Achiam : Femme enceinte (Bronze) Collection du musée Achiam de Shuni (Israël) - 1990.

Connaissances et comportements des femmes enceintes en matière de nutrition, tabac et alcool

Enquête réalisée dans les Pays Beaunois, Nevers-Sud Nivernais, Autunois-Morvan, et Tonnerrois Avallonnais

Pendant la grossesse, le développement du bébé dépend de la nutrition (alimentation et activité physique) de la mère, mais aussi de son comportement vis-à-vis de l'alcool et du tabac. La consommation de ces produits peut avoir des conséquences néfastes sur la santé de l'enfant. Le Plan Régional de Santé Publique prévoit parmi ses objectifs la suppression du tabagisme et de la consommation d'alcool chez la femme enceinte, ainsi que l'amélioration des statuts nutritionnels spécifiques à la grossesse.

Une enquête a été réalisée en mars-avril 2009 dans cinq Pays de Bourgogne : Beaunois, Nevers Sud-Nivernais, Autunois Morvan, Tonnerrois et Avallonnais (ces deux derniers ayant été regroupés dans l'analyse pour des raisons méthodologiques).
Elle avait pour objectifs :
- D'évaluer la situation actuelle concernant les pratiques nutritionnelles, le tabac et l'alcool pendant la grossesse ;
- D'élaborer des pistes d'actions de prévention et de prise en charge.

Ces résultats portent sur les réponses de plus de 1000 femmes enceintes en 2008.

Remerciements :

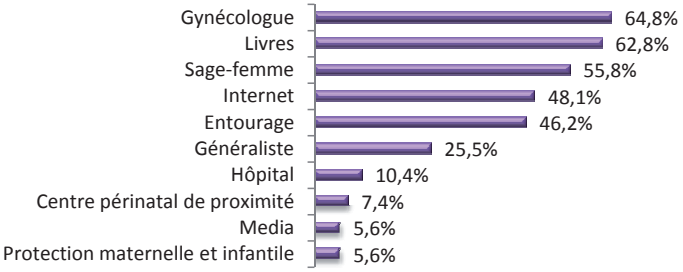
- Aux professionnels ayant facilité le test du questionnaire : Dr Tisserand et son équipe.
- Aux responsables et personnels des quatre Caisses d'allocations familiales pour leur collaboration dans l'envoi des questionnaires, et plus particulièrement à Mme Chabert-Martin.
- Aux professionnels ayant évoqué les actions existantes ou en projet dans la région : les équipes des comités départementaux d'éducation pour la santé, les antennes départementales de l'association nationale de prévention en alcoologie et addictologie ainsi que les réseaux périnatalité de la région parmi lesquels : le RESPAM, Naître et Bien-être, APST et le Réseau Périnatal du Sud Nivernais Morvan.
- A toutes les femmes qui ont participé à l'enquête, pour le taux de réponse très important, et la qualité des informations recueillies.

INFORMATION ET ÉTAT D'ESPRIT PENDANT LA GROSSESSE

Professionnels de la naissance, les premières sources d'information sur la grossesse

Pour s'informer, les femmes se tournent d'abord vers les professionnels de santé : les gynécologues (65%), les sages-femmes (56%) et les médecins généralistes (26%). En dehors du milieu médical, les principales sources d'information indiquées sont les livres (63%), Internet (48%) et l'entourage (46%).

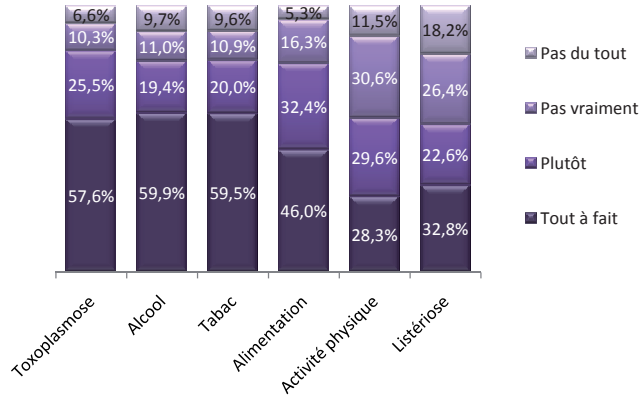
Pour avoir des informations sur la grossesse, vous vous êtes tournée vers (plusieurs réponses possibles)



L'information sur l'activité physique et les risques de listériose à renforcer

Les femmes se déclarent tout à fait ou plutôt informées sur les risques d'être contaminées par la toxoplasmose (83%), sur les effets du tabac et de l'alcool pendant la grossesse (respectivement 80% et 79%), et sur les habitudes alimentaires à adopter pendant cette période (78%). En revanche, l'information semble moins développée sur les possibilités de pratiquer une activité physique, et sur un autre plan en ce qui concerne les risques d'être contaminée par la listériose (moins de 6 femmes sur 10 se déclarent tout à fait ou plutôt informées sur ces thèmes).

Vous diriez avoir été informée sur :

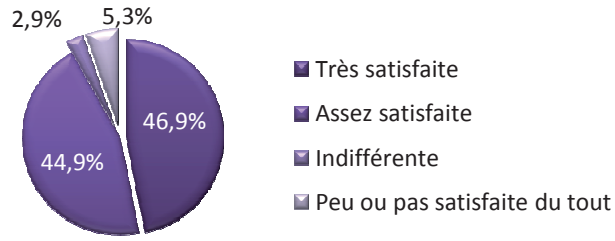


Le suivi réalisé par les professionnels satisfait plus de 9 femmes sur 10

Les parturientes apprécient les qualités d'écoute des professionnels, leur disponibilité, et se sentent entourées par des personnes compétentes : *«très rassurants et à l'écoute à la moindre question»*.

Cependant, 14% d'entre elles soulignent la difficulté d'engager la conversation en raison de rendez-vous trop rapides, ou encore, évoquent l'aspect trop médicalisé du suivi au détriment parfois de la relation humaine et du soutien psychologique : *«Le suivi médical est très bon, mais manque de temps pour l'encadrement psychologique»*.

Concernant votre suivi de grossesse par les professionnels de santé, êtes-vous :



MÉTHODOLOGIE

L'enquête a été réalisée dans quatre territoires de Bourgogne (5 Pays, deux d'entre eux étant contigus ont été considérés comme d'un seul tenant), afin d'obtenir des données sur les comportements actuels des femmes enceintes concernant l'alimentation, le tabac et l'alcool, ainsi que sur leurs connaissances des risques associés. Un questionnaire auto-administré a été envoyé par voie postale au 1er trimestre 2009 à 2 187 femmes ayant vécu une grossesse au cours de l'année 2008. Elles ont été contactées grâce aux Caisses d'Allocations Familiales des quatre départements. Les critères d'inclusion étaient les suivants : toute femme domiciliée dans les Pays Beaunois, Nevers Sud Nivernais, Autunois Morvan et Tonnerrois et Avallonnais, et ayant vécu une grossesse au cours de l'année 2008, sans interruption médicale ou volontaire.

Au total, 1 107 femmes ont participé à cette enquête, soit un taux de participation de 50,6% (sans avoir effectué de relance).

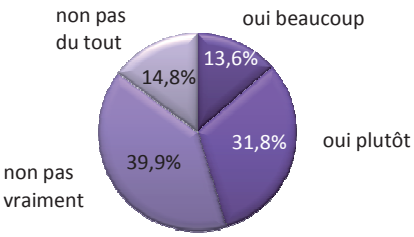
	Questionnaires envoyés	Questionnaires reçus	Taux de participation
Beaunois	593	340	57,3%
Autunois Morvan	300	154	51,3%
Nevers-Sud Nivernais	903	430	47,6%
Tonnerrois Avallonnais	391	183	46,8%
Total	2 187	1 107	50,6%

La saisie des réponses, le tri à plat et les analyses bivariées ont été effectués sous Epi Info (version 6.04). Les modèles de régression logistique ont été réalisés avec le logiciel SPSS (version 17.0).

L'inquiétude pour la grossesse concerne près d'une femme sur deux

Le plus souvent, la source de cette inquiétude est de nature médicale : des complications avérées ou craintes, des expériences passées douloureuses notamment la difficulté d'avoir un enfant. D'une façon générale, les femmes évoquent également leur souci de mener à bien leur grossesse, de faire au mieux pour le bébé, la peur de l'inconnu en cas de première grossesse.

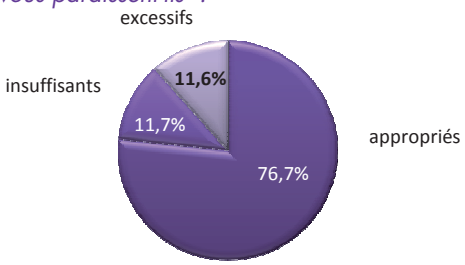
Êtes-vous inquiète pour votre grossesse, ou l'avez-vous été :

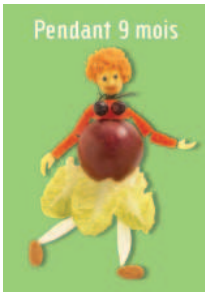


Les conseils autour de la grossesse jugés appropriés par plus de trois quarts des femmes

Beaucoup de conseils sont dispensés autour de la grossesse. D'une manière générale, ils paraissent appropriés pour 77% des femmes interrogées, répondant ou devançant leurs interrogations : *«Tous les conseils sont utiles et rassurent»*.
Cependant, certaines femmes considèrent les recommandations médicales parfois excessives (11%) : *«Ils participent à une surmédicalisation de la grossesse, qui empêche la femme enceinte de vivre pleinement sa grossesse en contribuant à son inquiétude ou en la culpabilisant»*.
A l'inverse, une même proportion de femmes (12%) fait plutôt état d'une insuffisance sur des points précis, en grande partie du fait que les cours de préparation à la naissance délivrent des informations très intéressantes mais trop tardives : *«Les séances de préparation à la naissance pourraient être dispensées plus tôt et mieux réparties sur les neuf mois»*.

D'une manière générale, les conseils que vous avez lus ou que l'on vous a donnés, vous paraissent-ils :



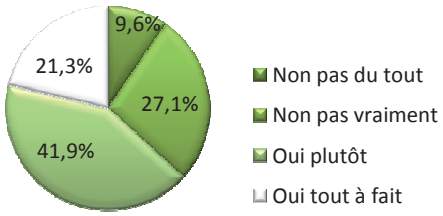


NUTRITION, RISQUES ALIMENTAIRES ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Deux femmes sur trois sont plus attentives à l'alimentation pendant leur grossesse

Deux tiers des femmes déclarent une surveillance accrue de leur alimentation pendant la grossesse.
De plus, 40% d'entre elles sont inquiètes à propos de l'alimentation, principalement par crainte des infections alimentaires ou pour le bon développement du bébé.

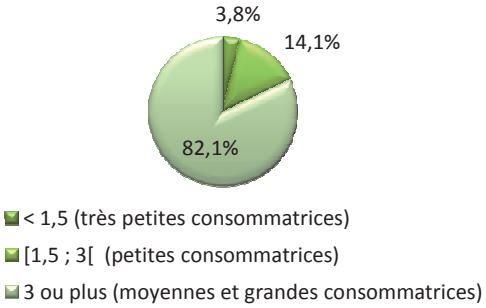
Diriez-vous que vous avez surveillé davantage votre alimentation pendant votre grossesse ?



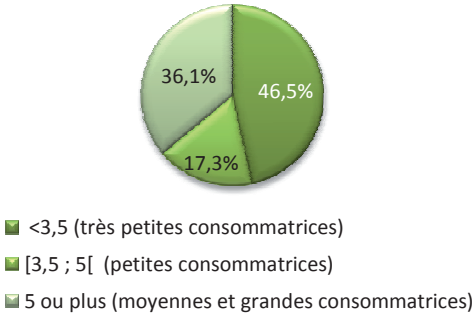
Si la consommation de produits laitiers est satisfaisante, seule une femme sur trois s'approche des recommandations concernant la consommation en fruits et légumes

Le PNNS recommande de manger trois produits laitiers et au moins cinq fruits et légumes par jour.
Le repère de consommation en produits laitiers est atteint par la grande majorité des femmes enceintes (82,1%).
Par contre, 46,5% sont de petites consommatrices de fruits et légumes (moins de 3,5 fois par jour).

Pendant votre grossesse, combien de fois consommez-vous ou avez-vous consommé en moyenne de produits laitiers par jour :



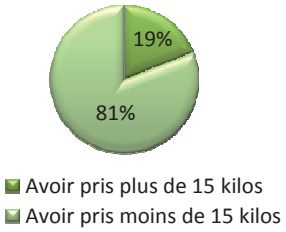
Pendant votre grossesse, combien de fois consommez-vous ou avez-vous consommé en moyenne de fruits et légumes par jour :



Une prise de poids jugée excessive pour une femme sur cinq à plus de six mois de grossesse

Parmi les femmes qui étaient dans leur troisième trimestre ou qui avaient déjà accouché au moment de l'enquête, 19% déclaraient avoir pris plus de 15 kilos.
Le risque de surpoids est multiplié par 3 pour les femmes arrêtant de fumer pendant la grossesse.

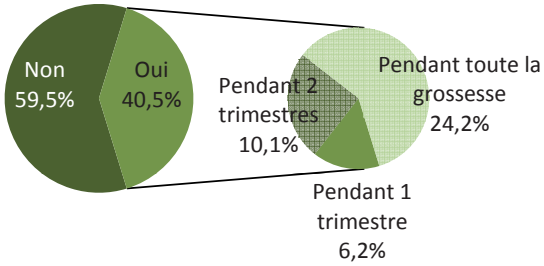
Parmi les femmes déclarant ne pas avoir (eu) une prise de poids dans la moyenne (4 à 5 kg pendant la première moitié de grossesse, environ 12 kg en 9 mois), préciser :



L'activité physique : moins d'une femme enceinte sur quatre déclare une pratique régulière

Parmi les femmes enceintes depuis plus de 6 mois, 40,5% déclarent pratiquer une activité physique régulière pendant leur grossesse.
Cependant, cette proportion diminue fortement si l'on considère les recommandations professionnelles : 24% pratiquent plus d'1h30 par semaine (critères du Collège Américain des Gynécologues Obstétriciens), et 12,4% l'équivalent d'une demi-heure par jour d'activité modérée (critères du PNNS).

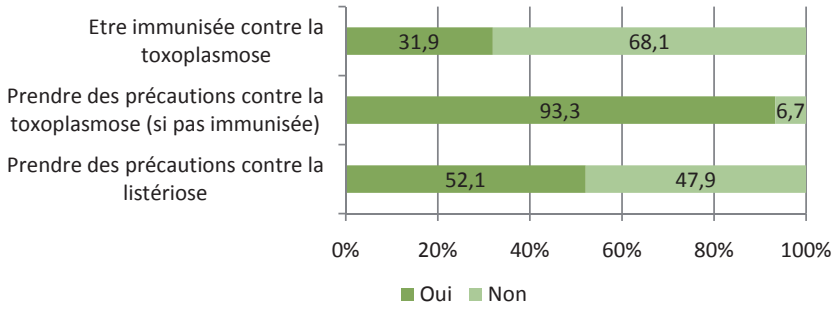
Pratiquez-vous une activité physique régulière pendant la grossesse (selon les critères de l'ACOG : au moins une demi-heure, 3 fois par semaine) ?



La listériose, moins connue et moins prévenue que la toxoplasmose

Plus de deux femmes sur trois ne sont pas immunisées contre la toxoplasmose, et parmi celles-ci, 93% prennent des précautions pour limiter les risques de la contracter.
En revanche, la prise de précautions pour éviter la listériose est nettement moins fréquente : seules 52% des femmes déclarent en prendre.

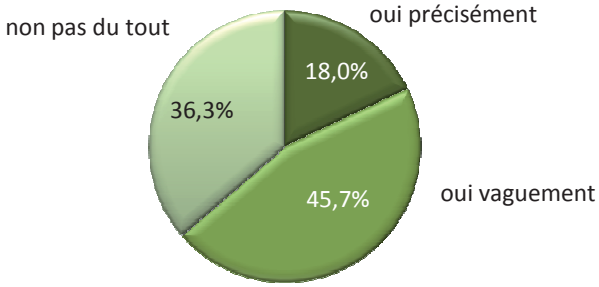
Immunisation contre la toxoplasmose, et comportements de précautions par rapport à la toxoplasmose et à la listériose :



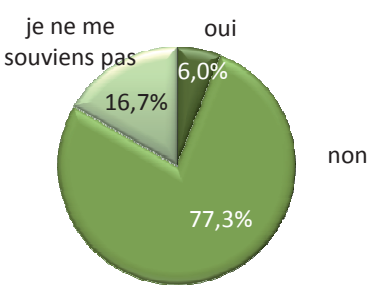
Une faible proportion de femmes connaissant les folates

Seules 18% des femmes savent que les folates sont bénéfiques en préconception et en tout début de grossesse, et 6% connaissent le slogan de la campagne de prévention : *«Folates : n'attendez pas d'être enceinte pour les inviter à table»*.

Connaissez-vous les folates ?



Avez-vous déjà vu ou entendu le slogan «Folates : n'attendez pas d'être enceinte pour les inviter à table» ?



LE TABAC : CONNAISSANCE DES RISQUES ET COMPORTEMENTS PENDANT LA GROSSESSE

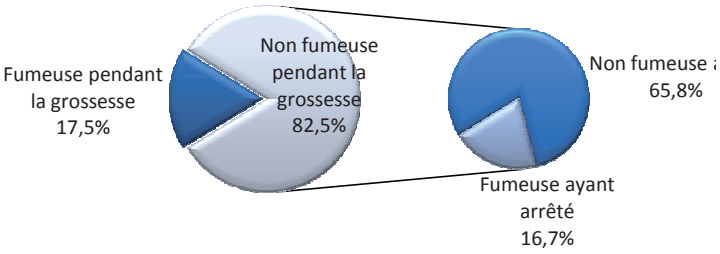
La moitié des fumeuses arrête la cigarette pendant la grossesse

Un tiers des femmes fumait avant leur grossesse, quasiment la moitié (48,5%) a arrêté étant enceinte. Au total, 17,5% des femmes fument pendant la grossesse. La consommation quotidienne déclarée passe de 11 cigarettes avant la grossesse à 6 en moyenne pendant celle-ci.

L'arrêt a été plus fréquent parmi les fumeuses de moins de 10 cigarettes (58,4% vs 38,2% chez les autres).

La majorité des femmes a arrêté de fumer dans le premier trimestre de grossesse (71,6%) et 14,6% *«dès qu'elles ont su être enceintes»*, probablement en début de grossesse aussi. Seulement 4% des fumeuses ont arrêté dans les trois derniers mois.

Statut tabagique des femmes avant et pendant leur grossesse



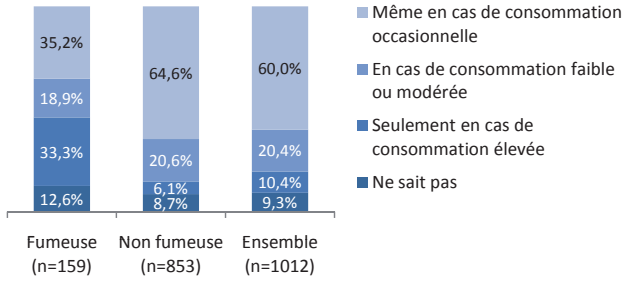
44% des fumeuses déclarent n'avoir reçu aucun conseil de la part des professionnels par rapport au tabac

Parmi les femmes fumant avant leur grossesse, 44% déclarent n'avoir reçu aucun conseil de la part de professionnels de santé sur le comportement tabagique à adopter pendant la grossesse. Tandis que pour 23% il leur a été exclusivement conseillé de réduire et pour 17% d'arrêter. Enfin, 16% des femmes déclarent avoir reçu les deux conseils.

Une perception différente de la nocivité du tabac chez les fumeuses et non fumeuses

La consommation occasionnelle de tabac est jugée dangereuse par 60% des femmes interrogées. Cependant, les femmes fumant pendant la grossesse semblent particulièrement sous-estimer le risque : un tiers d'entre elles considèrent qu'il existe seulement à partir d'une consommation élevée.

A partir de quel niveau de consommation de tabac les risques pour l'enfant peuvent-ils exister ?

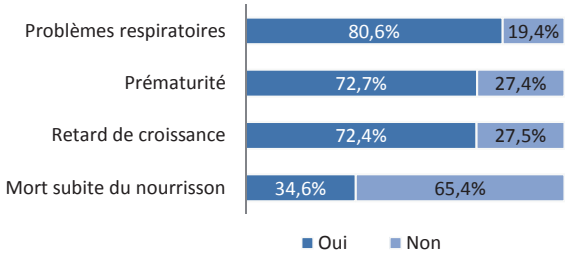


Les femmes ont une bonne connaissance des risques pour le fœtus

Le tabac est potentiellement nocif pour le bébé selon 95% des femmes interrogées.

Parmi les problèmes de santé dont le tabagisme maternel peut accroître les risques d'apparition, les femmes connaissent bien les problèmes respiratoires (80%), un peu moins la prématurité et le retard de croissance (72% chacun). Le risque de mort subite du nourrisson est par contre moins connu (seulement par 35% des femmes).

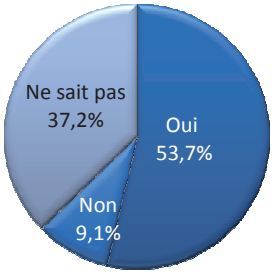
D'après vous, quels peuvent être ces risques ?



Les traitements de substitution nicotinique souffrent d'une mauvaise image

Le bénéfice des traitements de substitution nicotinique n'est pas connu des femmes enceintes. Seules 9% d'entre elles pensent qu'ils ne sont pas aussi nocifs que le tabac, pour l'enfant.

Pensez-vous que les substituts nicotiniques sont aussi dangereux que la cigarette pour votre bébé ?

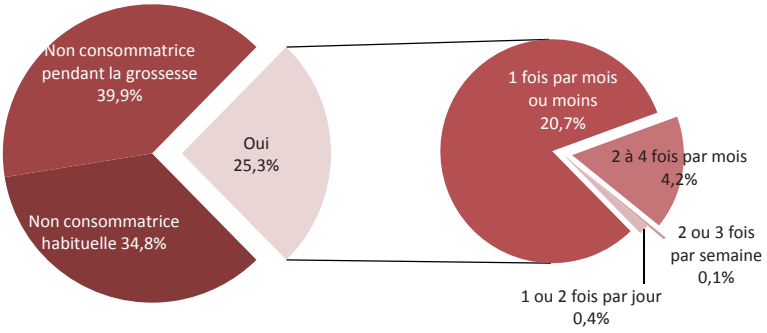


L'ALCOOL : CONNAISSANCE DES RISQUES ET COMPORTEMENTS PENDANT LA GROSSESSE

Une femme sur quatre déclare une consommation d'alcool pendant la grossesse

Un peu plus du tiers des femmes ne consomment pas d'alcool en temps normal, 40% ont décidé de s'abstenir de toute consommation d'alcool durant leur grossesse, et 25% ont consommé au moins une fois une boisson alcoolisée. Cette consommation est plutôt exceptionnelle pour la plupart des femmes interrogées (20,7%).

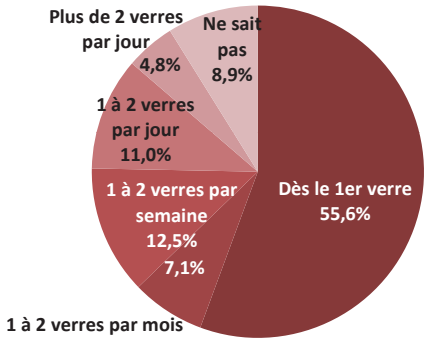
Vous arrive-t-il, ou vous est-il arrivé, de prendre de l'alcool même ponctuellement, pendant votre grossesse ?



À peine la moitié des femmes enceintes considère l'alcool dangereux dès le premier verre

Le risque associé à l'alcool semble encore sous-estimé : 56% des femmes estiment le seuil de dangerosité au premier verre, 12,5% à partir d'une consommation hebdomadaire, et 15,8% à partir d'une consommation quotidienne.

Pensez-vous que la consommation d 'alcool peut présenter des risques pour la santé de l'enfant? Si oui, d'après vous à partir de quel niveau de consommation ces risques peuvent-ils exister ?



Le conseil d'abstinence est connu par plus de sept femmes sur dix

Près de trois quarts des femmes enceintes (72%) connaissent le principe d'abstinence de toute consommation d'alcool pendant la grossesse.

Le plus souvent, elles déclarent en avoir été informées par un professionnel qui les suit pour leur grossesse (gynécologue ou sage-femme pour la plupart).

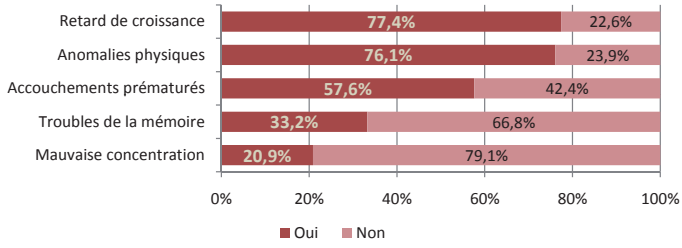
Vous avez reçu le conseil de vous abstenir de toute consommation d'alcool pendant votre grossesse, qui vous l'a conseillé ?

	en % de citations (n=701)
un professionnel	74,8%
l'entourage	19,1%
les media	11,4%
moi-même	8,4%
tout le monde	3,9%

Certains des risques pour la santé de l'enfant méconnus

Les principaux effets de l'alcool sur la santé de l'enfant, retard de croissance et anomalies physiques, sont connus par plus de trois quarts des femmes interrogées. Le risque de prématurité est cité pour un peu plus de la moitié des femmes (58%). Les problèmes de mémoire et de concentration sont mentionnés par une minorité (33% et 21%).

D'après vous, quels peuvent être ces risques ?



PRINCIPAUX RÉSULTATS PAR PAYS

1107 femmes ont répondu à l'enquête

- 340 pour le Beaunois
- 430 pour le Nevers Sud Nivernais
- 154 pour l'Autunois Morvan
- 183 pour le Tonnerois Avallonais

VARIABLES GÉNÉRALES	Beaunois	Nevers Sud Nivernais	Autunois Morvan	Tonnerrois Avallonnais	Moyenne
Se déclarer beaucoup ou plutôt inquiète pour le déroulement de la grossesse	40,4%	46,8%	50,7%	46,7%	45,3%
Considérer les conseils autour de la grossesse :					
- Appropriés	76,8%	79,9%	74,5%	70,9%	76,7%
- Excessifs	12,2%	9,3%	11,7%	15,7%	11,6%
- Insuffisants	11,0%	10,8%	13,8%	13,4%	11,7%
Etre tout à fait ou plutôt satisfaite du suivi des professionnels	96,4%	91,1%	82,2%	92,7%	91,7%

ALIMENTATION	Beaunois	Nevers Sud Nivernais	Autunois Morvan	Tonnerrois Avallonnais	Moyenne
Surveiller davantage son alimentation	36,6%	35,4%	37,9%	39,3%	36,8%
Etre une petite consommatrice de fruits et légumes (<3,5 fois par jour)	66,0%	64,4%	58,6%	63,2%	63,9%
Avoir une consommation quotidienne de thé ou café élevée	3,0%	3,5%	5,2%	3,8%	3,6%
Avoir une consommation quotidienne de produits gras ou sucrés élevée	11,3%	11,4%	13,6%	16,5%	12,5%
Avoir pris plus de 15 kilos (femmes au-delà de 6 mois de grossesse)	15,3%	20,7%	22,8%	18,7%	19,0%
Connaître le slogan des folates	5,3%	4,7%	4,6%	11,5%	6,0%
Ne pas être immunisée contre la toxoplasmose	72,2%	66,2%	75,2%	58,8%	68,1%
Ne pas être immunisée contre la toxoplasmose et avoir pris des précautions contre la toxoplasmose	97,1%	91,3%	92,1%	91,5%	93,3%
Avoir pris des précautions contre la listériose	52,4%	53,0%	48,0%	52,9%	52,1%
Déclarer pratiquer une activité physique régulière : au moins 1h30 par semaine pendant toute la grossesse (femmes au-delà de 6 mois de grossesse)	23,8%	24,2%	23,0%	26,7%	24,3%

TABAC	Beaunois	Nevers Sud Nivernais	Autunois Morvan	Tonnerrois Avallonnais	Moyenne
Fumer avant la grossesse	32,1%	36,1%	34,2%	32,2%	33,9%
Fumer pendant la grossesse	16,8%	17,7%	18,2%	16,9%	17,3%
Avoir arrêté de fumer pendant la grossesse *(parmi 374 fumeuses avant la grossesse)*	50,0%	50,3%	44,2%	46,7%	48,8%
Juger le tabac dangereux dès une consommation occasionnelle	57,8%	59,3%	59,0%	53,1%	57,8%
Penser que le tabac peut provoquer :					
- Naissance prématurée	73,4%	71,4%	72,3%	74,0%	72,6%
- Mort subite du nourrisson	35,2%	34,0%	37,8%	31,8%	34,6%
- Retard de croissance	68,1%	71,9%	79,7%	76,1%	72,5%
- Problèmes respiratoires	80,0%	81,2%	84,5%	77,3%	80,6%
Penser que les substituts nicotiniques ne sont pas moins nocifs que la cigarette pour l'enfant	56,2%	52,9%	53,3%	51,4%	53,7%

ALCOOL	Beaunois	Nevers Sud Nivernais	Autunois Morvan	Tonnerrois Avallonnais	Moyenne
Avoir consommé de l'alcool pendant la grossesse					
- Oui	30,3%	21,4%	23,0%	30,0%	25,8%
- Non	69,7%	78,6%	77,0%	70,0%	74,2%
Parmi les non consommatrices :					
- Abstinentes habituelles	46,0%	47,7%	44,4%	46,8%	46,6%
- Abstinentes pendant la grossesse	54,0%	52,3%	55,6%	53,2%	53,4%
Parmi les consommatrices d'alcool, avoir déclaré :					
- Une consommation exceptionnelle	81,4%	88,9%	88,6%	88,9%	86,1%
- Une consommation plus courante	18,6%	11,1%	11,4%	11,1%	13,9%
Avoir reçu le conseil d'abstinence	74,4%	70,7%	68,9%	75,0%	72,3%
- dont provenant d'un professionnel	73,6%	77,8%	80,6%	65,8%	74,8%
Estimer que l'alcool est nocif à partir :					
- du premier verre	53,0%	57,7%	59,2%	52,9%	55,6%
- d'une consommation mensuelle	6,4%	7,8%	7,0%	7,1%	7,1%
- d'une consommation hebdomadaire	15,2%	9,1%	12,7%	15,3%	12,5%
- d'une consommation quotidienne/ne sait pas	25,3%	25,4%	21,1%	24,7%	24,7%
Penser que l'alcool peut provoquer :					
- naissance prématurée	54,2%	60,2%	56,7%	58,6%	57,6%
- anomalies physiques	77,8%	75,3%	78,7%	72,4%	76,1%
- troubles de la mémoire	30,8%	33,6%	40,0%	31,0%	33,2%
- retard de croissance	77,8%	77,6%	76,7%	76,4%	77,4%
- problèmes de concentration	17,7%	22,4%	24,7%	20,1%	20,9%

POUR CONCLURE

Les données issues de cette enquête confirment la nécessité d'intervenir auprès des femmes enceintes pour qu'elles soient en mesure de faire des choix favorables à leur santé et à celle de leur enfant, concernant leur nutrition (alimentation et activité physique), et la consommation de tabac et d'alcool.

Les interventions peuvent s'articuler autour de trois axes principaux :
- la formation des professionnels pour leur donner les outils les plus adaptés aux besoins des femmes enceintes
- l'information des femmes sur les sujets mal connus (listériose, folates, activité physique, substituts nicotiniques…)
- l'amélioration des modalités de prise en charge. Les efforts peuvent notamment porter sur le développement du conseil diététique pour les femmes enceintes en général, et plus particulièrement pour les femmes désirant arrêter de fumer. L'intégration d'un soutien psychologique aux programmes d'aide à l'arrêt du tabac, ou encore la répartition plus équilibrée des séances de préparation à la naissance au cours de la grossesse pourraient par ailleurs être envisagées.

Les constats observés dans cette enquête, sont repérés par les acteurs locaux, qui développent, soit de façon individualisée, soit dans le cadre d'un réseau de santé, des actions en faveur des femmes enceintes. Les pistes d'actions dégagées concordent avec les initiatives de ces professionnels, et les données chiffrées fournissent des éléments objectifs qui peuvent enrichir leur réflexion autour des problématiques ciblées.

Les résultats seront présentés lors de la prochaine journée régionale autour de l'allaitement maternel et lors d'une journée d'échanges de pratiques professionnelles sur les jeunes femmes et le tabac, organisées par le CORES de Bourgogne.

Le rapport complet de l'étude est téléchargeable sur www.ors-bourgogne.org

Groupement Régional de Santé Publique de Bourgogne

Étude réalisée avec le soutien financier du GRSP de Bourgogne

Observatoire Régional de la Santé de Bourgogne
34 rue des Planchettes 21000 DIJON Tél. 03 80 65 08 10
ors.brg@wanadoo.fr www.ors-bourgogne.org