

- **Supplémentation/compléments nutritionnels pendant la grossesse**

Supplémentation	Indications	But	Dose	Durée
Acide folique	Systématique	Prévenir : - les malformations du tube Neural, - les anomalies urinaire et cardiaque, - un accouchement prématuré, - un petit poids de naissance chez l'enfant	0.4 mg/j 4 à 5 mg/j si antécédents d'anomalie de fermeture du tube neural	1 mois avant et 2 mois après la conception
	Anémies par carence en folates	Eviter une hypotrophie fœtale	1 mg/j	Jusqu'à la correction de l'anémie
Vitamine D	Systématique	Réduire la fréquence des hypocalcémies néonatales et ostéomalacie symptomatique	100 000 UI	Une prise au début du 7 ^{ème} mois
Fer	Anémie ferriprive	Eviter : - un accouchement prématuré, - un petit poids de naissance chez l'enfant, - une transfusion en cas d'hémorragie de la délivrance	A adapter selon le taux d'hémoglobine (30 à 60 mg/j)	Dès que le taux d'hémoglobine est inf à 11 g/dl ou hématocrite inf à 32% et jusqu'à la correction de l'anémie
Magnésium	Crampes musculaires		5 mmol per os	pendant 3 mois
Vitamine B6 et association polyvitaminée	Nausées, vomissements, vertiges			

Conseils hygiéno-diététiques :

Conseils alimentaires pour les femmes enceintes : ne pas manger pour deux mais manger mieux! Selon « *Supplémentation au cours de la grossesse* » - *Recommandations pour la pratique clinique, Paris, 5 décembre 1997 - CNGOF*

1 fois par repas :

– lait (1, 2), yaourt (1), fromages frais (1, 5), fromages pressés (1)

2 fois par jour :

– légumes** (5) : haricots verts, petits pois, épinards, endives, courgettes, choux-fleurs, tomates, champignons, carottes ; ou pommes de terre, riz, pâtes, légumes secs, châtaignes, maïs, pois chiches (3, 5) ; et salade verte ou crudités (dont avocat et melon) ou potage de légumes (4, 5).

1 fois par jour :

– fruits de pays frais et agrumes (4, 5), éventuellement fruits secs (3, 5).

1 fois par jour :

– poisson (ou fruits de mer) (2, 3) (au moins 2 à 3 fois par semaine) ;
– ou viande rouge ou blanche, volaille, etc. (3) ;
– ou œufs (2, 5) (au plus 2 à 3 fois par semaine).

Il vaut toujours mieux utiliser du sel iodé (2) pour saler les aliments.

CALCIUM (1), IODE (2), FER (3), VITAMINE C* (4), ACIDE FOLIQUE (5)

Remarque : Il est à noter que ce régime, s'il contient également tous les jours du pain et/ou des céréales et des graisses en quantité raisonnable, dont au moins la moitié en huile, couvre les besoins dans tous les éléments nutritifs.

* La vitamine C augmente l'absorption du fer. Ainsi, il est préférable de consommer dans le même temps les aliments apportant du fer et de la vitamine C.

** Les légumes verts surgelés apportent la même quantité de vitamines que s'ils sont frais.

A retenir :

- Alimentation variée
- Fractionner les repas (3 repas et une ou deux collations)
- Apports : entre 2000 et 2400 kcal/j
- Apports de produits laitiers ++ (calcium), fruits et légumes frais (Attention : bien les nettoyer! Risque de toxoplasmose)
- Répartition optimale :
 - o 50% de glucides (féculents)
 - o 20% de protéines
 - o 30% de lipides
- Apport hydrique : 1,5 à 2 litres d'eau par jour

Pas d'alcool, pas de toxiques

Arrêt du tabac : proposer aide et relais si nécessaire avec substituts nicotiques (cf. Test de Fagerström)

- **Evaluation de la dépendance à la nicotine : Test de Fagerström**
(1991 K.-O. Fagerström)

Questions	Réponses	Points
Combien de temps après vous être réveillé fumez-vous votre première cigarette ?	Moins de 5 minutes	3
	6 à 30 minutes	2
	31 à 60 minutes	1
	Plus de 60 minutes	0
Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où cela est interdit (p. ex, à l'église, à la bibliothèque, au cinéma) ?	Oui	1
	Non	0
Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?	La première le matin	1
	Toutes les autres	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
Fumez-vous plus souvent dans les premières heures suivant le réveil que pendant le reste de la journée ?	Oui	1
	Non	0
Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?	Oui	1
	Non	0

Score de dépendance :

0-2 points : dépendance très faible

3-4 points : dépendance faible

5 points : dépendance moyenne

6-7 points : dépendance élevée

8-10 : dépendance très élevée

- **Classification de l'état nutritionnel chez l'adulte en fonction de l'indice de masse corporelle (IMC)** selon l'*OMS* et l'*International Obesity Task Force (1998)*

Classification	IMC
Dénutrition	
Grade V	< 10,0
Grade IV	10,0 - 12,9
Grade III	13,0 - 15,9
Grade II	16,0 - 16,9
Grade I ou insuffisance pondérale	17,0 - 18,5
Valeur de référence	18,5-24,9
Surpoids	25,0 - 29,9
Obésité	≥ 30,0
Grade I (obésité modérée ou commue)	30,0 - 34,9
Grade II (obésité sévère)	35,0 - 39,9
Grade III (obésité massive ou morbide)	40,0