Suivi adapté pour les femmes enceintes souffrant d'obésité

Autor(en): **Bessat, Maude**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch**

Band (Jahr): **115 (2017)**

Heft 10

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-949763

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Suivi adapté pour les femmes enceintes souffrant d'obésité

Aux Hôpitaux Universitaires de Genève, le programme Contrepoids® propose un accompagnement adapté pour les personnes souffrant d'obésité. Depuis un an, un volet «Maternité» a été ajouté. La diététicienne Maude Bessat présente ici ce programme de soins destiné aux femmes durant leur grossesse.

Maude Bessat

Depuis l'été 2016 au sein du programme Contrepoids®, les futures mères peuvent bénéficier d'une prise en charge multidisciplinaire et adaptée pour ralentir leur prise de poids. Le volet «Maternité» comprend un médecin formé en éducation thérapeutique du patient, une diététicienne, une psychologue spécialisée dans les thérapies de famille, une physiothérapeute et une pédiatre. Les futures mamans présentant un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 30 en début de grossesse ou prenant du poids de manière très rapide et atteignant cette limite nous sont adressées.

Des risques plus élevés de complications

En effet, les femmes enceintes présentent un risque plus élevé de développer des complications (diabète et hypertension gestationnels, pré éclampsie, thrombo embolies, césarienne, hémorragies, ...) et de mettre au monde un enfant en excès de poids et à risque de développer des maladies chroniques pendant sa vie.

Les futures mères ayant un IMC supérieur à 30 avant leur grossesse ne devraient pas prendre plus de neuf kilos (entre cinq et neuf). Il est bien entendu qu'aucun régime ne doit être prescrit pendant cette période mais les femmes enceintes doivent être sensibilisées à plusieurs aspects qui seront ensuite utiles à toute la famille. En effet, un parent souffrant d'obésité augmente de 40% le risque que l'enfant le soit également et, si les deux parents en souffrent, la probabilité s'élève à 80%.

Une sensibilisation en famille pendant la grossesse

L'approche familiale est donc nécessaire et la période de la grossesse est un moment propice à cette sensibilisation, les parents se sentant responsables de la santé de leur futur enfant.

L'aspect qualitatif est le même que celui évoqué dans l'article de la diététicienne Sidonie Fabbi (voir p. 44 à 46); nous porterons une attention similaire à l'acide folique, aux w3, au calcium ou aux protéines.

Les aspects nutritionnels supplémentaires les plus importants et faciles à mettre en place sont: boire de l'eau, diminuer les grignotages, faire des repas à heures fixes, diminuer la quantité de matières grasses, de sucre ajouté et le sel. En effet, les boissons sucrées, jus de fruits compris, sont des sources importantes de sucre que les familles ne perçoivent pas, car il s'agit de boissons et les jus de fruits sont souvent considérés comme «sains». Les grignotages sont essentiellement constitués d'aliments sucrés et gras.

La notion de troubles du comportement alimentaire est également abordée à notre consultation afin de pouvoir offrir le soutien nécessaire à la patiente. Les repas pris à heures fixes et si possible en famille permettent d'éviter les grignotages et encouragent à cuisiner pour tous.

Les matières grasses sont souvent utilisées en trop grandes quantités pour cuisiner, surtout dans les familles originaires d'Afrique et des Pays de l'Europe de l'Est. Le sel, favorisant l'hypertension artérielle, est à utiliser avec parcimonie.

Ces futures mamans en surpoids sont souvent d'accord de mettre en place de nouvelles habitudes pendant leur grossesse; elles ont conscience de l'impact que cela peut avoir sur leur famille et veulent éviter à leur enfant les souffrances qu'elles ont connues, liées à l'obésité. Nous profitons aussi de cette opportunité pour expliquer que l'obésité est une maladie chronique, qui génère d'autres maladies telles que le diabète, l'hypertension et les maladies cardio-vasculaires.

L'allaitement: une aide contre l'obésité

L'allaitement est également encouragé et préparé de manière plus détaillée; la mise au sein d'une mère souffrant d'obésité est souvent plus difficile et la montée de lait plus tardive. Pourtant, il contribue, entre autre, à la

Auteure

Maude Bessat, diététicienne Association suisse des diététicien-ne-s. Programme de soin Contrepoids®, Hôpitaux Universitaires de Genève.

perte de poids excessive et à la prévention de l'obésité infantile. Les conseillères en allaitement et sages-femmes doivent porter une attention particulière à cette population. L'Organisation mondiale de la santé recommande une période d'allaitement exclusif de six mois mais la Société suisse de pédiatrie propose de recourir aux aliments de complément entre la 17e semaine (au terme du quatrième mois) au plus tôt et la 26e semaine (au terme du sixième mois) au plus tard. A six mois révolus, la diversification est nécessaire car le lait maternel seul ne couvre plus tous les besoins alimentaires de l'enfant.
L'allaitement permet de respecter les rythmes de l'enfant et son appétit, il arrête de téter lorsqu'il a assez. Le sentiment de faim et de satiété, inné, est ainsi respecté. On sait que ce sentiment est très souvent perdu chez les enfants souffrant d'obésité, ils ne savent pas quand ils n'ont plus faim et mangent sans faim et sans fin.

La grossesse pour prendre soin de soi
Les mamans souffrant d'obésité sont très contentes qu'on leur offre une prise en charge plus spécifique. Leur poids est une souffrance psychologique et physique dans la plupart des cas et elles voient dans cette grossesse une opportunité de prendre soin d'elle et de l'enfant à naître. Contrepoids Maternité leur propose également, grâce à une équipe multidisciplinaire, une activité physique adaptée avec une physiothérapeute, une possibilité de voir une psychologue spécialisée dans les prises en charges familiales et le suivi par un médecin formé en éducation thérapeutique. Notre idée est de donner ou de redonner envie d'adopter un mode de vie qui favorise une bonne santé familiale. Un suivi post-partum, assuré par la même équipe et une pédiatre (Contrepoids Famille), est également possible afin de permettre à la maman de retrouver un poids qui lui convienne et à la famille de poursuivre son but.

Plus d'informations sur le programme Contrepoids® sous
www.hug-ge.ch/contrepoids

Votre profil de carrière sur e-log
excellence | experience | education

La plate-forme de formation continue idéale pour les professionnels de la santé. Votre portfolio professionnel est toujours à jour parce que:

- **vos diplômes et certificats sont classés dans un dossier électronique centralisé;**
- **votre curriculum vitae est actualisé;**
- **vous recevez des points-log et un certificat pour vos formations continues.**

e-log a été développé par l'Association suisse des infirmières et infirmiers (ASI) et la Fédération suisse des infirmiers et infirmières anesthésistes (SIGA/FSIA).

ENREGISTREZ-VOUS: e-log.ch