

VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES

“ **Puis-je continuer à me colorer les cheveux ?**

Oui ! Veuillez cependant à espacer dans le temps vos couleurs. Vous pouvez également profiter de votre grossesse pour tester les teintures végétales. De plus en plus de coiffeurs coloristes les proposent et différentes marques commercialisent des couleurs 100 % végétales faciles à appliquer chez soi.

“ **À quoi sert la bandelette urinaire ?**

L'un des intérêts de la bandelette urinaire est d'effectuer un dépistage rapide des infections urinaires en recherchant les leucocytes (globules blancs) et les nitrites. La présence de leucocytes dans les urines est très fréquente pendant la grossesse, il s'agit de leucocytes qui proviennent du vagin. Leur association avec des nitrites est en revanche évocatrice d'une infection urinaire. L'autre objectif de la bandelette urinaire est la détection de protéines ou d'albumine dans les urines, ce qui peut être un signe de prééclampsie.

“ **Mon aîné a la varicelle : est-ce inquiétant pour mon bébé ?**

La varicelle peut être plus grave chez l'adulte que chez les enfants et comporter, dans de rares cas, des risques pour votre bébé, notamment en début et en toute fin de grossesse. Si vous avez déjà eu la varicelle ou si vous avez été vaccinée, aucun risque : vous êtes protégée et donc votre bébé aussi. En cas de doute, une prise de sang permet de vérifier votre immunité. Dans la grande majorité des cas, même lorsque l'on n'en a pas le souvenir, on est immunisé. Si vous n'êtes pas immunisée, un traitement préventif pourra vous être proposé afin d'éviter que vous développiez la varicelle, il doit être administré dans les quatre jours suivant le contact avec une personne atteinte.

“ **À la fin du 4^e mois de grossesse, je ne sens pas encore mon bébé. Est-ce normal ?**

Les mouvements du bébé sont ressentis d'autant plus tard qu'il s'agit d'une première grossesse. En effet, il existe un temps « d'apprentissage » pour reconnaître parmi les sensations celles qui sont liées aux mou-

vements fœtaux. Un placenta antérieur, c'est-à-dire inséré vers l'avant de votre utérus, constitue un véritable matelas qui absorbe les mouvements et peut en retarder la perception. Il n'est donc pas rare de devoir attendre le 5^e mois pour sentir son bébé bouger.

“ Les ondes sont-elles dangereuses pour mon bébé ?

Pour les rayons X, utilisés pour les radiographies médicales et les scanners, la dose toxique est bien connue. Il faut que le fœtus soit exposé à des rayons directs et répétés sur une période courte pour qu'il y ait un risque malformatif. Soyez rassurée, une simple radio de l'abdomen ou même des examens nécessitant des doses plus importantes comme les scanners sont en dessous de la dose seuil. Signalez simplement votre grossesse au radiologue pour qu'il mette un tablier de plomb sur votre ventre. Les scanners de nouvelle génération utilisent des doses de rayons X très faibles et sont donc également sans danger. Pour les ondes dont les fréquences sont plus longues comme les ondes radio ou téléphoniques, aucun effet néfaste n'a pu être mis en évidence chez le fœtus. Néanmoins, par bon sens et par principe de précaution, vous éviterez de ranger votre smartphone dans une poche à proximité du bébé et de mettre votre ordinateur sur vos genoux.

“ Faut-il éviter l'aspartame durant la grossesse ?

Il existe de nombreux édulcorants dans notre alimentation, comme l'aspartame. Une seule étude a montré leur lien avec la prématurité, mais cela n'a jamais été confirmé depuis. On peut donc être plutôt rassuré, d'autant que la dose maximum d'aspartame recommandée par jour est de 2,5 g, ce qui représente le pouvoir sucrant de 250 g de sucre ! Quoi qu'il en soit, nous savons maintenant que l'aspartame et les autres édulcorants ne permettent pas de contrôler la prise de poids, probablement parce que l'on « se rattrape » par ailleurs. Conclusion : il n'y a pas d'interdiction à utiliser les édulcorants à petite dose... mais pas de réel intérêt non plus !