Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

L'obésité augmente le risque d'anomalies congénitales

L'obésité augmente considérablement le risque de toutes les maladies chroniques qui touchent actuellement la population et elle est en voie de devenir un des principaux problèmes de santé publique. Une analyse récente suggère qu'en plus de son rôle bien connu dans le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers, l'obésité maternelle augmente le risque de malformations congénitales chez l'enfant.

PROBLÈMES DE SANTÉ POUR LA MÈRE...

Avec l'augmentation fulgurante de l'obésité qui s'est produite au cours des dernières années, de plus en plus de femmes en âge d'avoir des enfants affichent un important surplus de poids. Cette situation est malheureuse, car les femmes obèses sont plus à risque d'être touchées par un certain nombre de problèmes de santé liés à la grossesse, en particulier le diabète gestationnel, la prééclampsie (hypertension artérielle associée à une importante perte de protéines dans l'urine) ainsi que des troubles de la coagulation. Les femmes obèses sont également plus susceptibles d'accoucher par césarienne, avec les complications de toutes sortes qui peuvent être associées à cette intervention chirurgicale.

Grossesse et obésité ne font pas bon ménage

...ET POUR L'ENFANT

De nombreuses études indiquent qu'en plus des effets potentiellement néfastes de l'obésité sur la santé des femmes enceintes, les enfants nés de mère obèse sont plus à risque de naître prématurément, d'être de poids trop élevé (macrosomie) ainsi que de mortalité intra-utérine.

Une analyse effectuée par une équipe britannique et récemment publiée dans le Journal de l'association médicale américaine souligne que l'obésité maternelle est également associée à un risque accru d'anomalies congénitales [1]. En analysant les résultats obtenus par une quarantaine d'études réalisées à l'échelle internationale, les chercheurs ont remarqué que l'incidence de différentes anomalies était plus élevée pour les bébés nés de mères obèses que de celles qui avaient un poids normal au début de la grossesse.

Ainsi, ils ont observé que les femmes qui étaient obèses au début de leur grossesse avaient deux fois plus de risque de voir leur enfant touché par une malformation du tube neural, comme le spina-bifida. Le risque de cardiopathies, la principale anomalie congénitale au Canada, augmente également de 30 %. Un risque accru de bec-de-lièvre, de fissure du palais ainsi que d'anomalies réductionnelles des membres a également été observé.

Même si les anomalies congénitales sont relativement rares, touchant environ 120 enfants pour 10 000 naissances [2], ces observations sont néanmoins préoccupantes étant donné la hausse croissante de l'obésité dans la population. Par exemple, aux États-Unis un tiers des femmes âgées de 15 ans et plus sont obèses, avec un IMC de plus de 30, et cet excédent de poids ne peut qu'avoir des répercussions négatives sur le risque de complications associées à la grossesse, et ce, tant pour la mère que pour l'enfant.

Ces observations ne signifient pas qu'il faille déconseiller une grossesse pour le seul motif qu'une femme est obèse ; grâce à une surveillance adéquate pour dépister et traiter l'hypertension ou le diabète gestationnels, de nombreuses femmes obèses peuvent accoucher d'enfants en bonne santé, sans problèmes majeurs.

Néanmoins, un document publié en mai dernier par l'institut de médecine américaine recommande aux femmes qui désirent un enfant de tenter autant que possible d'atteindre un poids normal avant de devenir enceintes [3]. Si ce n'est pas le cas, les médecins recommandent de limiter la prise de poids pendant la grossesse. Par exemple, alors qu'une femme de poids normal (IMC = 25) devrait ajouter entre 25 et 35 livres pendant la période de gestation, les femmes qui font de l'embonpoint (IMC entre 25 et 29) devraient limiter ce gain à entre 15 et 25 livres, alors que pour les femmes obèses (IMC = 30), on recommande un maximum de 11 à 20 livres.

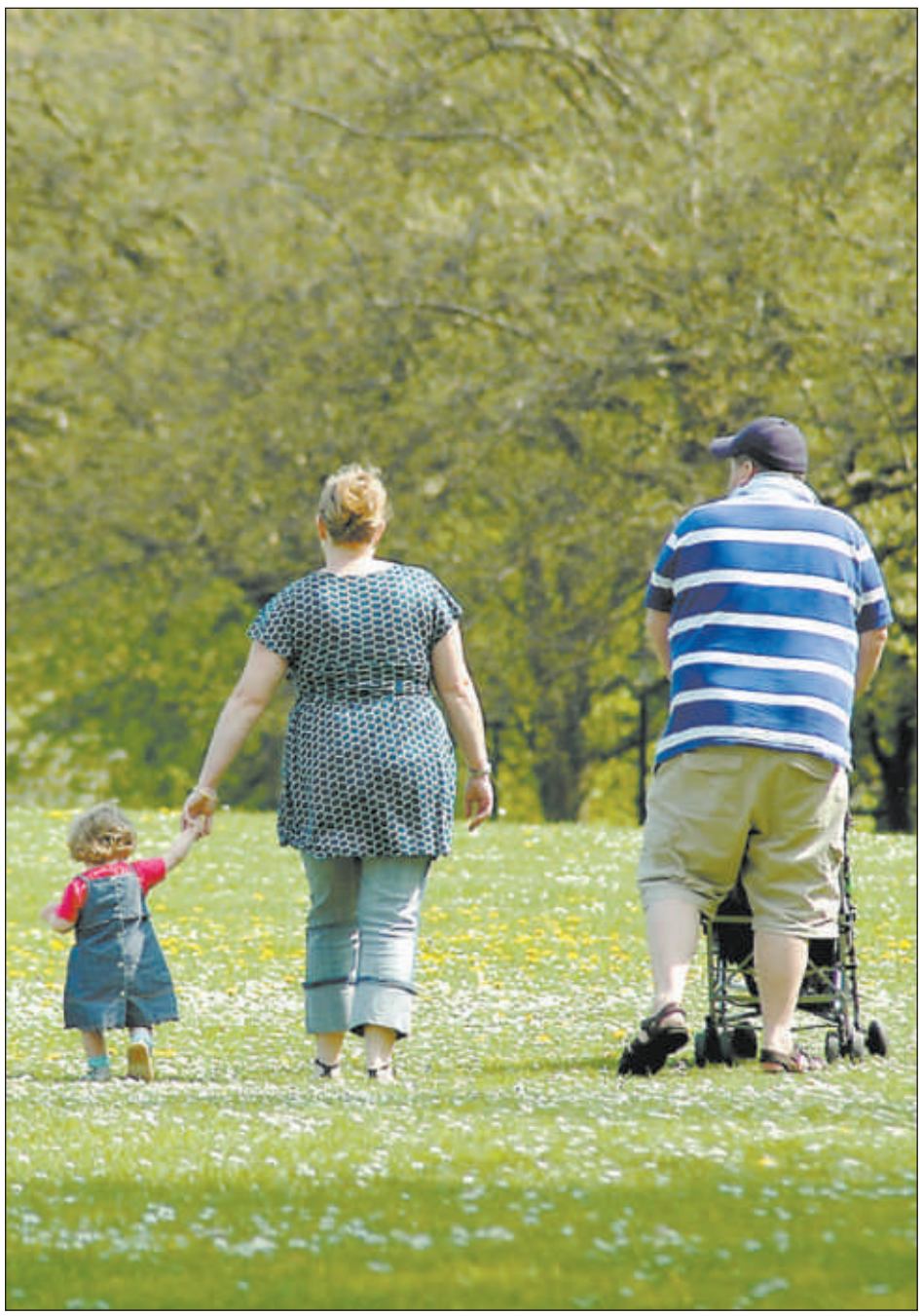


PHOTO ISTOCK

■ **De nombreuses études indiquent que les enfants nés de mère obèse sont plus à risque de naître prématurément.**

(1) **Stothard et coll. Maternal overweight and obesity and the risk of congenital anomalies : a systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 2009 ; 301 : 636-50.**

(2) **Les anomalies congénitales au Canada, Rapport sur la santé périnatale, 2002 disponible sur le site : http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/cac-acc02/pdf/acc2002_f.pdf**

(3) **Le rapport de l'institut est disponible gratuitement (en anglais) sur le site http://www.nap.edu/catalog.php?record_id=12584**

RECETTE ANTICANCER

SALADE DE PÉTALES DE RADIS AU FENOUIL

Si vous n'avez pas de mandoline, un couteau bien affûté fera l'affaire pour obtenir de très fines tranches de radis et de fenouil.

1 lb	de radis émincé très finement à la mandoline (500 g)
1	bulbe de fenouil, émincé très finement à la mandoline
2/3 tasse	de noix de Grenoble, hachées finement (100 g)

VINAIGRETTE

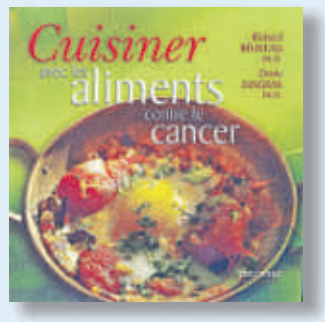
	le zeste de 2 oranges, clémentines ou mandarines
	le jus de 2 oranges, clémentines ou mandarines, fraîchement pressées
3 c. à s.	de vinaigre balsamique
	Sel et poivre du moulin
2/3 tasse	d'huile d'olive verte (150 ml)

1. Mélanger les radis, le fenouil et les noix dans un bol.
2. Cuire le zeste des agrumes à l'eau bouillante environ 1 min. Passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.
3. Dans un petit bol, préparer la vinaigrette en mélangeant le zeste, le jus d'agrumes et le vinaigre. Saler et poivrer au goût. Verser l'huile très lentement en remuant constamment à l'aide d'une fourchette ou d'un fouet.
4. Verser la vinaigrette sur la salade, couvrir et réserver 1 heure dans le réfrigérateur avant de servir.

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN.
4 PORTIONS

Philipe Castel, élu chef santé de l'année 2004 par ses pairs

Tiré du livre :



Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.