamment élevé pour couvrir ces besoins.

La carence en acide folique est associée à un risque d'anomalies du tube neural: l'enfant à naître peut alors souffrir de graves malformations, car la colonne vertébrale ne se ferme pas correctement. En médecine, on parle dans ce cas de spina bifida. Près de la moitié des enfants concernés meurent, tandis que les autres restent généralement paralysés à vie au niveau des jambes et du plancher pelvien et sont obligés de se déplacer en fauteuil roulant. Ce handicap s'accompagne souvent d'une incontinence fécale et urinaire.

C'est pourquoi il est recommandé aux femmes de prendre plus d'acide folique avant même la grossesse, à raison d'un comprimé quotidien de 400 microgrammes. De vastes études ont montré que grâce à cette prise préventive d'acide folique, la probabilité d'anomalies du tube neural est réduite de moitié.

#### 4. L'acide folique pour prévenir d'autres malformations congénitales

La prise précoce d'acide folique permet également de réduire le risque d'accouchement prématuré et de fausse couche. Des données récentes montrent par ailleurs que l'acide folique aide à réduire d'autres malformations congénitales, comme la fente labiale et palatine, les malformations cardiaques congénitales, la trisomie 21 ou les malformations des voies urinaires.

Il est important de commencer la prise au moins quatre semaines avant la conception et de la poursuivre pendant dix semaines après. Le moment de la conception étant incertain, il est recommandé à toutes les femmes qui souhaitent et peuvent concevoir un enfant de prendre une préparation d'acide folique en continu.

L'acide folique est particulièrement important pour les femmes qui arrêtent la pilule en vue de concevoir un enfant. Les préparations hormonales contraceptives peuvent faire baisser le taux d'acide folique dans l'organisme et donc faire augmenter le risque. Il est recommandé de commencer à prendre régulièrement une préparation d'acide folique 1 à 2 mois avant l'arrêt de la pilule.



**«Une alimentation saine permet tout juste de couvrir les besoins en acide folique»**

Lea Köchli, gynécologue à Zurich, à propos du rôle de l'âge dans la grossesse, de l'importance de l'acide folique et du risque de fausse couche.



#### 5. Parole d'experte, avec Lea Köchli

**À partir de quand une femme devrait-elle commencer à prendre un supplément d'acide folique?**

Idéalement, il faudrait commencer trois mois avant la conception prévue. Il s'agit là d'une règle générale, qui n'est cependant pas très facile à mettre en pratique. Dans tous les cas, il est recommandé de prendre de l'acide folique au plus tard quatre semaines avant la grossesse ou l'arrêt du contraceptif.

**L'âge joue-t-il un rôle?**

Je recommande autant aux jeunes femmes qu'aux femmes plus âgées de commencer de préférence trois mois avant la grossesse attendue. Dans la jeune génération, justement, de plus en plus de personnes adoptent un régime vegan et présentent une carence en acide folique..

**Ne suffit-il donc pas d'avoir une alimentation saine?**

Non, même une alimentation couvre tout juste les besoins. Pour que ce soit le cas, il faudrait consommer au moins cinq repas par jour avec beaucoup d'aliments contenant de l'acide folique, par exemple des légumes verts ou des épinards. Il faut toutefois savoir que les folates sont des substances très sensibles à la chaleur. Dans les aliments cuits, ils se désagrègent et ne peuvent pas être assimilés par l'organisme.

**Recommandez-vous également au partenaire de la patiente de prendre une préparation d'acide folique? La qualité du sperme s'en trouve-t-elle améliorée?**

Des données d'observation récentes montrent que la qualité, mais aussi la quantité des spermatozoïdes peuvent être augmentées de jusqu'à 70% lors de la prise d'acide folique en combinaison avec du zinc. De plus, les spermatozoïdes présentent moins de défauts dans leur patrimoine génétique. Pour cette raison, je recommande également aux hommes de prendre des préparations adéquates.

### **À partir de quand recommandez-vous d'aller voir un(e) gynécologue si la grossesse ne se concrétise pas?**

Ici aussi, il y a une règle générale: les femmes de moins de 35 ans doivent consulter leur gynécologue au bout de 12 mois d'essais infructueux. Pour les femmes de plus de 35 ans, il est conseillé de prendre contact au bout de six mois. Tout cela à condition d'un cycle menstruel normal et d'une activité sexuelle régulière avec le partenaire.

### **Existe-t-il des statistiques sur le délai moyen pour parvenir à la grossesse souhaitée?**

Chez beaucoup de couples, concevoir un enfant prend plusieurs mois. Sur 100 femmes souhaitant avoir un bébé, 15 à 20 mettent quatre semaines et 80 à 90 un an.

### **Conseillez-vous de parler également du risque de fausse couche lors de la consultation?**

Oui, je pense que c'est important. Je remarque que les femmes, en particulier celles qui sont enceintes pour la première fois, ne veulent pas vraiment réaliser que les arrêts de grossesse ne sont pas si rares. Plus de la moitié des ovules fécondés donne lieu à une fausse couche avant la sixième semaine de grossesse. La plupart des femmes ne le remarquent même pas. Elles interprètent l'avortement comme des règles particulièrement abondantes. À partir de la cinquième semaine de grossesse, le taux de fausses couches est encore de 10 à 15%. Il est souhaitable que les patientes connaissent ces chiffres.



## **6. Ce que l'homme peut faire**

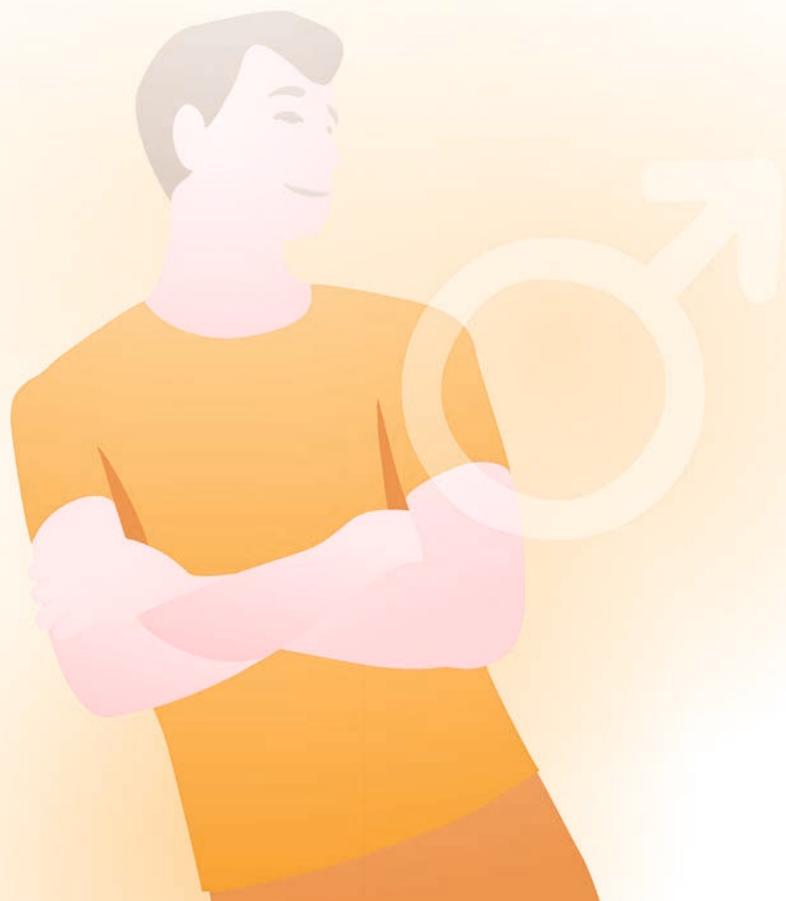
Par son comportement, l'homme peut lui aussi contribuer à ce que le désir d'enfant se réalise et à ce que les meilleures conditions soient réunies pour le bon développement du fœtus. Ce qui vaut pour la mère, vaut aussi pour lui: Plus il vit sainement, et mieux ce sera pour l'enfant.

Il est notamment important de savoir que toute forme d'hyperthermie des testicules peut entraîner une détérioration de la qualité des spermatozoïdes. Christian Sigg, andrologue au centre d'andrologie de Zurich, conseille donc d'adopter les comportements suivants:

- Éviter le surpoids et l'insuffisance pondérale
- Ne pas fumer, car cela nuit à la forme et à la quantité des spermatozoïdes
- Se lever le plus souvent possible lors des activités assises
- Éviter les bains chauds et les saunas
- N'activer que brièvement les sièges chauffants en voiture
- Ne pas mettre le téléphone portable dans la poche du pantalon
- Ne pas boire plus de trois tasses de café par jour

Comme la gynécologue Lea Köchli précédemment, Christian Sigg recommande aux hommes de prendre de l'acide folique et du zinc, car ces deux substances occuperaient «une position centrale» dans le métabolisme des spermatozoïdes.

Il conseille également de consommer des fruits et des légumes et de pratiquer une activité sportive régulière. Cela permet de réduire le stress et prédispose à une meilleure situation hormonale.



Vous souhaitez obtenir plus d'informations  
sur la grossesse ou l'allaitement?

Pour des brochures d'information plus détaillées,  
demandez à votre médecin ou informez-vous sur  
[www.andreabal.ch](http://www.andreabal.ch)



Andreabal SA  
[www.andreabal.ch](http://www.andreabal.ch)