



L'actualité / Société



Se faire prescrire des vitamines, vérifier sa tension ou encore surveiller son poids sont autant de gestes simples qui, effectué avant un début de grossesse, peuvent permettre de vivre les neuf prochains mois plus sereinement. (LP/Matthieu de Martignac)

Une grossesse, ça se prépare !

Les femmes programment l'arrivée d'un enfant mais ne préparent pas médicalement l'événement. Une consultation avant la conception peut pourtant éviter des complications.

A quelques jours des assises de la Fondation **PremUp**, un réseau de recherche scientifique sur la grossesse et la prématurité, le constat ne lasse pas de contrarier les médecins : les Françaises dans leur majorité choisissent le moment où elles veulent tomber enceintes... Et pourtant, à peine 20 % d'entre elles frappent à la porte de leur gynéco pour dire : « Je veux avoir un bébé, je viens voir si tout va bien et en parler. » « C'est un paradoxe et il a des conséquences », regrette le docteur Danièle Evain-Brion, pédiatre et directrice de la Fondation, qui présentait hier une étude Opinion Way sur le vécu de la grossesse par les femmes. « Etre enceinte n'est pas une maladie, mais bien des complications peuvent être évitées quand on anticipe les risques. » Dans un pays qui affiche en-

core 20 % de grossesses pathologiques, des naissances prématurées en hausse et où près de 10 enfants sur 1 000 naissent sans vie, « mieux vaut prévenir que guérir » est un adage que les Françaises semblent oublier.

■ Pas besoin de voir un grand spécialiste

Etre sereine et insouciante, c'est bien. Etre sereine et raisonnable, c'est mieux. « Une consultation préconceptionnelle, ce n'est pas grand-chose », insiste le professeur François Goffinet, gynécologue-obstétricien à la maternité de Port-Royal et chercheur à l'Inserm. « Quand on a entre 20 et 35 ans, aucun antécédent médical ou familial, c'est une formalité qui n'entraîne pas de batterie d'exams. » Un généraliste est tout à fait compétent pour mener ce qui, au fond, relève davantage du dialo-

gue que d'une hypermédicalisation, avant même le test « + ».

■ Mettre toutes les chances de son côté

Une prise de tension permettra de détecter une pression artérielle limite, un passage sur la balance incitera à alléger son alimentation si on est en surpoids... « On regarde le dernier frottis aussi. C'est toujours mieux de vérifier avant, parce qu'un frottis sur une femme enceinte est très difficile à interpréter et on peut passer à côté de cellules suspectes... » assure le professeur Goffinet. Cette consultation peut aussi permettre de stabiliser la glycémie des femmes diabétiques, dont la pathologie multiplie par deux ou trois le risque de complications. Plus simplement, c'est l'occasion d'évoquer sa consommation d'alcool ou de tabac : il est si difficile d'arrêter la cigarette du jour au lendemain que 17 % des futures mamans continuent de fumer, alors qu'elles auraient pu arrêter en douceur en anticipant un peu.

■ Des vitamines contre les risques de malformations

Toutes les femmes, enfin, pourront repartir avec une ordonnance de vitamine B9 qui, prise deux mois avant la grossesse et dans les trois premiers mois, réduit considérablement les risques de malformations de la colonne vertébrale. Et si vous n'avez pas envie d'avaler des comprimés avant même d'avoir essayé de faire un bébé, le médecin peut vous expliquer que la salade et les épinards en sont truffés... **FLORENCE DEGUEN**

Surtout si on veut un enfant tard

L'âge de la première maternité ne cesse de reculer, en France. Et cela repousse mathématiquement l'âge moyen à l'accouchement, aujourd'hui de 30 ans. Les risques de complications augmentent nettement dès 35 ans, pour devenir très importants au-delà de 42 ans. Or 3 % des Françaises sont aujourd'hui des mamans très tardives... Et ce sont parfois elles qui déclarent aussi le plus tardivement leur grossesse au corps médical. « On voit beaucoup de femmes de plus de

40 ans arriver enceintes, qui n'ont pas subi le moindre examen depuis longtemps », se désole le docteur Alexandra Benachi, chef de service gynéco-obstétrique à l'hôpital Antoine-Béclère de Clamart (Hauts-de-Seine). Des femmes pour qui le bonheur victorieux d'attendre un bébé à leur âge fait oublier toutes les précautions élémentaires : vérifier leur cœur, passer une mammographie... Et qui font grimper le taux de grossesses pathologiques hyper médicalisées par la suite. **F.D.**