

# Pendant un accouchement, mieux vaut manger que jeûner

le 02/11/2015 à 18:35



«Vous pouvez manger un petit truc, mais discrètement. Et si une sage-femme vous surprend ne lui dites pas que c'est moi qui vous ai autorisée...», s'amuse un obstétricien en salle d'accouchement, face à une parturiente affamée mais soumise au jeûne depuis qu'elle a mis le pied à la maternité plusieurs heures auparavant. Pas toujours facile à respecter, l'interdiction de manger et de boire pendant le travail reste une habitude bien ancrée dans les maternités. Et pourtant... elle n'a pas d'intérêt, selon une revue de littérature présentée lors du Congrès annuel de la Société américaine d'anesthésiologie. Prendre un léger repas serait même le plus souvent préférable.

À l'origine de cette interdiction: la crainte de régurgitation. «En cas d'anesthésie générale, surtout chez les femmes enceintes chez qui l'estomac se vide moins bien, une partie du bol alimentaire peut en

théorie aller dans la trachée et entraîner une grave atteinte des voies respiratoires», explique le Pr Philippe Deruelle, obstétricien au CHRU de Lille et secrétaire général du Collège national des gynécologues et obstétriciens de France. Mais ce syndrome de Mendelson, une inflammation pulmonaire liée à l'entrée de liquide gastrique dans les bronches, est «un phénomène extrêmement rare, précise le Pr Deruelle. Ce n'est donc pas très logique d'imposer cela à une femme, et aucune recommandation de bonnes pratiques ne préconise cela en obstétrique.»

## **Autant d'énergie qu'un marathon**

D'autant que ce type d'accident ne peut arriver que lors d'une anesthésie générale, soit «dans une part infime des accouchements», note Philippe Deruelle. Car même si une césarienne doit être décidée en urgence, elles sont désormais, dans l'immense majorité des cas, réalisées sous péridurale ou rachianesthésie. Et de fait, Christopher Harty et Erin Sprout, étudiants en médecine à l'Université Memorial (Canada), n'ont trouvé la trace que... d'un seul cas de pneumonie par aspiration associée à un accouchement survenue aux États-Unis entre 2005 et 2013, lequel concernait une femme obèse et ayant souffert de [prééclampsie](#) (hypertension) durant sa grossesse. Quant aux parturientes britanniques, aucun décès suite à un tel accident n'a été recensé entre 2000 et 2005.

Bien loin d'être utile, le jeûne durant l'accouchement pourrait même être risqué, affirment les deux étudiants après avoir analysé 385 études publiées depuis 1990. Accoucher demandant autant d'énergie que courir un marathon, le métabolisme des parturientes forcées de jeûner risque de puiser de l'énergie dans les graisses, augmentant l'acidité du sang de la mère comme de l'enfant et pouvant entraîner une diminution des contractions utérines, un travail plus long, et la naissance d'un bébé en moins bonne forme. Quant au stress émotionnel dû à la faim, il augmenterait le risque de saignement utérin et placentaire, ralentirait lui aussi le travail, et stresserait l'enfant à naître.

«L'idée que les femmes peuvent s'alimenter légèrement, et surtout boire, durant le travail n'est pas encore assez répandue dans les maternités même si elle fait son chemin», note Philippe Deruelle. «Comme toujours, c'est difficile de changer des habitudes bien ancrées.» Les auteurs de l'étude soulignent tout de même que l'en-cas doit être réservé aux femmes en bonne santé et dont la grossesse ne présente aucun facteur de risque: éclampsie ou prééclampsie, obésité et usage d'opioïdes contre la douleur restent des contre-indications.

## **LA RÉDACTION VOUS CONSEILLE:**

[Les femmes accouchent plus lentement qu'avant](#)

[À Nantes, certaines mamans peuvent rentrer chez elles 24 heures après l'accouchement](#)

[Accouchement: des gaz en alternative à la péridurale](#)