

La prévention commence avant la naissance L'alimentation pendant la grossesse

Elisabeth Bühler-Astfalk, Buehrer Human Nutrition, Kleinandelfingen

L'approvisionnement du fœtus en substances nutritives a une influence durable et déterminante plus tard sur la santé de l'enfant. L'influence de l'obésité maternelle et du diabète gestationnel sur le risque de certaines maladies pour l'enfant a été particulièrement bien étudiée. Par ailleurs, l'exposition microbienne de la mère semble avoir un effet préventif contre certaines allergies.

Surpoids et troubles du métabolisme

Ces dernières années, la fréquence de l'obésité a fortement augmenté, chez les femmes en âge de procréer aussi. Les enfants de mères en surpoids ou obèses sont souvent macrosomes, c'est-à-dire que leur poids à la naissance est supérieur à la moyenne. Selon diverses études, la macrosomie multiplie par deux le risque de surpoids, à vie et indépendamment du sexe (ce qu'on appelle la programmation fœtale). Ce phénomène est d'autant plus important que le surpoids est le facteur de risque majeur pour divers troubles du métabolisme (p. ex. insulino-résistance, troubles du métabolisme des lipides).



La femme enceinte ne devrait pas manger pour deux, mais manger deux fois mieux.

mes, c'est-à-dire que leur poids à la naissance est supérieur à la moyenne. Selon diverses études, la macrosomie multiplie par deux le risque de surpoids, à vie et indépendamment du sexe (ce qu'on appelle la programmation fœtale). Ce phénomène est d'autant plus important que le surpoids est le facteur de risque majeur pour divers troubles du métabolisme (p. ex. insulino-résistance, troubles du métabolisme des lipides).

Manger pour deux: une idée révolue

Pendant la grossesse, les besoins en énergie augmentent peu. En revanche, les besoins en quelques micronutriments sont nettement accrus (vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, certains acides gras insaturés). Il est donc important pour la future mère, de bien réfléchir à son alimentation, afin d'avoir des apports nutritifs suffisants sans trop augmenter les apports énergétiques.

L'effet anti-obésité du calcium

L'analyse de nombreuses études sur «l'effet anti-obésité» du calcium chez l'adulte révèle clairement une corrélation inverse entre les apports alimentaires de calcium et la graisse corporelle. Ce qui frappe, c'est que l'augmentation des apports de calcium alimentaire va la plupart du temps de pair avec une diminution de la graisse abdominale malsaine.



Le rôle de la vitamine D

La prévalence mondiale du diabète gestationnel n'a cessé d'augmenter au cours de ces dernières années. Les effets du diabète maternel sur l'enfant dépendent de plusieurs éléments externes comme l'alimentation, l'activité physique de la mère et divers facteurs de stress. Un diabète gestationnel peut préparer le terrain à l'obésité de l'enfant. Or, la vitamine D semble avoir ici un effet préventif. Une étude a montré que le risque de développer un diabète gestationnel est 2,4 fois plus élevé en cas de carence en vitamine D. Pour un approvisionnement suffisant en vitamine D, il est important de s'exposer régulièrement aux rayons UV et d'avoir une alimentation riche en vitamine D.

Prévention des allergies

Les enfants qui grandissent à la ferme sont nettement moins sujets aux allergies. Cet effet protecteur commence déjà pendant la grossesse. L'exposition microbienne de la future mère lorsqu'elle est en contact avec le bétail à l'étable ou lorsqu'elle consomme du lait frais influence le système immunitaire infantile. On a constaté qu'à leur naissance, ces enfants produisent plus facilement des médiateurs antiallergiques. L'effet protecteur du lait pourrait provenir des protéines du petit-lait comme l'alpha-lactalbumine et la bêta-lactoglobuline.

Synthèse

Le comportement alimentaire et le poids corporel de la mère pendant la grossesse influencent durablement la santé de l'enfant en devenir. Dans le cas idéal, elle veillera déjà avant la grossesse à se nourrir de manière optimale et à prévenir l'obésité. De nombreuses études révèlent un effet anti-obésité du calcium alimentaire (produits laitiers). Les apports de vitamine D de la femme enceinte ont quant à eux une incidence sur le développement du diabète gestationnel. Les poissons gras et les produits laitiers sont des sources alimentaires de vitamine D. Enfin, l'exposition microbienne répétée de la future mère en milieu rural semble réduire le risque futur d'allergies chez l'enfant.

Références bibliographiques disponibles chez l'auteur.

Auteure

Elisabeth Bühler-Astfalk
Diététicienne-nutritionniste
Buehrer Human Nutrition
8451 Kleinandelfingen
Téléphone 052 659 22 69, elisabeth.buehrer@bluwin.ch

Maillaiter Février 2014



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch