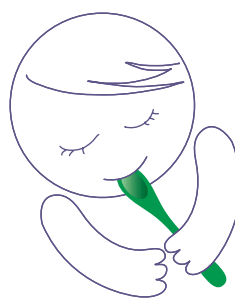


Newsletter 6
.....
DÉCEMBRE 2016



.....
LE GRAND
FORUM
DES TOUT-PETITS
.....
Association loi 1901

1000 jours pour leur avenir



Les 4^{èmes} Rencontres du Grand Forum des Tout-petits se sont déroulées le 9 novembre dernier. Un temps fort autour du thème : « *Projet d'enfant, grossesse et hygiène de vie : du bien être individuel aux enjeux de santé publique* ». Comme chaque année, ces Rencontres ont été l'occasion de partager nos connaissances, entre professionnels de santé, chercheurs, parents blogueurs, associations... Elles ont aussi mis en lumière les actions de prévention précoce spécifiques de cette période, en amont de la grossesse et de la naissance. Ce qui a marqué cette journée ? L'unanimité des intervenants et associations présents, qui ont tous insisté sur le rôle important de l'hygiène de vie des deux parents pour la santé future de l'enfant.

Au-delà des Rencontres, la thématique du projet d'enfant, de la grossesse et de l'hygiène de vie constitue le fil rouge de nos actions 2016-2017. Cela nous a permis, dans le cadre d'un appel à projets, de soutenir quatre belles initiatives de terrain. Convaincus du rôle très important que les Mutuelles d'assurance peuvent jouer dans le développement de la prévention précoce, nous sommes aussi très heureux de contribuer à une initiative innovante d'AG2R La Mondiale, qui lancera début 2017 un module de prévention précoce à destination des salariés de la boulangerie artisanale.

Fort des multiples réflexions et actions qui ont été menées, notre Conseil d'Administration s'est réuni le 15 décembre, pour faire le bilan de l'année et préparer les actions de 2017. En attendant, je vous invite à découvrir notre nouveau site internet ! Vous y trouverez le détail des études et projets de notre association, ainsi que les outils qui vous seront utiles pour passer à l'action.

Vous souhaitant bonne lecture, bien à vous,

► Retrouvez-nous sur Twitter : [@ForumToutPetits](https://twitter.com/ForumToutPetits)

Umberto Simeoni

Président de l'association
Le Grand Forum des Tout-Petits
et chef du Service de Pédiatrie
et du Laboratoire de recherche
DOHaD, CHUV-UNIL
(Lausanne).

LE POINT SUR LES ÉTUDES

Le rôle préventif de l'acide folique dans le régime alimentaire de la mère en péri-conception

Une étude publiée dans le journal *Circulation** met en avant les bénéfices d'une supplémentation du régime alimentaire en acide folique pour la femme enceinte lors de la période péri-conceptionnelle. Celui-ci aurait un effet sur le développement de cardiopathies congénitales chez l'enfant.

Ce travail a été conduit sur la quasi-totalité des naissances au Canada entre 1990 et 2011 regroupant au total presque 6 millions d'entres elles. La supplémentation en acide folique des farines a été rendue obligatoire au Canada en novembre 1998. Les chercheurs ont donc comparés le taux de bébés nés avec des maladies cardiaques selon leur exposition à cette mesure via l'alimentation de la mère. L'équipe a ainsi observé :

- Une diminution significative de 11% de cardiopathies congénitales non-chromosomales, pour les mères ayant été exposées à la supplémentation du régime alimentaire en acide folique lors de la

période péri-conceptionnelle.

- Plus spécifiquement, une réduction de 27% des défauts conotruncaux (malformations du tractus d'éjection du cœur), et une réduction de 23% des coarctation de l'aorte (rétrécissement congénital de l'aorte).

Ces résultats corroborent le rôle préventif de l'acide folique dans le régime alimentaire de la mère en péri-conception sur le développement de maladies cardiaques, et souligne une fois de plus l'importance du suivi des recommandations relatives à l'alimentation de la mère avant et pendant la grossesse.

* Liu, Shiliang, K. S. Joseph, Wei Luo, Juan Andrés León, Sarka Lisonkova, Michiel Van den Hof, Jane Evans, et al. « Effect of Folic Acid Food Fortification in Canada on Congenital Heart Disease SubtypesClinical Perspective ». *Circulation* 134, n° 9, août 2016



Grossesse : comment améliorer l'adéquation des apports nutritionnels de la mère avec les recommandations en vigueur ?

Une étude* publiée en mars 2016 dans *PloS One** évalue l'adéquation entre le régime alimentaire des femmes lors du passage à la période de grossesse, avec les recommandations des autorités de santé en France et aux Etats-Unis.

Les auteurs se sont appuyés sur le système PANDiet, qui mesure l'adéquation du régime alimentaire selon le profil de la personne et les apports conseillés associés. Ils ont calculé un score PANDiet pour les femmes en âge de procréer, et une projection de ce score pour ces mêmes femmes si celles-ci étaient enceintes en utilisant les repères nutritionnels associé pour cette période.

Ainsi en France, les trois plus grands écarts d'apports observés sont la thiamine, la vitamine B6 et les folates.

L'équipe a ensuite analysé l'efficacité de deux solutions afin de combler ces différences chez la population française :

- Augmenter les apports par un accroissement des portions en général ;
- Additionner le régime alimentaire d'une des collations recommandées par plusieurs autorités de santé pendant la période de grossesse.

Une faible amélioration de l'adéquation du régime alimentaire lors de l'augmentation de portion des aliments a été observée. Pour autant, les prises isolées des collations recommandées par les autorités de santé se sont révélées plus efficaces, avec un résultat particulièrement marqué pour la collation « banane et yaourt », notamment conseillée par le PNNS.

* Bianchi, Clélia M., François Mariotti, Eric O. Verger, et Jean-François Huneau. « Pregnancy Requires Major Changes in the Quality of the Diet for Nutritional Adequacy: Simulations in the French and the United States Populations ». *PLOS ONE* 11, no 3 (9 mars 2016)

Adopter des comportements plus sains dès le projet d'enfant : un horizon plus qu'une réalité

Rares sont les futures mères qui modifient leurs habitudes de vie durant la période péri-conceptionnelle. C'est en tout cas ce que révèle l'étude* menée au Royaume Uni par l'équipe du Dr Linda M O'Keefe.

Parmi les 718 femmes ayant répondu (sur un échantillon de 1212 femmes), seules 26% ont déclaré suivre les trois recommandations majeures de santé publique sur le tabac, l'alcool, et les folates en période pré-conceptionnelle.



Au moment de la grossesse, on observe une amélioration du suivi de ces recommandations, avec un

taux d'adhésion s'élevant à 39%. L'indication sur la consommation d'alcool serait la moins suivie pendant l'ensemble de la période péri-conceptionnelle. En revanche, l'adhésion aux recommandations alimentaires reste loin derrière : 99% ont répondu ne pas les suivre avant et pendant la grossesse.

Constatant l'ampleur du décalage entre les recommandations et les pratiques, les auteurs incitent à redoubler d'efforts en matière de prévention. Comment ? En menant une double action : cibler les femmes en phase de pré-conception ou de grossesse, et sensibiliser à plus grande échelle l'ensemble de la population.

* Linda M O'Keefe, Darren L Dahly, Marion Murphy, Richard A Greene, Janas M Harrington, Paul Corcoran, Patricia M Kearney : Positive lifestyle changes around the time of pregnancy: a cross-sectional study. *British Medical Journal*, May 2016

QUOI DE NEUF POUR LES TOUT-PETITS ?

Les 4^{èmes} rencontres du Grand Forum des Tout-Petits, une demi-journée sous le signe du partage

Les 4^{èmes} Rencontres se sont déroulées le 9 novembre dernier. Elles étaient consacrées au thème qui a rythmé toute l'année 2016 : « *Projet d'enfant, grossesse et hygiène de vie : du bien être individuel aux enjeux de santé publique* ».

Ensemble, nous nous sommes penchés sur l'accompagnement quotidien des (futurs) parents dans des actions de prévention précoce. Comment les inciter à adopter une meilleure hygiène de vie dès le projet d'enfant ?

120 invités de tous horizons se sont donc retrouvés pour écouter les interventions de professionnels de santé, psychologues, chercheurs ... et échanger ensemble. Des responsables d'initiatives locales, porteurs de solutions concrètes à cette problématique, ont partagé leurs expériences lors du Forum d'échange. Les 4 lauréats de l'appel à projet 2016 ont reçu leur prix, afin de financer leurs projets.



En amont de ces Rencontres, Le Grand Forum et La Fondation Premup avaient demandé à l'institut Odoxa d'explorer l'image que se font les jeunes adultes de la grossesse et de sa préparation. Cet état des lieux a permis de mieux comprendre les besoins et attentes des (futurs) parents.

Les conclusions de cette étude ont été reprises dans de très nombreux médias, contribuant ainsi à sensibiliser le grand public à l'importance d'une bonne hygiène de vie des parents, avant, pendant et après la conception de l'enfant.

3 QUESTIONS

à **Christelle Lengagne**,
Conseillère de développement,
CODEP EPGV Nord



1 Qu'avez-vous apprécié lors de ces Rencontres du Grand Forum des Tout-Petits ?

J'ai beaucoup aimé l'alternance entre les temps de conférences et les moments d'échanges, sur des espaces différents. La demi-journée était plus dynamique, plus vivante. Cerise sur le gâteau, les dessins humoristiques entre chaque thème de conférence nous résumaient la présentation en un coup d'œil.

2 Pouvez-vous nous décrire en quelques mots les actions de votre association ?

Le Comité Départemental d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire du Nord (CODEP EPGV NORD), est une association loi 1901. Il s'agit d'une structure déconcentrée de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire.

Les actions du CODEP EPGV NORD ont pour but de :

- Développer l'accessibilité de la pratique sportive ;
- Lutter contre la sédentarité ;
- Inciter à la remise en activité du plus grand nombre.

Nous travaillons avec un public très large : l'association s'intéresse à toute personne, quel que soit son âge (9 mois à 99 ans), ses capacités (sans compétition) ou ses ressources (multi-activités). Notre maillage territorial se déploie à travers 100 clubs et représente 14 500 licenciés dans le Nord. Nos animateurs sportifs sont tous diplômés et reconnus par le ministère des Sports.

3 Selon vous, comment l'activité physique de la femme pendant la grossesse peut participer à la prévention précoce ?

Une activité physique adaptée pendant la grossesse est recommandée pour le bien-être de la femme.

- **Du point de vue du bien-être moral**, l'activité physique diminue le stress, améliore la confiance en soi, et donne l'occasion d'échanger avec d'autres femmes enceintes. Cela évite le sentiment d'isolement ! Par ailleurs, l'activité physique augmente l'hormone du plaisir et induit de meilleures prédispositions pour la femme à accepter les modifications physiques liées à la grossesse.
- **Du point de vue du bien-être physique**, le renforcement musculaire prévient les douleurs lombaires, et aide au bon maintien d'un périnée tonique (essentiel pour un meilleur rétablissement post-partum). La femme se réapproprie ses sensations, à un moment où le centre de gravité de son corps se déplace. L'activité physique prépare le corps à l'accouchement, en l'entraînant à maintenir un effort. Cela réduit l'éventualité du recours à la césarienne ou forceps. Enfin, il est prouvé que le sport diminue le taux de dépression post-partum.

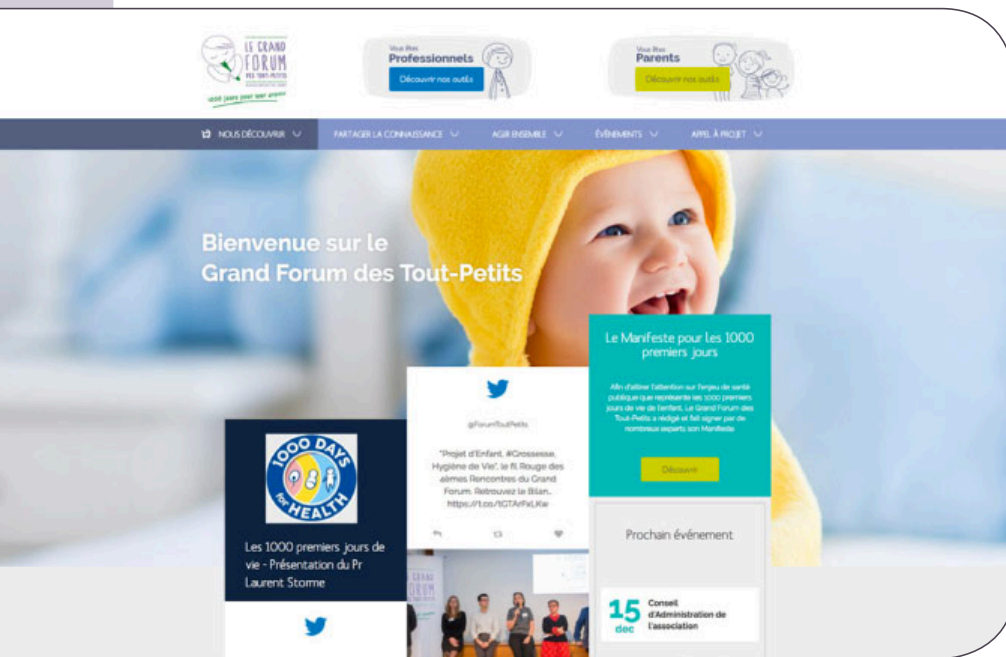
NOTRE NOUVEAU SITE EST EN LIGNE !

Depuis le 9 novembre 2016, *le nouveau site de l'association* est en ligne ! Plus ergonomique, plus interactif, ce site s'adresse aux professionnels de santé et aux parents.

Vous y découvrirez tout ce qu'il faut savoir sur notre association : sa mission, ses actualités, son rapport d'activité... Le site valorise aussi nos deux piliers fondamentaux : partager la connaissance, et agir ensemble par la suite. Nos événements et appels à projets sont également relayés sur cette plateforme.

Que vous soyez « professionnels » ou « Parents », tous les outils développés dans les groupes de travail vous sont présentés et accessibles en libre téléchargement. Ils sont à votre disposition pour vous aider dans votre vie quotidienne.

Enfin sont mis à l'honneur sur la page d'accueil les publications en temps réel du compte twitter [@ForumToutPetits](https://twitter.com/ForumToutPetits) ainsi que des actualités de l'association.



Rendez-vous sur www.legrandforumdestoutpetits.fr pour découvrir nos études, actions, et projets, ainsi que les outils pratiques mis à votre disposition.

ASSOCIATION LE GRAND FORUM DES TOUT-PETITS

www.legrandforumdestoutpetits.fr
legrandforumdestoutpetits@gmail.com
[@ForumToutPetits](https://twitter.com/ForumToutPetits)

AGENDA

Les 20 et 21 janvier 2017

21^{èmes} Rencontres de Pédiatrie Pratique

Palais des Congrès de Paris
 2 place de la Porte Maillot
 75017 Paris

Inscription et programme
 > <http://www.pediatrie-pratique.com/>

Les 30 et 31 janvier 2017

15^{èmes} Journées Du Collège National Des Sages - Femmes De France

Palais des Arts des Congrès
 25, avenue Victor Cresson
 92130 Issy-Les-Moulineaux

Inscription et programme
 > <http://www.cnsf.asso.fr/>

Les 2 et 3 février 2017

3^{èmes} journées du Groupe Oralité de l'Hôpital Necker

Espace Reuilly
 21 rue Antoine-Julien Hénard
 75012 Paris

Inscription et programme
 > <http://www.info-congres.com/>

Les 23 mars et 24 mars 2017

18^{èmes} journées Interactives de Réalités Pédiatriques

Palais des congrès de Versailles
 10 rue de la Chancellerie
 78000 Versailles, France

Inscription et programme
 > <http://www.jirp.info>

Du 30 mars au 1^{er} avril 2017

4th World Congress on Controversies in Pediatrics (CoPedia)

Mövenpick Hotel Amsterdam City Centre
 Piet Heinkade 11
 NL-1019 BR Amsterdam
 Pays-Bas

Inscription et programme
 > <http://congressmed.com>