

LE CYTOMÉGALOVIRUS (CMV)

L'infection à Cytomégalovirus (CMV) est bénigne dans la majorité des cas. Toutefois, si l'infection survient pendant la grossesse, et plus particulièrement au début, **elle peut provoquer chez le bébé à naître des troubles auditifs ou du développement cérébral.**

Les enfants de moins de 3 ans représentent la source d'infection la plus fréquente. Le CMV se transmet par contact direct avec les liquides biologiques contaminés (la salive, les sécrétions respiratoires, les urines, les selles, les larmes...). **Si vous avez déjà de jeunes enfants**, après les avoir mouchés ou changés, lavez-vous bien les mains. Ne les embrassez pas sur la bouche, n'utilisez pas leurs couverts, ne buvez pas dans leur verre... Ni vous ni votre conjoint·e.

Les recommandations actuelles proposent un **dépistage par prise de sang** en tout début de grossesse et jusqu'à 14 SA si vous n'êtes pas immunisée. Vous pouvez même effectuer le dépistage lorsque la grossesse est en projet.



LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Ce sont des **substances chimiques étrangères à l'organisme**, d'origine naturelle ou artificielle, qui modifient la production des hormones ou interfèrent avec leur fonctionnement. Pour le fœtus au cours de la grossesse et lors des 1000 premiers jours de l'enfant, **l'exposition aux perturbateurs endocriniens peut avoir des effets sur la santé.** Il n'est pas possible de les éviter complètement et il est inutile de s'imposer des contraintes trop fortes. Il s'agit d'intégrer à son quotidien de bonnes pratiques simples :

- Utilisez des produits d'hygiène et de beauté aux compositions les plus courtes et simples possibles (savon à base végétale, sans parfum ni antibactérien)
- Privilégiez les vêtements en fibres naturelles (laine, coton, lin)
- Évitez les pesticides, a fortiori dans votre alimentation
- Ventilez et aérez votre domicile quotidiennement, l'hiver comme l'été
- Nettoyez votre intérieur sans produits toxiques, privilégiez ceux qui se composent d'ingrédients naturels et qui bénéficient d'un label environnemental, limitez-en l'usage et aérez pendant et après leur utilisation ; évitez de parfumer chez vous et n'utilisez pas d'huiles essentielles
- Reportez les travaux d'aménagement, et si ce n'est pas possible, privilégiez les peintures, colles et vernis sans solvants, et évitez de faire poser des sols en PVC
- Évitez les jouets en plastique souple, lavez-les avant leur utilisation

ALCOOL, TABAC ET DROGUES



Sont à proscrire durant toute la grossesse. Leur consommation par la mère entraîne un risque pour la santé du bébé et peut être responsable, chez l'enfant, de malformations, d'hypotrophie (bébé de petit poids à la naissance), de retard de développement mental, de syndrome de sevrage à la naissance...

N'hésitez pas à en parler : il existe des structures pour vous accompagner et vous aider au mieux vous et votre enfant à naître. Cela reste dans le cadre du secret médical et ne sera en aucun cas divulgué sans votre accord.



LA TOXOPLASMOSE

La toxoplasmose est une maladie transmise par un parasite présent plus particulièrement dans **la viande** et dans **la terre** (et donc les légumes) contaminée par **les fèces de certains animaux** (dont les chats).

Pour un enfant ou un adulte, avoir la toxoplasmose n'est pas grave. Par contre, pour un embryon ou un fœtus, cela peut être grave.

Pour savoir si vous avez déjà contracté la toxoplasmose et si vous êtes donc immunisée ou non, vous réaliserez une prise de sang en début de grossesse.

Si la sérologie est positive, vous êtes protégée contre la maladie mais devez toutefois **être prudente** pour éviter d'autres infections (telles que la listériose ou la salmonellose).

Si la sérologie est négative, vous devrez refaire la prise de sang tous les mois à partir du 3e mois et :

- Soigneusement laver ou peler les légumes (le lavage à l'eau de Javel ou au vinaigre blanc n'est pas requis, ce qui importe, c'est de retirer la terre des aliments)
- Au restaurant, éviter la consommation de crudités et préférer les légumes cuits, et demander que la viande soit bien cuite (privilégiez la volaille ou le poisson)
- Privilégier la charcuterie cuite préemballée (plutôt qu'à la coupe) et les viandes cuites à cœur, à consommer rapidement après achat
- Éviter soigneusement le contact direct avec les objets qui pourraient être contaminés par les excréments de votre chat ; la litière sera changée par votre conjoint-e
- Porter des gants lorsque vous jardinez, et vous laver les mains après les avoir retirés à la fin de votre activité

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Il n'est pas nécessaire de manger pour deux, mais une alimentation variée en quantités adaptées est importante. Privilégiez autant que possible les denrées issues de l'agriculture biologique et les plats faits maison, limitez les aliments ultra-transformés. Une alimentation équilibrée va associer :



- De la **viande** (protéines, fer, mais attention elle apporte aussi des graisses), du **poisson** et des **œufs frais**
- Des **féculents** (pain complet, pâtes, riz, pommes de terre...) riches en **sucres lents** (« carburant » de l'organisme) à privilégier par rapport aux sucres rapides (sucre, confiture, pâtisseries, boissons sucrées ou pain blanc) qui favorisent la sensation de faim
- Des **laitages** (protéines, calcium et vitamines) - attention au fromage sec riche en matières grasses ; préférez le lait UHT et les fromages au lait pasteurisé plutôt qu'au lait cru et ne consommez pas les croûtes de fromage
- Du **beurre** et des **huiles végétales** (acides gras essentiels) permettant une bonne croissance du cerveau du fœtus
- Des **fruits** et **légumes** (vitamines, micronutriments et fibres pour le transit intestinal)
- De **l'eau** en grande quantité (**1,5 à 2 litres/jour**)

LA PRISE DE POIDS

La prise de poids « idéale », c'est-à-dire pour que vous et votre bébé vous portiez bien, va dépendre de **votre poids de départ**, et surtout de **votre indice de masse corporelle (IMC)** en début de grossesse.

Votre IMC en début de grossesse	Fourchettes	Prise de poids recommandée
	< 18,5	De 12,5 à 18 kg
	Entre 18,5 et 24,9	De 11,5 à 16 kg
	Entre 25 et 29,9	De 7 à 11,5 kg
	> 30	De 5 à 9 kg

