

# FK: Questions de santé

## Recommandations nutritionnelles avant la grossesse pour les femmes atteintes de fibrose kystique

Les futures mamans devraient, avant même de devenir enceintes, préparer leur corps à donner naissance à un bébé en santé. En effet, une alimentation adéquate avant la grossesse permet d'emmagasiner les nutriments essentiels à la maman et à la croissance de son enfant.

### Que faut-il considérer avant de devenir enceinte?

#### Poids santé

Le poids avant la grossesse de même que le gain de poids durant celle-ci sont des facteurs déterminants pour le poids du bébé à la naissance. Ainsi, une insuffisance pondérale chez la femme pourrait rendre la conception plus difficile, alors qu'une insuffisance pondérale chez le nouveau-né pourrait s'avérer dangereux pour sa santé. Le poids idéal avant la conception correspond à un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 19.

Pour maintenir un poids santé tout au long de leur grossesse, les personnes atteintes de fibrose kystique (FK) doivent combler les besoins nutritionnels particuliers à leur état. Il faudra augmenter votre apport alimentaire d'environ 300 kcal/jour, car on recommande un gain pondéral de 11 à 16 kg (25-35 lbs) pendant la grossesse. Pour atteindre cet objectif,

vous pourrez compter sur l'aide de votre diététiste avant et pendant la grossesse. Elle pourrait vous suggérer d'inclure des suppléments nutritionnels et d'autres aliments santé dans votre régime alimentaire.



#### Vitamines liposolubles A, D, E et K

Il est important de prendre vos vitamines puisque vous devez stocker les réserves nécessaires à la maternité. L'analyse de vos concentrations de vitamines liposolubles permettra de vérifier si ces concentrations sont adéquates pour vous-même et pour votre enfant.

*\* Se référer à l'article intitulé : Les vitamines et la fibrose kystique pour plus de précisions sur les vitamines liposolubles.*



#### Acide folique

Le folate est une vitamine du complexe B qui réduit le risque d'anomalies du tube neural, augmente le volume sanguin et contribue à la croissance des tissus maternels et fœtaux durant la grossesse. Bien que plusieurs aliments contiennent du folate, il est nécessaire de prendre des suppléments contenant de l'acide folique (la forme synthétique du folate utilisée dans les suppléments), et ce, au moins trois mois avant la conception.

“ Une alimentation adéquate avant la grossesse permet d'emmagasiner les nutriments essentiels à la maman et à la croissance de son enfant. ”

#### Fer

Il faut s'assurer d'un apport additionnel en fer durant la grossesse de façon à pouvoir fabriquer les globules rouges supplémentaires requis au cours de cette période. Si vous disposez d'une réserve suffisante de fer avant la grossesse, les besoins accrus peuvent normalement être comblés par une diète riche en fer. Il peut cependant être avisé de prendre des suppléments de

# Recommandations nutritionnelles avant la grossesse pour les femmes atteintes de fibrose kystique

“ **Pré-grossesse la planification et la gestion nutritionnelle sont crucial d’assurer à une grossesse saine pour tous les deux vous et votre bébé.** ”

fer aux deuxième et troisième trimestres de la grossesse. Un régime alimentaire sain comprenant des aliments riches en fer, notamment la viande (en particulier les abats, comme le foie), le tofu, les céréales enrichies, les oeufs, les grains entiers, les légumes et les fruits séchés, est essentiel pour accumuler des réserves de fer avant la grossesse.

## Apport de calcium

Le calcium et la vitamine D sont importants pour le développement squelettique de votre enfant. On recommande de consommer quotidiennement de trois à quatre portions, au minimum, de produits laitiers. Votre diététiste spécialisé en FK sera en mesure d’évaluer si votre apport

alimentaire est approprié et pourra vous suggérer de prendre des suppléments de calcium, si besoin est. Il faut vérifier régulièrement les concentrations de vitamine D dans votre sang afin de s’assurer qu’elles soient normales; si elles sont faibles, il sera nécessaire de prendre des suppléments de cette vitamine. Au cours des mois d’hiver, les taux de vitamine D peuvent être extrêmement faibles en raison d’un manque d’ensoleillement. Normalement, l’exposition au soleil stimule la production cutanée de vitamine D.

## Diabète et grossesse en présence de fibrose kystique

Si vous prévoyez devenir enceinte, il vous faudra subir une épreuve d’hyperglycémie provoquée par voie orale (HGOP). La manifestation d’un diabète au cours de la grossesse est plus fréquente chez les femmes atteintes de FK. Un diabète et une hyperglycémie non traités peuvent conduire à un manque d’énergie, à une perte

de poids et à un risque accru de contracter des maladies, en plus d’avoir des effets nocifs sur la santé de votre enfant. Si vous êtes atteinte de diabète, vous devez surveiller vos taux de glycémie afin de parvenir à un contrôle optimal avant la grossesse. Vous devrez subir à nouveau une HGOP dès que vous saurez que vous êtes enceinte et, par la suite, aux deuxième et troisième trimestres de votre grossesse.

**Consultez régulièrement votre diététiste spécialisé en FK**

Une planification de la grossesse de même qu’une bonne gestion de l’alimentation sont capitales pour que la grossesse se déroule bien pour vous et pour votre enfant. Votre diététiste ainsi que les autres membres de l’équipe de FK peuvent vous apporter du soutien en surveillant votre poids, vos concentrations de vitamines et vos glycémies aussi bien avant que pendant la grossesse.