

L'enjeu de l'hydratation

PAR **BENOÎT LE GOEDEC**, SAGE-FEMME, RÉDACTEUR EN CHEF DES DOSSIERS DE L'OBSTÉTRIQUE

L'eau est indispensable à la vie et à l'homéostasie cellulaire. Elle représente 75 % de la masse corporelle du nourrisson et 58 % de celle de la personne âgée.

L'augmentation de l'hydratation corporelle pendant la grossesse – correspondant à environ 6 litres d'eau supplémentaires – répond à plusieurs exigences :

- Le volume sanguin de la future mère doit augmenter de 40 % pour assurer une bonne perfusion du placenta ;
- Le volume de ce liquide amniotique et la bonne croissance fœtale sont en lien avec l'hydratation maternelle ;
- La prévention des infections urinaires ;
- La participation au traitement de la constipation ;
- Le drainage et l'aide à l'élimination des rétentions d'eau.

Une bonne hydratation est donc fondamentale. Il est recommandé à la femme enceinte de boire **1,5 à 2 litres d'eau par jour**.

La couleur des urines apparaît être un bon indicateur du niveau d'hydratation, des urines foncées témoignant d'un mauvais niveau d'hydratation et des urines claires révélant un bon état d'hydratation.

L'EAU DU ROBINET

L'eau du robinet a une origine multiple. Elle est souvent constituée d'eaux de surface prélevées dans les lacs, rivières, fleuves mais elle peut aussi être souterraine. Avant de parvenir jusqu'au robinet du consommateur, l'eau du robinet subit de nombreux traitements pour pouvoir répondre aux normes de potabilité définies par la réglementation.

Sauf cas particuliers peu fréquents, c'est une eau potable, conforme aux exigences sanitaires définies par décret. Cinquante-quatre paramètres différents font l'objet d'une surveillance et sont régulièrement contrôlés. Ce sont les pôles Santé et Environnement des Agences Régionales de Santé qui les vérifient, les réseaux de distributeurs faisant aussi leur propre analyse. Les stations de traitement se sont multipliées, les captages d'eau potable pollués par les nitrates et/ou les pesticides sont régulièrement abandonnés.

Concernant le plomb au robinet, la limite réglementaire du plomb dans l'eau potable est fixée à 10 µg/l, ce qui correspond à la valeur guide recommandée par l'OMS, (microgrammes par litre) pour l'eau potable, et les branchements publics en plomb ont été remplacés. Seuls des bâtiments anciens sont parfois encore équipés de tuyauterie en plomb.



Photo / ruijn Photography - Unsplash

LES EAUX DE SOURCE

L'eau de source provient de nappes d'eaux souterraines profondes et protégées de toute pollution d'origine humaine. Elles n'entrent jamais en contact avec l'air ambiant et ne sont en aucun cas exposées à des risques susceptibles de dégrader leur qualité originelle.

Les eaux de source sont soumises à la même réglementation que l'eau du robinet, c'est-à-dire qu'elles doivent remplir les mêmes critères de potabilité.

Mais comme les eaux minérales, elles ne doivent pas subir de traitements de désinfection.

Leur composition peut varier dans le temps. Une même appellation d'eau de source peut venir de plusieurs sources implantées dans différentes régions, et leur composition change évidemment en fonction de l'origine.

Les eaux de source sont soumises à la même réglementation que l'eau du robinet, c'est-à-dire qu'elles doivent remplir les mêmes critères de potabilité.

L'impluvium

Le temps de circulation de la goutte d'eau à travers les sols dépasse fréquemment plusieurs dizaines d'années et permet à l'eau de s'enrichir en minéraux. On appelle cette zone d'infiltration de l'eau (via la pluie, neige, etc.) l'impluvium. C'est elle qui alimente l'aquifère et donne naissance à l'eau minérale. La surface d'un impluvium peut couvrir plusieurs milliers d'hectares.

C'est au niveau de l'impluvium que les minéraliers conduisent des politiques de protection des sources en collaboration avec les acteurs locaux pour prévenir tout risque de contamination de l'eau minérale naturelle.

La zone d'impluvium fait l'objet d'un périmètre de protection étendu pour prévenir tout risque éventuel de pollution.

Le Code de la Santé publique définit précisément la procédure à suivre pour instaurer un périmètre de protection. La demande de déclaration d'intérêt public et d'assignation d'un périmètre de protection est accordée par décret après avis du Ministère de la Santé, de l'hydrogéologue agréée sur la base du rapport. À l'intérieur de ce périmètre, les activités humaines sont réglementées, certaines d'entre elles pouvant être interdites. Ceci permet par exemple d'éviter la réalisation de travaux souterrains dommageables (forages, constructions, etc.) ou de contrôler des activités à risque (les installations classées pour l'environnement sont soumises à autorisation).

Sous certaines conditions de faisabilité, les embouteilleurs peuvent acquérir tout ou une partie des terrains situés dans la zone de l'impluvium afin de le préserver. Des actions en partenariat, initiées et financées en partie par les minéraliers, rassemblent les différents acteurs locaux (communes, agriculteurs, autorités, etc.) afin de promouvoir une gestion durable des activités et des écosystèmes :

- Au près des agriculteurs, des activités non polluantes peuvent être promues concernant l'utilisation des phytosanitaires, des fumiers et des lisiers, ou encore la mise aux normes des bâtiments d'élevage ;
- Au près des communes, l'accent est mis sur les risques de pollutions ponctuelles liées aux réseaux d'assainissement défectueux ou à la modification du cycle hydrologique résultant de l'évolution démographique et de l'urbanisation.

EXEMPLE : PROTECTION DE LA RESSOURCE POUR L'EAU MINÉRALE EVIAN

Pour préserver durablement la pureté et la qualité de l'eau minérale naturelle Evian, a été créée en 1992 l'Association de Protection de l'Impluvium de l'Eau Minérale d'Evian (APIEME). La mission de cette association est de définir et de financer les aménagements et les pratiques jugées utiles au développement harmonieux du Plateau de Gavot afin de léguer aux générations futures un site et une eau de qualité tels qu'ils existent actuellement.



Photo : L'Impluvium des Eaux d'Evian®

L'APIEME compte pour membres les 9 communes du Pays de Gavot, les communes bénéficiant d'émergences situées en bordure du Lac Léman.

L'Association met en œuvre deux types d'action :

- Le premier vise la protection et l'amélioration de l'environnement, intégrant l'aménagement territorial des communes, une urbanisation raisonnée, la préservation et la réhabilitation des zones humides, la gestion des risques inhérents à la population et à l'activité humaine. Parmi les réalisations dans ce domaine, on peut citer l'amélioration des réseaux (extension du réseau d'assainissement et création d'une station de traitement des eaux usées), le soutien à l'entretien des chemins et des ruisseaux du Plateau de Gavot, des opérations de sensibilisation de la population locale à un code de bonnes pratiques en matière de jardinage (limitation des pesticides) et de gestion des déchets, gestion des zones humides.
- Le deuxième type d'action consiste en un accompagnement des agriculteurs en faveur dans la mise en œuvre de pratiques innovantes et plus respectueuses de l'environnement. Ce partenariat a permis de mettre en place une Charte de bonnes pratiques agricoles, en collaboration avec la Chambre d'Agriculture et le Syndicat d'Intérêt Collectif Agricole (SICA), l'utilisation d'alternatives naturelles aux produits phytosanitaires et le recours à des méthodes de fertilisation équilibrées et contrôlées. Il a permis également d'instaurer des pratiques d'élevage préservant les sols et la ressource en eau par la mise aux normes des bâtiments d'élevage, la valorisation simultanée d'un élevage extensif et d'une filière « valorisation du lait », et le soutien aux zones d'AOC Reblochon et Abondance.

Aujourd'hui, cette politique prend également la forme d'un accompagnement des agriculteurs dans la mise en œuvre des techniques de compostage des fumiers et de méthanisation des lisiers.

Née de différentes actions de sensibilisation des acteurs locaux, **l'action de préservation de la ressource en eau** initiée par DANONE s'est imposée au fil des ans comme une véritable stratégie de développement et d'aménagement durables dans ses différentes composantes environne-

L'impluvium (suite)

mentales, sociale et économique, soutenue par la réelle implication et la volonté politique des décideurs locaux. Ces différentes actions ont permis de sécuriser et d'entretenir un réseau de 70 zones humides sur le plateau de Gavot. Ces milieux uniques et fragiles concentrent une richesse

biologique exceptionnelle. Le tiers des espèces végétales menacées est strictement lié à ces zones et la moitié des oiseaux présents sur le territoire dépendent de ces milieux. À Evian, un technicien de tourbière est spécialement chargé de la gestion de ces zones humides et anime des sessions pédagogiques.

LES EAUX MINÉRALES

HISTOIRE

- **1778** > Marin Richard de Laprade, médecin honoraire du roi Louis XVI, reconnaît officiellement les vertus « apéritives, digestives et exhilarantes » de l'eau de Saint Galmier. Ainsi débute l'épopée Badoit.
- **1848** > L'eau de Rieumajou est reconnue comme eau minérale naturelle par l'Académie de Médecine et reçoit sa première autorisation d'exploitation. Elle prendra le nom de *La Salvetat* en 1990.
- **1850** > Les vertus thérapeutiques de l'eau Wattwiller sont reconnues par l'Académie Nationale de médecine.
- **1854** > Convaincu des vertus curatives de l'eau de Vittel, Louis Bouloumié construit la station thermale.
- **1859** > À St-Yorre, le pharmacien Nicolas Larbaud crée la première société des eaux de St-Yorre : la Compagnie Propriétaire des Sources Minérales de Saint-Yorre, Bassin de Vichy.
- **1861** > L'eau de Contrexéville est officiellement reconnue « eau minérale naturelle ».
- **1864** > À Thonon, La source de la Versoie est déclarée d'intérêt public.
- **1873** > L'eau d'Hépar est découverte par Louis Bouloumié. Elle sera commercialisée dans les années 30 en bouteilles de verre, pour permettre aux curistes de prolonger à domicile les bienfaits de leur cure.
- **1878** > Les effets bénéfiques pour la santé de l'eau minérale naturelle Evian sont reconnus par l'Académie de Médecine. Cette reconnaissance marque une étape primordiale dans l'histoire de l'eau d'Evian.

DÉFINITION

L'eau minérale naturelle est d'origine souterraine et microbiologiquement saine. Elle se caractérise par sa **pureté originelle et la stabilité de sa composition** en minéraux et oligo-éléments. Elle peut se voir reconnaître des propriétés favorables à la santé.

Les eaux minérales présentent des particularités et elles ne répondent pas à la même réglementation que l'eau du robinet. Elles sont soumises à des normes spécifiques. La composition d'une eau minérale doit rester stable dans le temps, on ne fait aucun traitement de désinfection.

Les différences entre les marques tiennent aux écarts de minéralisation, c'est-à-dire aux teneurs en calcium, magnésium, fluor, sulfates, sodium... Certaines eaux très minéralisées ne conviennent pas forcément à un usage

quotidien, aux femmes enceintes ou au nouveau-né. Mieux vaut en vérifier la composition, obligatoirement indiquée sur l'étiquette avant son utilisation. Par exemple, les besoins en calcium et magnésium augmentant à cette période de la vie qu'est la grossesse. **Les eaux « calciques » (> 150 mg/l) et « magnésiennes » (> 50 mg/l) peuvent être recommandées.**

Les besoins en eau du nourrisson sont très élevés, mais en raison de l'immaturation de certains de ses organes, notamment ses reins, il est conseillé de prendre des précautions : en choisissant **une eau pauvre en nitrates (< 10 mg/l)** et à faible teneur en minéraux (résidu sec < 500 mg/l). La consommation d'**une eau calcique (> 150 mg/l)** permet de contribuer à la couverture des besoins journaliers en calcium chez les enfants en pleine croissance, en complément des produits laitiers,

EMBOUTEILLAGE

■ **Des bouteilles en plastique recyclables**

Les bouteilles en PET (polyéthylène téréphtalate) sont 100 % recyclables.

■ **La réduction du poids des emballages**

L'allègement du poids des bouteilles est une démarche entamée depuis des années par les embouteilleurs.

Ainsi, la bouteille d'1,5 litre en PET a connu un allègement de 15 % entre 1997 et 2009.

La réduction du poids de la bouteille permet de diminuer la consommation de PET et donc les émissions de gaz à effet de serre.

■ **Intégration du PET recyclé et bouteilles en plastique bio-sourcé**

Certains embouteilleurs intègrent du plastique recyclé (R-PET) pour la fabrication de nouvelles bouteilles d'eau.

De nouvelles bouteilles ont également été développées intégrant de la matière plastique d'origine végétale issue de résidus de la transformation de canne à sucre, en remplacement du pétrole.

La production de plastique végétal ne nécessite pas l'utilisation de terres cultivables supplémentaires, n'engendre pas de déforestation et n'entre pas en compétition avec les cultures alimentaires.

■ **Les bouteilles en verre consignées**

Certaines bouteilles en verre sont consignées pour être réutilisées. Pour servir à nouveau d'emballage à l'eau minérale, elles doivent être lavées selon des procédés spécifiques qui éliminent les risques de contamination.

Les autres bouteilles sont collectées dans le système de tri sélectif pour être recyclées sous forme de calcin (verre collecté et traité) utilisé dans la production de nouvelles bouteilles. •



evian®

EAU MINERALE NATURELLE

Née et préservée au cœur des Alpes,
l'eau evian® est pure et faiblement minéralisée.



evian® est adaptée à
l'alimentation des bébés.



Étude « Devenir et être Sage-femme en France en 2018 »

PAR **MARIE WALSER**, CONSULTANTE SOCIO-ANTHROPOLOGUE, ET **AMÉLIE AUBERT-PLARD**, ANTHROPOLOGUE AU SEIN DU GROUPE DANONE ET AFFILIÉE À L'UNIVERSITÉ PARIS NANTERRE (cf. *biographies en page 40*).
SYNTHÈSE PAR **BENOÎT LE GOEDÉC**, SAGE-FEMME, RÉDACTEUR EN CHEF DES DOSSIERS DE L'OBSTÉTRIQUE

L'autre partie de l'étude menée par Marie Walser consultante socio-anthropologue indépendante et Amélie Aubert-Plard, anthropologue au sein du groupe Danone pour la marque d'eau minérale naturelle Evian, porte sur les sages-femmes et la thématique de l'hydratation.

LE SUJET DE L'HYDRATATION

L'hydratation est un sujet auquel les sages-femmes qui ont répondu à l'enquête accordent une importance quand on les interroge. Mais ensuite, quand on s'intéresse aux pratiques usuelles dans les recommandations données aux femmes par les sages-femmes, cela devient un sujet secondaire et même parfois très peu abordé.

L'enjeu de l'hydratation est reconnu pour améliorer les petits maux de la grossesse notamment le transit, pour l'allaitement maternel en ce qui concerne la femme et pour la confection des biberons pour les bébés non allaités au sein.

Mais cette importance semble principalement associée au fait de boire, plutôt qu'au type d'eau bue.

En lien avec les petits maux et l'allaitement, il apparaît que le sujet de l'hydratation est surtout évoqué en début de grossesse, en préparation à la naissance ou après la naissance quand les questions des mères se posent par rapport aux besoins du nouveau-né.

LES PRESCRIPTIONS EN MATIÈRE D'HYDRATATION POUR LA MAMAN ET POUR LE BÉBÉ

Les recommandations données par les sages-femmes aux parents sur la question de l'hydratation (des mères et des bébés) ne font pas l'objet d'un protocole défini et se font au bon vouloir de chaque sage-femme, selon ses connaissances et son intérêt pour la question.

Pour des sujets à forts enjeux de santé (Figure 1), c'est-à-dire qui ont des conséquences majeures sur le développement du bébé ou la santé de la mère, les sages-femmes se basent sur des données probantes scientifiquement pour informer les couples en se référant à des recommandations officielles.

Pour des sujets comme celui de l'hydratation, il s'agit plutôt de simplement conseiller les couples. Pour ce faire, elles se basent alors sur leur expérience, à la fois professionnelle (pratique, recherche active individuelle, lecture de revues de consommateurs, échange avec collègues, etc.) et personnelle (vécu direct ou indirect).

Les enquêtés pensent que boire est un allant de soi que les patientes maîtrisent aussi bien que les médecins, aussi l'hydratation ne soulève à ce titre que peu d'enjeu : il faut faire « comme d'habitude » ou presque.

“

EXTRAITS D'ENTRETIENS

Quels conseils me donneriez-vous en matière d'hydratation si j'étais une femme enceinte ?

« Déjà je pense que ça ne viendra pas de notre formation [...] plutôt de ce qu'on a appris dans la vie quotidienne »

LÉNA, ÉTUDIANTE 4A

« On vous dira de faire comme d'habitude je pense »

ÉLODIE, ÉTUDIANTE 4A

« On fait de la physiologie rénale donc j'ai envie de dire aux femmes « vous écoutez votre corps, il s'adapte »

CLARA, ÉTUDIANTE 4A

”

Quand les patientes ne présentent pas de petits maux ou autre pathologie, les conseils donnés par les sages-femmes aux femmes sont de boire « comme d'habitude », sans donner plus de précisions sur le type d'eau ou sur la quantité à boire (elles précisent seulement que cela doit être « beaucoup » et « régulièrement »).

“

EXTRAIT D'ENTRETIENS

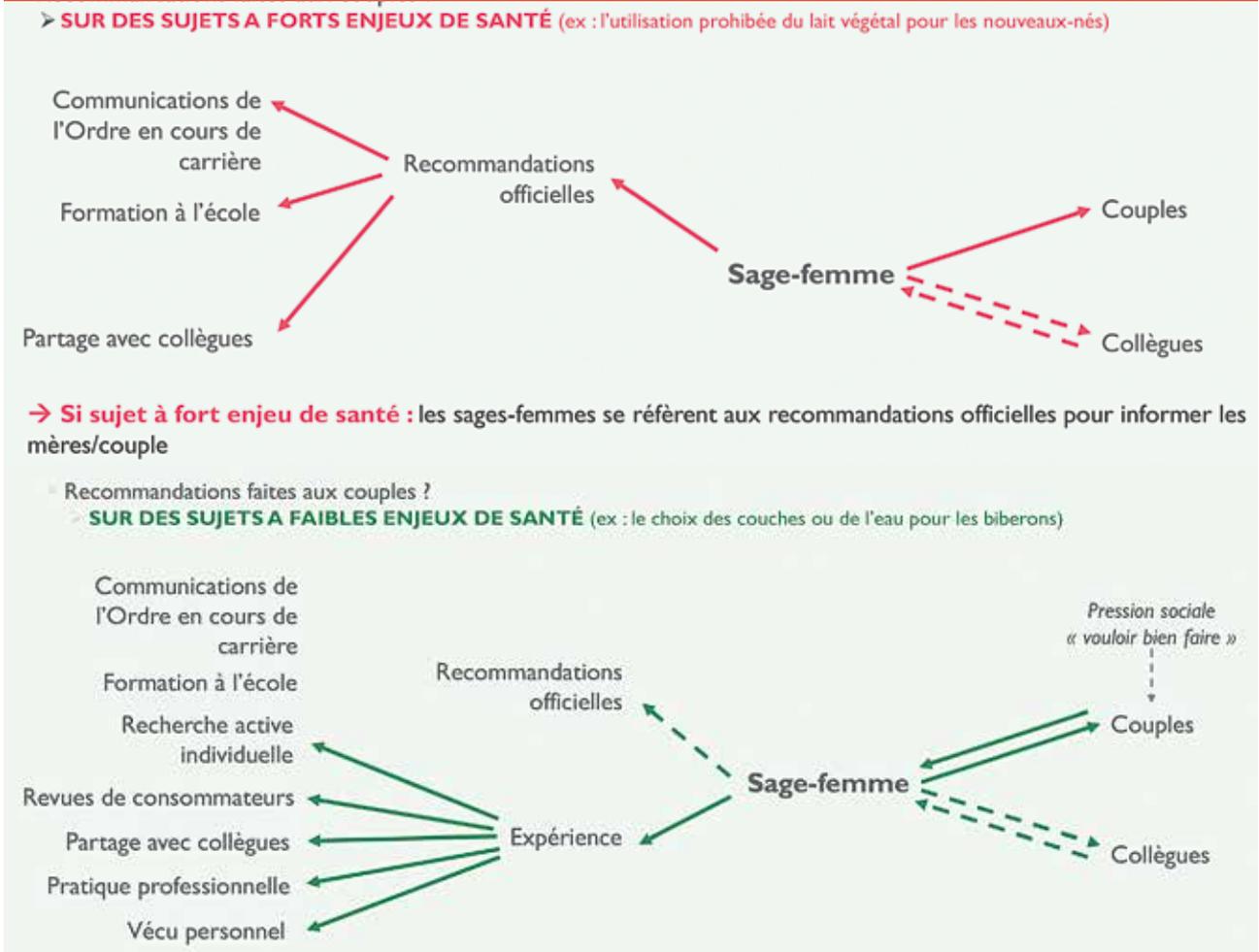
Sur quels éléments sont basées vos recommandations ?

« Je ne recommande pas quelque chose de particulier, ni au niveau des quantités parce que j'avais regardé sur quoi ça se basait l'histoire de la bouteille d'un litre et demi et j'ai mis ça de côté. Par contre je recommande au niveau de la régularité et leur dis de ne pas oublier de boire surtout, parce que souvent c'est ça, on sent qu'on a soif mais on ne boit pas. C'est surtout dans ce sens-là. »

LAURENCE, LIBÉRAL

”

Figure 1 > ORIGINE DES CONSEILS PRODIGUÉS PAR LES SAGES-FEMMES AUX FAMILLES



Dans le cas de maux de grossesse, les sages-femmes recommandent (Figure 2) des eaux spécifiques connues pour soulager ces maux (la marque Hépar pour la constipation ou la marque Saint Yorre dans le cas de calculs rénaux).

En ce qui concerne les bébés (dans le cadre de l'utilisation de lait artificiel), les conseils sont « sage-femme dépendants ». En effet, certaines sages-femmes orientent les patientes vers l'eau du robinet car elle est gratuite, d'autres vers de l'eau en bouteille peu minéralisée alors que les dernières ne conseillent que les eaux en bouteille portant la mention « adapté à l'alimentation des bébés ».

Parmi les eaux portant cette mention reviennent particulièrement les marques Cristaline, Mont Roucoux et evian®. De façon récurrente, les sages-femmes enquêtées indiquent qu'elles conseillent surtout aux mères d'adapter l'eau à leurs bébés et d'en changer régulièrement pour « varier les apports ».

Dans les conseils qu'elles transmettent, les sages-femmes prennent soin de ne jamais citer qu'une seule marque d'eau (en structure comme en libéral) afin de respecter leur code déontologie qui leur interdit de faire de la publicité pour une marque ; en outre elles ne souhaitent pas engager leur responsabilité en se portant garantes de la qualité d'une eau en particulier.

Figure 2 > GRANDES MARQUES D'EAU CITÉES PAR LES SAGES-FEMMES



“

EXTRAITS D'ENTRETIENS

« C'est sûr que moins elles sont minéralisées mieux c'est, mais de là à aller vérifier »

SAGE-FEMME ENSEIGNANTE

En parlant des eaux portant la mention « adapté à l'alimentation des bébés » :

« Je me dis qu'il y a des gens qui ont réfléchi à ma place, c'est que ça doit être bien »

SAGE-FEMME À L'HÔPITAL

”

Figure 3 > LES REPRÉSENTATIONS DES SAGES-FEMMES SUR L'EAU DU ROBINET

■ **Rapport ambivalent à l'eau du robinet**

- Pas de discours unanime des sages-femmes
- Des arguments variés :

(+) écologique, adapté aux personnes à faible revenus

(-) sanitaire contre-indiqué : les robinets peuvent être sales, le niveau de l'hygiène domestique est inconnu



A l'hôpital, c'est une thématique peut abordée par les sages-femmes, si ce n'est en salle d'accouchement. La présence de bouteilles d'eau dans la chambre de la maman dépend de l'établissement. Dans de nombreux cas, il semble que les femmes utilisent surtout de l'eau du robinet ou des fontaines.

En ce qui concerne les biberons des bébés, ceux-ci sont déjà préparés sous forme de nouettes.

Il n'y a pas de consommation de plastique, et d'ordre économique ce qui est particulièrement intéressant pour des foyers à faibles revenus. Il leur semble en effet peu concevable de conseiller une eau en bouteille payante et de risquer de culpabiliser les ménages qui n'en auraient pas les moyens.

Les sages-femmes peuvent toutefois conseiller de se renseigner

LES REPRÉSENTATIONS DES SAGES-FEMMES SUR LES EAUX

Il s'agit ici de mettre en évidence les représentations sur les différents types d'eau utilisables pour la confection des biberons du bébé.

■ **CONCERNANT L'EAU DU ROBINET**

Le discours n'est pas unanime parmi les enquêtés (Figure 3).

Certaines sages-femmes considèrent que les mères peuvent tout à fait utiliser de l'eau du robinet pour confectionner les biberons. Leurs arguments sont d'ordre écologique car il n'y



EXTRAIT D'ENTRETIENS

« On ne va pas demander à une dame qui n'a pas les moyens d'aller acheter de l'eau au supermarché, on va la rassurer en lui disant que l'eau du robinet c'est très bien et qu'elle ne se fasse pas de soucis de ce côté-là, le but ce n'est pas de leur rajouter une source de stress »

SOPHIE, ÉTUDIANTE 3A



Figure 4 > LES REPRÉSENTATIONS DES SAGES-FEMMES SUR L'EAU EN BOUTEILLE



■ **Rapport à l'eau en bouteille**

- Pas de distinction entre « eau de source » ou « eau minérale »
- Discours diffusé à l'école sur les eaux en bouteilles sur le taux de minéralité des eaux

« Ça on leur en parle (du type d'eau), par contre **on ne parlera jamais de marque d'eau**, on ne va pas dire « Evian c'est super et untel c'est très mauvais », nous ce qu'**on leur recommande c'est de lire le contenu de l'eau**, la composition, d'éviter les eaux contenant des éléments perturbateurs. » (Delphine, enseignante)

- Le logo « bébé »/ « biberon » ou la mention « eau adaptée à l'alimentation des nourrissons » font majoritairement foi

- Problématique du plastique évoquée (impact environnemental)



Figure 5 > LES CRITÈRES QUI PERMETTENT DE CLASSIFIER L'EAU EN BOUTEILLE



gner auprès de la municipalité sur la bonne qualité de l'eau.

Pour d'autres sages-femmes, l'eau du robinet n'est pas une option dans l'alimentation des nourrissons. En effet, il s'agirait d'une eau sanitaire contre-indiquée, dans la mesure où le niveau de l'hygiène domestique est inconnu (les robinets peuvent être sales et vecteurs de maladies).

■ CONCERNANT L'EAU EN BOUTEILLE

Les sages-femmes ne distinguent pas l'eau de source et l'eau minérale naturelle (Figure 4).

Elles ont en tête, grâce à l'enseignement reçu lors de leur formation à l'école, qu'il existe des taux de minéralité différents selon les eaux qui peuvent constituer un critère de choix.

Le logo « bébé » ou la mention « eau adaptée à l'alimentation des nourrissons » font en général majoritairement foi pour les sages-femmes interrogées.

Ce n'est pourtant pas la seule caractéristique qui est prise en compte par les sages-femmes dans la formulation de leurs conseils. Par exemple, la présence de plastique apparaît comme un frein à la recommandation d'eau en bouteille.

Il apparaît ainsi que quatre critères entrent en ligne de compte dans le choix des recommandations d'eau en bouteille des sages-femmes aux mamans : les « bienfaits » de

l'eau, son prix, sa notoriété et ses valeurs (Figure 5).

Les principales eaux en bouteille conseillées par les sages-femmes font ainsi l'objet d'un arbitrage propre à chacune selon ses critères. Par exemple, l'eau evian® est souvent conseillée car elle jouit d'une forte notoriété – bien que plusieurs sages-femmes aient mentionné des problématiques de constipation des bébés liées à cette eau. De même l'eau Mont Roucoux bénéficie d'une véritable image de marque « l'eau des bébés ». L'eau Cristaline présente quant à elle l'avantage d'être l'une des eaux les moins chères du marché.

CONCLUSION

D'après l'étude que nous vous avons livrée ci-dessus et les discussions des sages-femmes lors du grand prix Evian, il semble qu'une information semble opportune pour que les sages-femmes fassent mieux la distinction entre les différents types d'eau et puissent mieux conseiller les patientes. Plus précisément ensuite, qu'elles connaissent les effets des différents facteurs de minéralisation. Enfin, les informer de l'éthique de la marque sur la préservation de l'environnement, du recueil de l'eau et du contenant (plastique recyclable) affinerait la qualité des conseils. •

Biographies des auteurs

de l'étude sociologique « Devenir et être Sage-femme en 2018 »

GRAND PRIX EVIAN - SEPTEMBRE 2019

- **Marie WALSER** est ingénieure de recherche en socio-anthropologie. Spécialisée sur la thématique de l'alimentation et dans l'étude des identités professionnelles, elle travaille en tant qu'indépendante et réalise des missions pour des entreprises du secteur privé ou des laboratoires de recherche.
- Anthropologue, rattachée à l'Université Paris Nanterre, **Amélie AUBERT-PLARD** est spécialisée sur les questions de santé et d'action publique. Elle a réalisé une thèse de doctorat sur les enjeux de la période prénatale en Bolivie. En parallèle, elle est également spécialisée sur l'intégration de l'anthropologie dans les savoirs et savoir-faire des entreprises privées, en particulier de l'industrie agroalimentaire. Depuis 2016, elle accompagne les équipes du groupe Danone.

Vademecum des Prescriptions de la Sage-Femme

NOUVEAU
SUPPLÉMENT
AUX DOSSIERS
DE L'OBSTÉTRIQUE
PARUTION
2020



MÉMENTO
CLINIQUE



CONDUITE
À TENIR



THÉRAPEUTIQUE
& PRESCRIPTIONS

KIT MÉDIA VPSF 2020

4 500 000 CONSULTATIONS PAR AN!

Le **Vademecum des Prescriptions de la Sage-Femme** sera consulté par **15 000 Sages-femmes** pendant 360 jours par an, soit environ **4 500 000 prises en main** de plus de **1 500 produits** par les Sages-femmes.

Version imprimée - version numérique

La revue *Les Dossiers de l'Obstétrique*, 1^{re} revue de Sages-femmes, créée en 1974, édite en 2019 un supplément annuel d'aide à la prescription et aux conduites à tenir à l'usage des Sages-Femmes: le *Vademecum des Prescriptions de la Sage-Femme* (VPSF).

VPSF 2020, c'est LE vademecum

utile à la sage-femme :

- Mémento clinique
- Conduites à tenir
- Thérapeutique et Prescriptions

16 domaines de prescription

- 14 chapitres destinés aux situations normales ou pathologiques rencontrées par les sages-femmes,
- 1 500 médicaments,
- 2 chapitres consacrés à l'hygiène des locaux,
- + de 100 stratégies thérapeutiques liées à la naissance, au confort de la maman et au confort du bébé,
- Des arbres de décisions,
- Plus de 1 500 médicaments,
- Plus de 400 services ou produits,
- Les médicaments dont la prescription est autorisée par les sages-femmes,
- Les médicaments prescrits par le médecin et suivis par la sage-femme.

Le VPSF s'appuie sur l'expertise du dictionnaire Vidal (avec l'aimable autorisation de Vidal)



MÉMENTO
CLINIQUE



CONDUITE
À TENIR



THÉRAPEUTIQUE
& PRESCRIPTIONS



LES DOSSIERS
DE L'OBSTÉTRIQUE



Le **VPSF 2020** sera accessible également :

- via la plateforme VPSF 2020.
- via une application mobile : VPSF 2020.



LES DOSSIERS
DE L'OBSTÉTRIQUE

Le Vademecum des Prescriptions de la Sage-Femme est édité par les Éditions ESKA - 12 rue du quatre Septembre - 75002 Paris

Contacts : Cécile Grogard - Lamia Boucetta - Alicia Gorrilliot

www.eska.fr

01 42 86 55 79

Standard : 01 42 86 55 65

Pourquoi un Vademecum des Prescriptions de la Sage-Femme ?

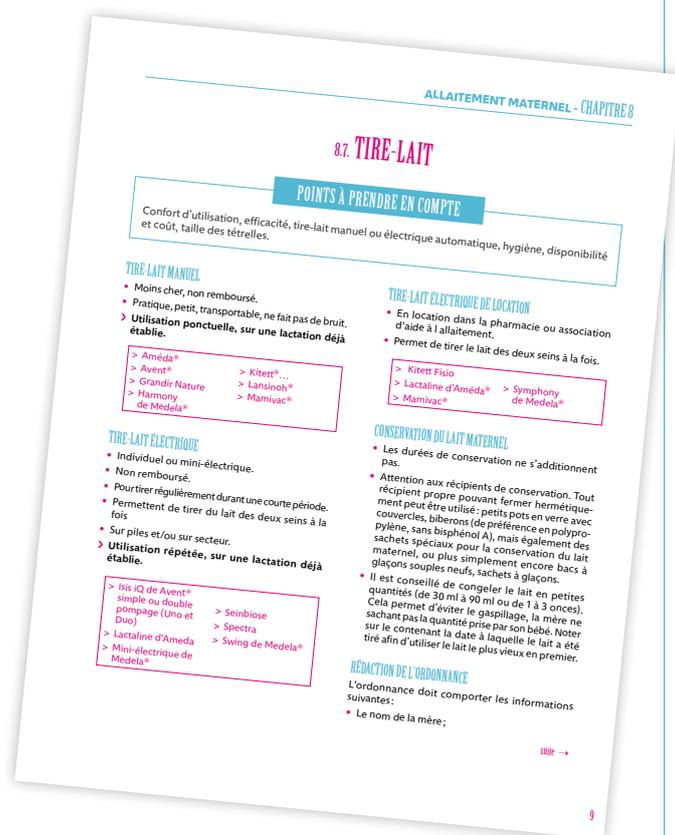
- La sage-femme est au cœur de la périnatalité et de la gynécologie de prévention.
- Sa pratique est au carrefour de la médecine et de l'humanisme.
- Son engagement est entier pour la santé et les droits des femmes.
- Son statut médical lui donne la possibilité et le droit de suivre la grossesse, pratiquer les accouchements eutociques, prendre en charge le nouveau-né et effectuer le suivi gynécologique de prévention.
- Elle participe aussi, sur prescription du médecin et en collaboration avec lui, aux suivis des pathologies obstétricales et gynécologiques.

Le statut médical de la sage-femme lui confère un droit de prescription autonome des examens complémentaires et un droit de prescription défini par une liste pour les médicaments.

Sa pratique l'oblige à bien connaître les médicaments prescrits par le médecin pour la surveillance des pathologies.

- Le VPSF est un vademecum des prescriptions et des conduites à tenir, à l'usage des sages-femmes.
- Rédigé majoritairement par des sages-femmes, il est destiné à aider la prescription des sages-femmes.
- Il est mis à jour annuellement.
- **Il réunit en un seul ouvrage :**
 - un mémento clinique,
 - un guide de la prescription,
 - un catalogue des équipements nécessaires à la pratique de la sage-femme.

16 domaines de prescription organisés suivant l'évolution de la grossesse, au service de la santé, de la maman et du bébé.



Le VPSF s'appuie sur l'expertise du dictionnaire Vidal (avec l'aimable autorisation de Vidal)



Liste actualisée des médicaments tous les mois dans la revue Les Dossiers de l'Obstétrique et sur la plateforme et l'application mobile : VPSF 2020.

Pré-sommaire

Vademecum des Prescriptions de la Sage-Femme

CHAPITRE 1

TEST DE GROSSESSE

11. Tests sanguins
12. Tests urinaires

CHAPITRE 2

PRÉVENTION

21. Confort urinaire
22. Équilibre de la flore
23. Frottis de dépistage
24. Hygiène féminine
25. Nutrithérapie : vitamines et oligo-éléments
26. Préparation à la naissance : matériel
27. Sport et grossesse
28. Tabacologie - Addictions
29. Troubles du sommeil
210. Vaccinations

CHAPITRE 3

PETITS MAUX DE LA GROSSESSE

31. Constipation
32. Crampes - Douleur
33. Lombalgies - Articulations
34. Nausées et vomissements
35. Pyrosis
36. Sciatique
37. Syndrome douloureux pelvien
38. Troubles veineux
39. Vergetures

CHAPITRE 4

INFECTIOLOGIE PARASITOLOGIE

41. CMV (cytomégalo-virus)
42. Coqueluche
43. Grippe
44. Hépatites
45. Herpès
46. Chlamydia
47. Trichomonas
48. Candidoses
49. Infections urinaires
410. Rubéole et Grossesse
411. Streptocoque bêta hémolytique
412. Syphilis
413. Toxoplasmose
414. VIH
415. Protection des personnels
416. Désinfection des matériels et locaux

CHAPITRE 5

PATHOLOGIES OBSTÉTRICALES

51. Anémies ferri-prive
52. Autres anémies
53. Cholestase gravidique
54. Diabète gestationnel
55. Fièvre et grossesse
56. Hydramnios
57. Hypertension gravidique
58. Iso-immunisation rhésus

59. Menace d'accouchement prématuré
510. Métrorragies
511. Oligoamnios
512. Placenta bas inséré
513. Prééclampsie
514. Prévention de l'allo-immunisation
515. RCIU
516. Rupture prématurée des membranes
517. Thrombopénie
518. Thyroïde
519. Post-Partum
520. Endométrite

CHAPITRE 6

PATHOLOGIES ET GROSSESSE

61. Diabète type 1
62. Épilepsie
63. Hémoglobinopathies
64. Dépistage anomalies chromosomiques
65. Phlébite

CHAPITRE 7

PÉRINÉE

71. Cicatrisation
72. Prévention massage
73. Rééducation
74. Suture

CHAPITRE 8

ALLAITEMENT MATERNEL

81. Abcès
82. Accessoires de confort
83. Crevasses
84. Engorgements
85. Mastites
86. Nutrithérapie
87. Tire-lait
88. Aide à l'allaitement

CHAPITRE 9

ALLAITEMENT BIBERON

91. Biberon
92. Produits lactés pour nourrisson
93. Produits non-lactés

CHAPITRE 10

PÉDIATRIE

101. Coliques
102. Ictère
103. Portage
104. Supplémentations vitaminiques
105. Surveillance poids
106. Érythème fessier

CHAPITRE 11

GYNÉCOLOGIE

111. Pilule contraceptive
112. Implant
113. DIU
114. Contraception locale
115. Endométriose
116. Incontinence
117. Ménopause
118. Prolapsus
119. Sénologie

1110. Sécheresse vaginale
1111. Fertilité
1112. Ostéoporose
1113. Règles
1114. Vulve - Vagin
1115. Fausses couches spontanées
1116. IVG

CHAPITRE 12

SANTÉ, BEAUTÉ, ENVIRONNEMENT PARAPHARMACIE

121. Dispositifs à propriétés réparatrices
122. Dermocosmétique pour la grossesse et la femme
123. Dermocosmétique pour le bébé

CHAPITRE 13

MATÉRIEL

131. Appareil de rééducation
132. Bilirubinomètre
133. Cardiotocographe
134. Échographie
135. Kit de suture
136. Logiciel médical
137. Pèse-bébé
138. Sonicaid dopplers
139. Spéculum
1310. Tables d'examen

CHAPITRE 14

CONSOMMABLES

141. Doigtiers
142. Drap d'examen
143. Gants
144. Consommables pour la maman
145. Consommables pour le bébé

CHAPITRE 15

CONFORT DE LA MAMAN ET DU BÉBÉ

151. Hydratation
152. Rééducation
153. Soutien psychologique
154. Couches - Consommables
155. Thermalisme

CHAPITRE 16

ÉQUIPEMENT ET MANAGEMENT DU CABINET/MATERNITÉ

161. Logiciels
162. Imagerie
163. Lasers
164. Autres équipements
165. Réseaux Maternités - Cliniques
166. Assurances - Réseaux de Soins

CHAPITRE 17

INSTANCES REPRÉSENTATIVES, FORMATION

171. Institutions et organismes représentatifs
172. Formation Primaire de la Sage-Femme
173. Organismes de Formation professionnelle
174. Associations - Juridique

Le VPSF s'appuie sur l'expertise du dictionnaire Vidal (avec l'aimable autorisation de Vidal)



Que trouve-t-on dans le Vademecum des Prescriptions de la Sage-Femme?

- Classement des médicaments par principe actif
- Classement des médicaments par famille pharmacologique
- Index des médicaments par ordre alphabétique
- Rappel des textes réglementaires
- Liste des Centres nationaux de référence (ex.: CRAT...)
- Liste des numéros utiles (ex.: 3919...)
- Liste des Associations professionnelles (ex.: Association Nationale des Sages-femmes libérales...)
- Accès au dictionnaire des médicaments du Vidal
- Accès aux recommandations du Vidal

PATHOLOGIES OBSTÉTRICALES - CHAPITRE 5

51. ANÉMIE FERRIPRIVE ET GROSSESSE

DÉFINITION
 Hb < 11 g/100 mL au 1^{er} et 3^e trimestre Ø
 Hb < 10,5 g/100 mL au 2^e trimestre Ø
 Hb < 10 g/100 mL en post-partum

SIGNES CLINIQUES

- Pâleur
- Tachycardie
- Vertiges
- Hypotension
- Dyspnée d'effort puis de repos
- Céphalées

CONDUITE À TENIR

- ▲ Numération formule plaquette + ferritinémie
- ▲ Examens complémentaires de première intention : Réticulocytes +/- électrophorèse de l'hémoglobine.
- ▲ Éléments diagnostics
 - Ferritine < 12 µg/l ou 30 µg/l si inflammation
 - Microcytaire : VGM < 80 A
 - Arégénérative : réticulocytes < 100 000/MI

Contrôler l'efficacité de la supplémentation après 3 mois de traitement

- **Correction de l'anémie** ➤ Mesure des paramètres hémoglobine (Hb) et volume globulaire moyen (VGM).
- **Restauration des stocks de fer** ➤ Mesure du fer sérique et saturation de la sidérophiline.

MÉDICAMENTS

▲ **TIMOFEROL 50 mg, en comprimé enrobé**

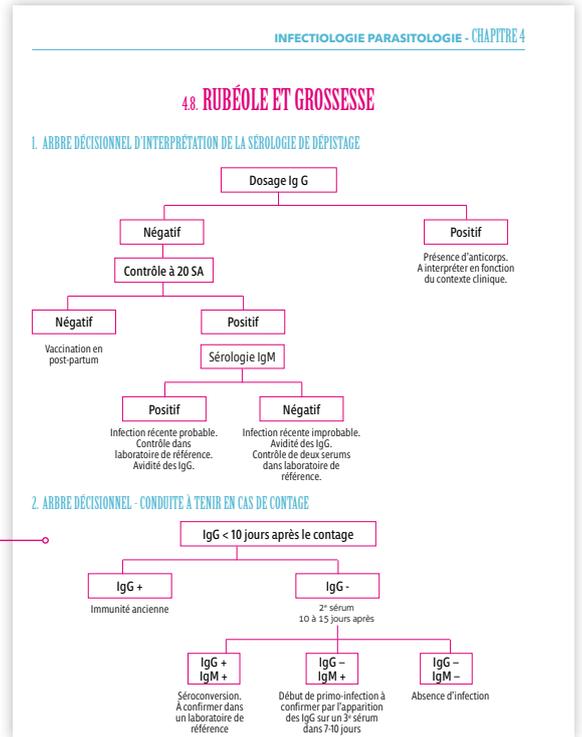
- **Principe actif**: 50 mg de fer (sulfate ferreux) et 30 mg d'acide ascorbique par unité de prise.
- **Excipient**
- Gélule: carbonate de magnésium léger, talc, silice colloïdale, anhydride, amidon de maïs.
- Enveloppe: gélatine, dioxyde de titane, bleu patenté jaune de quinoléine.
- Comprimé: acide ascorbique, cellulose microcristalline, silice colloïdale anhydride, stéarate de magnésium, amidon de maïs, acétate de polyvinyle, talc, saccharose, gomme arabique, dioxyde de titane, cire de carnauba.
- **Laboratoire Elerté**

▲ **FERO-GRAD LP vitaminé C 500 - comprimé (jaune)**

- Sulfate ferreux exprimé en fer: 105 mg
- Acide ascorbique (vitamine C): 500 mg
- **Laboratoire Teofarma SRL**

• Exemple d'arbre de décision

• Le nom des laboratoires est cité afin d'identifier le distributeur et le fabricant.



Les Prescriptions de la sage-femme

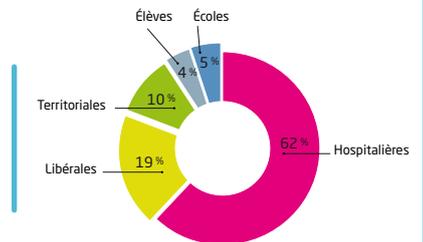
Diffusion

Le Vademecum des Prescriptions de la Sage-Femme 2020 est édité à 15 000 exemplaires (OJD).

Il est diffusé:

- au lectorat des Dossiers de l'Obs-tétrique (environ 4 000 abonnés);
- aux maternités;
- aux sages-femmes libérales;
- aux Écoles de Sages-Femmes;
- aux Gynécologues-Obstétriciens;
- sur les Congrès de sages-femmes.

Répartition du Lectorat des Dossiers de l'Obstétrique



Vademecum des Prescriptions de la Sage-Femme 2020

BON DE COMMANDE

Cocher les cases correspondantes

Je souhaite:

- M'abonner à la revue **Les Dossiers de l'Obstétrique**, pour 12 mois au tarif de lancement de 50 € (Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2019), **incluant le Vademecum des Prescriptions de la Sage-femme 2020** (papier et numérique).
- Recevoir un volume du **Vademecum des Prescriptions de la Sage-femme 2020**, à paraître en 2020 (15 € de participation aux frais d'expédition), incluant la version numérique.
- J'envoie par courrier mon règlement par chèque à l'ordre des Éditions Eska.

À retourner daté, signé et revêtu de votre signature, par e-mail à : congres@eska.fr - Tél.: 01 42 86 55 79 ou 01 42 86 55 65

VOS COORDONNÉES

M^{me} M^{lle} M. (en lettres capitales)

Nom Prénom

Adresse

Code postal [] [] [] [] [] [] Ville

Pays

Tél. Fax

E-mail

Exercice professionnel

Libéral PMI Hospitalier Privé Autre

Adresse de facturation si différente

Fait à

Le Cachet et signature