

SANTÉ AVANT LA GROSSESSE

La santé des parents avant la conception jette les bases de la santé à la naissance de leur enfant, mais aussi pour le reste de sa vie. Les soins avant la conception ont un double objectif : **améliorer l'état de santé de la femme et de l'homme avant la conception**; et **réduire les comportements et les facteurs individuels et environnementaux** qui peuvent nuire à la santé de la mère et de l'enfant.



On estime que **50 %** des grossesses ne sont **pas planifiées**.



23 % des femmes âgées de 20 à 34 ans **fument**.



73 % des femmes consomment de **l'alcool**.



8 % des femmes ont un **faible** taux **sérieux de ferritine**.



16 % des femmes âgées de 20 à 29 ans **fument de la marijuana**.



58 % des femmes prennent un supplément **d'acide folique** avant la grossesse.



Le **taux d'obésité** a plus que **DOUBLÉ** depuis les 10 dernières années; **16 %** des femmes âgées de 25 à 34 ans sont **obèses** et **22 %** sont en **surpoids**.

RECOMMANDATIONS

- > **150 minutes par semaine d'activité physique** d'intensité modérée à élevée pour **les adultes âgés de 64 ans et moins**.
- > Ne pas boire plus de **2 consommations d'alcool par jour**, sans dépasser un total de 10 consommations par semaine pour les femmes non enceintes afin de réduire les risques à long terme sur la santé.
- > Toutes les **femmes** qui *pourraient* tomber enceintes devraient prendre une **multivitamine** contenant 400 Qg (0,4 mg) d'**acide folique** tous les jours.



ACIDE FOLIQUE

L'acide folique **réduit les risques d'anomalies du tube neural**, telles que l'anencéphalie et le spina-bifida. Les données indiquent qu'il existe un lien entre la supplémentation en acide folique et un taux plus faible de survenue d'autres déficiences congénitales, dont la fente palatine, des anomalies cardiovasculaires et du système urinaire, et certains cancers de l'enfance.



POIDS SANTÉ

Un indice de masse corporelle (IMC) élevé ou faible peut **nuire à la grossesse**. La préconception est idéale pour tendre vers un poids santé.

IMMUNISATION

L'immunisation avant la conception peut **prévenir les issues défavorables de la grossesse** et la transmission d'infections au fœtus, en plus d'assurer la protection de l'enfant durant la petite enfance.

NUTRITION

Une alimentation saine est un **élément clé de l'état de santé général**, et la préconception est un moment idéal pour les femmes d'améliorer leurs habitudes alimentaires. Les besoins nutritionnels changent durant la grossesse, et de bonnes habitudes alimentaires préétablies permettent d'améliorer la santé de la mère et du fœtus.

SANTÉ MENTALE

La dépression et l'anxiété chez la mère nuisent à **plusieurs égards** : risques de naissance prématurée; poids à la naissance; initiation de l'allaitement; développement cognitif et affectif des nourrissons et des jeunes enfants.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'exercice physique **rehausse l'état de santé général** : il réduit les risques de survenue d'affections chroniques, aide au maintien d'un poids santé et stimule la santé mentale et le bien-être.

TABAGISME

L'abandon du tabagisme pendant la préconception peut **prévenir** la plupart des **effets néfastes sur les grossesses futures**, en plus de procurer des bienfaits pour la santé de la femme.

RISQUES ENVIRONNEMENTAUX

L'environnement d'une personne comprend sa maison, sa communauté, son lieu de travail et tout autre endroit où elle est **susceptible d'être exposée à des dangers chimiques ou physiques**. Les effets sur la santé de l'exposition à des toxines durant la préconception sont complexes et difficiles à vérifier.

Pour les références, voir le **chapitre 2 : Soins avant la conception**, dans : Agence de la santé publique du Canada : Les soins à la mère et au nouveau-né dans une perspective familiale : lignes directrices nationales. Ottawa (Ontario) : ASPC; 2017.

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet du document intitulé **Les soins à la mère et au nouveau-né dans une perspective familiale : lignes directrices nationales**, ou pour télécharger ce document, lancez une recherche « soins à la mère et au nouveau-né » sur le site **CANADA.CA**.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, 2017 Cat. : HP15-34/2017F-PDF ISBN : 978-0-660-24016-9 Pub. : 170330



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada