

ENTRETIEN PRECONCEPTIONNEL

MODE DE VIE

Dr Georges SOUDRE

Le 16 mai 2009

CPAV - FMC du 16 mai 2009

ALIMENTATION

- POIDS : IMC entre 17 et 25
- Conseils quantitatifs (les fruits)
- Conseils qualitatifs
 - Pour la toxoplasmose
 - Pour la listériose
 - Pour le CMV
 - Pour l'apport en folates

ALIMENTATION

- Régime végétarien : risque de carence en fer
- Régime végétalien : risque de carence en B 12, D, fer , iode et calcium

EXERCICES PHYSIQUES

- **Sports déconseillés:**
 - Plongée sous-marine
 - Risque de chutes: ski, équitation, VTT, trampoline
 - Aérobic
 - Alpinisme
- **Exercice d'endurance douce: marche rapide, vélo stationnaire, natation, ski de fond**

TOXIQUES

- TABAC dont tabagisme passif
- ALCOOL est toxique à petite dose
- CANNABIS et OPIACES

TABAC

- Prévalence connue: 1/3 des futures mères
- 20% aidées par les professionnels
- Moins de 5% ont reçu un TSN

- POURQUOI?

- Troubles de fertilité
- Pathologies de la grossesse
- Pathologies fœtales
- Troubles de la fertilité pour les filles
- Conséquences neurobiologiques
- Moment privilégié pour l'arrêt, pas de CI aux TSN

TABAC

- PRATIQUE SYSTEMATIQUE DU CONSEIL MINIMAL
 - Vous fumez ?
 - On peut vous aider si vous désirez vous arrêter
- Consultations spécialisées: les AST de la CPAV

ALCOOL

- Retard de développement psychomoteur
- Pas d'étude sur les doses minimales

CANNABIS, OPIACES

- PAS DE TOXICITE DES PRODUITS DE SUBSTITUTION

TOXIQUES

- Ateliers de sevrage tabagique
de la CPAV
 - 01 39 43 12 04
- CRAT