

LES 1000 PREMIERS JOURS: QU'EST-CE QUE C'EST ? ET POURQUOI ILS SONT



Les 1000 premiers jours sont la période entre la conception et les deux ans de vie de l'enfant et représentent la période la plus importante pour influencer positivement son futur état de santé, en intervenant avec la prévention primaire sur les maladies non transmissibles (par exemple, maladies cardiovasculaires, cancers, maladies respiratoires chroniques, obésité, diabète de type 2).

Déjà avant la naissance, en effet, à côté de la composante génétique, sur laquelle on ne peut pas faire grand-chose à l'heure actuelle, il y a l'influence des facteurs environnementaux et épigénétiques, y compris la nutrition et l'activité physique de la mère, qui sont impliqués dans le développement cérébral, immunitaire et métabolique de l'enfant.

Il est donc essentiel d'adopter et/ou de maintenir des modes de vie corrects chez les personnes en âge de procréer dès leur plus jeune âge, ce qui peut également réduire de manière significative le risque d'effets indésirables sur la reproduction (infertilité, fausse couche, malformations, prématurité).

Image: storyset su Freepik

SI VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS :

RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES SITES OFFICIELS

www.ifmed.org

<https://thousanddays.org/>



PAR:

S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dipartimento di Prevenzione - ASUFC

tel. 0432553218

e-mail: segreteria.igal@asufc.sanita.fvg.it

images: Freepik.com

ALIMENTATION EN PÉRIODE PRÉ-CONCEPTIONNELLE



L'âge préconceptionnel est la période qui s'écoule entre le moment où un couple est ouvert à la procréation parce qu'il désire une grossesse dans l'avenir immédiat et le moment de la conception.

Dipartimento di Prevenzione ASUFC
S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Un **mode de vie sain** est d'une importance fondamentale car **il a des effets positifs sur la fertilité féminine et masculine et sur le bon déroulement de la grossesse**, car certaines phases cruciales de la croissance foetale se produisent déjà dans les toutes premières semaines, moment où nous ne sommes peut-être pas encore au courant de la grossesse ; en outre, le mode de vie **affecte également la santé de l'enfant à naître à court et à long terme**.

Mais sur quels facteurs pouvons-nous agir ?

• Poids corporel

atteindre ou maintenir un poids normal avant la grossesse pour réduire le nombre des risques associés au surpoids et à l'obésité, tels que le diabète gestationnel, l'hypertension et d'autres complications liées à la grossesse ou à l'accouchement.



• Activité physique

à pratiquer régulièrement pour le bien-être psychophysique de la femme.



• Alcool et tabagisme

abstention complète à la fois en période de préconception et pendant la grossesse.



• Acide folique

compte tenu de son importance pour le bon développement du fœtus dès les premières semaines de la grossesse, il est important de commencer dès que possible avec la complémentation quotidienne avec de l'acide folique à convenir avec votre spécialiste de référence).



• Alimentation

le régime alimentaire méditerranéen s'avère être le meilleur pour la mère d'abord, pour l'enfant ensuite, et pour toute la famille toujours ; ce modèle alimentaire prévoit :



- * a une grande variété d'aliments, avec des aliments principalement frais, limitant l'utilisation de ceux emballés
- * large utilisation de fruits et légumes frais et de saison et de céréales de préférence complètes
- * une bonne consommation de légumineuses comme source de protéines
- * consommation fréquente de poisson bleu de petite taille dans la semaine en raison de sa teneur élevée en oméga-3
- * utilisation de l'huile d'olive extra vierge comme principale source d'assaisonnement
- * consommation d'eau abondante tout au long de la journée
- * consommation limitée de sucres simples (ajoutés ou contenus dans les desserts et les boissons tels que les boissons gazeuses, le thé, les jus de fruits, etc.)
- * utilisation limitée de sel, préférant l'iodé, pour assurer un apport adéquat en iode.

• Food safety

attention aux modalités de lavage, de préparation et de conservation des aliments et au lavage minutieux des mains, important à tous les stades de la vie, mais encore plus au début d'une grossesse pour éviter le risque de transmission d'infections dangereuses au fœtus.



- Activité physique régulière
- Repos adéquat
- Le vin et autres boissons fermentées alcoolisées avec modération
- Convivialité

