

Compléments alimentaires et grossesse : prudence !

La grossesse n'est pas une maladie ! Même si les besoins alimentaires peuvent être modifiés, le recours à des compléments alimentaires est le plus souvent inutile voire nuisible, pour la mère et pour l'enfant.

Quelques conseils pour éviter les erreurs :

- Ne prenez des compléments alimentaires que s'ils vous sont prescrits par le médecin qui vous suit pendant la grossesse. Évitez l'automédication, même si les produits sont présentés comme « naturels ». Par exemple, certains compléments à base de plantes sont proposés pour soulager les problèmes digestifs, or ils peuvent stimuler les muscles de l'utérus et déclencher une fausse couche.
- Les vitamines sont des ingrédients utiles, mais un apport excessif peut provoquer un excès de calcium dans le sang maternel (« hypercalcémie »), mettre en jeu la vie du nouveau-né ou augmenter le risque de malformations fœtales.
- Manger beaucoup de compléments à base d'algues risque d'apporter aussi des métaux lourds (plomb, arsenic, mercure) potentiellement toxiques pour le fœtus.
- Les produits dérivés du soja contiennent des estrogènes végétaux qui ont les mêmes propriétés que les hormones féminines humaines. Ils perturbent l'équilibre hormonal des femmes enceintes.
- La papaine (extraite de la papaye verte), présentée comme un aliment miracle, peut éventuellement stimuler la contraction de l'utérus et provoquer des avortements.

En pratique, ayez confiance dans l'organisme. Il est fait pour mener à bien une grossesse sans avoir besoin de compléments alimentaires. Si vous vous nourrissez normalement en diversifiant vos aliments, votre alimentation vous apportera tout ce dont vous avez besoin.

Pour en savoir plus :

- ANSES, juin 2017 : compléments alimentaires et grossesse, www.anses.fr
- INPES, 2016 : Guide nutrition de la grossesse.
<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1059.pdf>

Le Dico du doc



Aspivenin



Petit appareil composé d'une pompe à vide et de ventouses de formes et de dimensions variées.

Il est utilisé pour aspirer le venin en cas de piqure de guêpes, frelons, abeilles ou autres insectes.

Il ne faut pas l'utiliser en cas de piqûre de scorpions, de poissons, de méduses, de plantes venimeuses ou de morsures de serpents. En effet, le vide créé par l'appareil augmente le flux sanguin local et, par là même, accélère la diffusion de ce type de venin dans le sang.

A propos, il ne faut jamais aspirer avec la bouche le venin d'une plaie, car les muqueuses buccales sont une voie de passage rapide des produits toxiques dans le sang, les poumons et le cerveau.

Sources : Open Rome et Ministère de la Santé

Météo antibio

Risques

- Grippe faible
- Bronchiolite faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite faible
- Allergie pollens moyen

Sources : RNSA, Santé Publique France,

Ambroisie en hausse

Rhône-Alpes, vallée du Rhône

Risque du 1^{er} au 11 août 2017

Source :
RNSA

- : nul
- : très faible
- : faible
- : moyen
- : élevé
- : très élevé

