



HAL
open science

Sages-femmes et véganisme : connaissances et attitudes

Mathilde Pryen

► **To cite this version:**

Mathilde Pryen. Sages-femmes et véganisme : connaissances et attitudes. Gynécologie et obstétrique. 2018. dumas-02171670

HAL Id: dumas-02171670

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02171670v1>

Submitted on 3 Jul 2019

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

UNIVERSITE CATHOLIQUE DE LILLE
FACULTÉ DE MÉDECINE ET DE MAÏEUTIQUE
FILIERE MAÏEUTIQUE

**SAGES-FEMMES ET VEGANISME :
CONNAISSANCES ET ATTITUDES**

Mémoire pour l'obtention du diplôme d'État de sage-femme

Présenté et soutenu par :

Mathilde PRYEN

Sous la direction de :

Pr Marie-Laure CHARKALUK (Pédiatre épidémiologiste)

ANNÉE UNIVERSITAIRE 2017-2018

UNIVERSITE CATHOLIQUE DE LILLE
FACULTÉ DE MÉDECINE ET DE MAÏEUTIQUE
FILIERE MAÏEUTIQUE

**SAGES-FEMMES ET VEGANISME :
CONNAISSANCES ET ATTITUDES**

Mémoire pour l'obtention du diplôme d'État de sage-femme

Présenté et soutenu par :

Mathilde PRYEN

Sous la direction de :

Pr Marie-Laure CHARKALUK (Pédiatre épidémiologiste)

ANNÉE UNIVERSITAIRE 2017-2018

REMERCIEMENTS

Je remercie ma directrice de mémoire, le Pr Marie-Laure Charkaluk pour avoir accepté de me suivre dans cette aventure du mémoire pour l'obtention du diplôme d'Etat de sage-femme et pour son aide précieuse dans l'élaboration de ma brochure.

Je tiens à remercier également l'ensemble de l'équipe pédagogique et administrative de la filière maïeutique de la Faculté Libre de Médecine et de Maïeutique pour leur soutien et accompagnement au cours de mes années d'études qui ont pu paraître mouvementées. En particulier Mme Isabelle Vaast qui a su m'épauler durant les virages inattendus de mon cursus. Et Mme Christiane Roux pour son support dans les moments difficiles de ma scolarité et tout au long de la gestation de ce mémoire.

Je souhaite également remercier toutes les sages-femmes qui ont accepté de répondre à cette étude pour leur collaboration et leur disponibilité.

Enfin je tiens à exprimer ma gratitude à toutes les personnes qui m'ont soutenue pendant ces années d'étude :

- A ma famille ; mes parents, mes grands-parents, Juliette et Victor, pour la relecture enjouée de ce mémoire ainsi que pour leur soutien et leur présence à mes côtés chaque jour,
- A mes amies ; Provence, Anastasia, Camille et Héloïse pour les fous rires et les larmes qui ont rythmé nos années d'école,
- A Camille, Chloé et Emilie pour leur soutien sans faille,
- A Soleil, pour son aide précieuse dans l'élaboration de ma brochure lui permettant d'obtenir finalement une forme agréable et pour son soutien sans faille depuis des années.

Et à toutes les personnes qui n'ont pas été citées et qui ont participé de près ou de loin à ce projet, MERCI.

SOMMAIRE

1. Introduction.....	1
1.1. Contextualisation.....	1
1.2. Motivations.....	1
1.3. Répercussions.....	2
1.4. Connaissances attendues	3
2. Matériel et méthode.....	6
3. Résultats	8
3.1. Caractéristiques de la population.....	8
3.2. Connaissances sur le sujet du véganisme	9
3.3. Le regard porté par les sages-femmes	11
3.4. Avantages et inconvénients	12
3.5. Consultation et mode alimentaire.....	15
3.6. Conseils et suivi de grossesse.....	16
3.7. Prise en charge de la grossesse.....	17
3.8. Conseils alimentation du nouveau-né.....	18
3.9. Carences et conséquences.....	21
3.10. Réactions et attitudes.....	23
4. Analyse et discussion	26
4.1. Limites de l'étude	27
4.2. Points forts de l'étude.....	29
4.3. Analyse du vécu des sages-femmes : une frustration	29
4.4. Connaissances des sages-femmes sur le véganisme par rapport aux informations de la littérature.....	30
4.5. Réflexions sur l'alimentation du nouveau-né.....	33
5. Conclusion	36
6. Bibliographie	38

1. Introduction

1.1. Contextualisation

Parallèlement au développement industriel et à la mondialisation, la société actuelle voit émerger de nombreux courants ayant pour but le respect de la terre et des êtres vivants. En effet si aujourd'hui le but ultime des grandes puissances est le développement et le rendement, des prises de conscience voient le jour, à plus ou moins petites échelles, notamment sur notre manière de consommer et de s'alimenter. Parmi ces courants récents, un en particulier prend de l'ampleur ces dernières années, il s'agit du véganisme. Il est question d'une extension du régime végétalien à la totalité du mode de vie (1). Le régime végétalien est une pratique alimentaire qui exclut, comme le végétarisme, toute chair animale (viande, poissons, crustacés, mollusques) et qui rejette de surcroît la consommation des autres produits d'origine animale (œufs, produits laitiers, miel, etc.). D'après la Vegan Society, le véganisme est un mode de vie qui cherche à exclure, autant que faire se peut, toute forme d'exploitation animale, que ce soit pour se nourrir, s'habiller, ou pour tout autre but (rejet de la laine, la soie pour les vêtements, des cirques, des zoos pour les activités) (2).

Souvent, les végétaliens consomment des aliments sans équivalent dans l'alimentation occidentale traditionnelle tels le tofu (ce fromage de soja est un aliment d'origine chinoise, issu du caillage du lait de soja), le seitan (aliment fabriqué à base de protéine de blé, équivalent au tofu) et le tempeh (produit alimentaire à base de soja fermenté, originaire d'Indonésie)

1.2. Motivations

Ce mode de vie pouvant paraître complexe et restrictif aux yeux du grand public trouve chez ses adeptes de multiples explications. En effet, le véganisme viserait à préserver les animaux, protéger l'environnement de l'impact de la production animale ainsi que promouvoir sa propre santé. (3 ; 4)

Tout d'abord, les végétaliens se disent l'être **pour les animaux** notamment à travers la notion de **spécisme** qui est défini comme une discrimination basée sur l'espèce, qui fait de l'espèce en soi un critère justifiant un comportement portant préjudice aux droits fondamentaux d'un être vivant (exploitation, violence, oppression ou meurtre). Les végétaliens font un parallèle entre le spécisme et le racisme ou le sexisme. Ils prônent l'**anti-spécisme**, plaçant les animaux au même niveau que les humains et les considérant tous sur la même lignée. En effet, par habitude, éducation ou principe, nous accordons plus d'affection à un chien ou un chat qu'à un cochon ou

un poulet par exemple. Le spécisme vise à abolir ces différences et à protéger tous les animaux des atrocités de l'Homme. (5)

« Ce n'est pas votre droit, basé sur vos coutumes, vos traditions ou vos habitudes de bafouer leur liberté afin de leur faire du mal, de les asservir ou de les tuer. Ce n'est pas une histoire de droit, c'est une injustice. » Gary Yourofsky (militant américain pour le droit des animaux)

Les végétariens prônent également ce mode de vie pour la **préservation de l'environnement**. En effet l'élevage et l'industrie liés à l'exploitation animale demandent énormément d'énergie primaire pour arriver à ses fins (électricité, eau ..). La pollution et la surconsommation liées aux exploitations animales intensives sont en grande partie responsables de la dégradation de l'environnement dans de nombreuses régions de la planète. L'élevage est également un des postes de l'industrie qui consomme le plus d'eau et de matières premières végétales au point d'être aujourd'hui responsable de crises alimentaires ou de conflits dans le monde. (6)

Un troisième point est ensuite soulevé, celui d'être végétarien **pour sa propre santé** : la viande et les produits issus d'animaux ne sont pas indispensables à la santé humaine. *"La croyance selon laquelle la viande serait indispensable à notre santé est un mythe. Au contraire, le végétarisme est bien plus bénéfique pour la santé, et il réduit les risques d'un certain nombre de maladies. Depuis plusieurs décennies, de nombreuses études ont comparé l'alimentation carnée et l'alimentation végétarienne. Les conclusions sont édifiantes. Les végétariens et végétaliens présentent des taux de cholestérol inférieurs, souffrent moins du cancer et de certaines maladies, des contaminations animales et de l'antibiorésistance."* (7) En revanche aucune étude de ce type n'a aujourd'hui été menée concernant le régime végétarien.

1.3. Répercussions

Si le régime végétarien se présente pour certains comme une solution à la préservation de la planète et de ses espèces, il possède néanmoins des aspects négatifs. En effet s'il est mal suivi, ce mode alimentaire peut engendrer des carences, notamment en vitamine B12, en calcium et en fer (8). Ces dernières peuvent avoir des conséquences très graves sur la santé telle que l'anémie, le rachitisme chez l'enfant et l'ostéomalacie chez l'adulte, entre autres.

La prévalence de ce régime augmentant dans la population générale, elle augmente également chez les femmes enceintes, chez qui un tel comportement alimentaire peut avoir les conséquences citées précédemment (9). Ainsi il s'agit de grossesses qui nécessitent un suivi

éclairé de la part des professionnels pour pouvoir orienter ces patientes dans les meilleures directions possibles.

Les quatre carences principales qui seront développées dans la partie analyse et discussion sont celles en vitamine B12, en fer, en zinc et en protéines.

1.4. Connaissances attendues

Une étude américaine menée par Drake montre que les femmes enceintes puisent leurs informations sur leur régime alimentaire dans les livres et magazines plutôt qu'auprès des professionnels de santé. La sage-femme a donc un vrai rôle à jouer dans ces situations et une place non négligeable dans le suivi de ces patientes, qui, à ce jour, ne semble pas être optimisé. Ainsi, le suivi régulier de la grossesse chez une femme végane pratiqué par des professionnels maîtrisant le sujet du véganisme optimiserait la prise en charge (10).

Parallèlement à ces données, en se basant dans un premier temps sur le programme pédagogique de maïeutique de la Faculté Libre de Médecine et de Maïeutique de Lille, il n'existait pas jusqu'à présent d'enseignement à ce sujet, stipulant le terme végan qui définirait ce terme et en expliquerait les tenants et aboutissants, bien que des cours de diététique soient dispensés au cours des études de sage-femme, au cours de 4 années universitaires après la PACES. Cependant, il est important de constater que le contenu de ces cours a été modifié ces dernières années, en lien avec la recrudescence et la médiatisation de régime restrictif tel que le véganisme. Désormais on peut retrouver dans les classeurs des étudiants sages-femmes deux photocopiés intitulés « *Diététique* » et « *Alimentation chez la femme enceinte* » dans lesquels est clairement prononcé et défini le terme « végan ». Suite à un entretien avec l'enseignante responsable de cet item, il en est ressorti que si le diaporama n'avait pas beaucoup été modifié, c'est le discours porté aux étudiants qui a évolué grandement.

En se référant dans un second temps au référentiel métier et compétences des sages-femmes (11) la professionnelle en question se doit de réaliser un diagnostic

- *en accueillant la femme et le / les accompagnant(s)*
 - *- en invitant la femme à exprimer le motif de la consultation et en étant attentif aux éventuels motifs complémentaires (...)*
- *en reconstituant l'anamnèse*
 - *en réalisant un interrogatoire personnalisé (...) détecter les facteurs de risque éventuels en datant la grossesse*
 - *en questionnant sur l'évolution de l'adaptation à la grossesse ».*

Elle se doit aussi de décider de l'indication d'une stratégie de prise en charge et d'accompagnement de la femme enceinte :

- *en prescrivant*
 - *les examens obligatoires, complémentaires, les thérapeutiques (...), les conseils d'hygiène de vie*
 - *en expliquant les intérêts des prescriptions et les résultats attendus.*
- *en élaborant et proposant à la femme une conduite à tenir quant au suivi de sa grossesse*
 - *en repérant des conduites de consommation à risque*
 - *en évaluant avec discernement sa situation et son environnement*
 - *en instaurant un dialogue confiant et éthique permettant l'émergence des ressources individuelles et socioculturelles de la femme/du couple*
 - *en adaptant son discours et en s'assurant qu'il a été compris*
 - *en donnant toutes les informations utiles et nécessaires*
- *(...)*
- *en réalisant la synthèse dans le dossier médical, pour assurer la transmission écrite et pour établir le pronostic fœtal et maternel (...)*
 - *en étant suffisamment explicite pour les autres professionnels du réseau*
 - *en constituant le dossier médical ou en le mettant à jour.*

Ces extraits du référentiel (11) laissent entendre que si une sage-femme est confrontée à une femme végane au cours d'une consultation, elle se doit de dépister toute conduite à risque, de la prendre en charge et de l'accompagner, le tout dans la limite de ses compétences et connaissances personnelles. Tout cela doit être fait en assurant une traçabilité de ce qui a été réalisé/dit ou non au cours de la dite consultation, pour assurer un suivi optimal de la patiente auprès des autres professionnels qui rentreront en jeu dans son suivi. Nous verrons dans la suite de l'étude si cela s'avère être le cas en pratique, et si les connaissances réelles des sages-femmes sont en accord avec les connaissances théoriques à la sortie des études.

Sur un tel sujet, les personnes, professionnels ou non, peuvent avoir des représentations et des avis tranchés. En effet, l'alimentation pose question, non seulement sur le plan diététique et nutritionnel mais aussi philosophique, éthique et moral. On peut ainsi se demander si ces représentations et le rapport personnel à la nourriture des professionnels influencent leur pratique et leurs conseils donnés aux patientes.

S'il est difficile de trouver un chiffre précis de l'évolution du véganisme en France et dans le monde, il apparaît clairement un changement dans le mode de vie et de pensée chez de nombreuses personnes. En témoignent l'explosion du nombre d'adhérents à des associations pour

la protection des animaux ou la consommation de viande qui a diminué de plus de 10% ces 10 dernières années (12). Au vu du nombre croissant de personnes ayant opté pour le régime restrictif du véganisme, notamment des femmes enceintes, et les carences associées si celui-ci n'est pas correctement équilibré, il convient de s'interroger sur le rôle des sages-femmes dans la prévention de ces carences. Ainsi se pose la question de leur rôle d'information et de prévention mais aussi de leurs connaissances et leurs attitudes dans la prise en charge d'une patiente végane. En découle ma problématique :

Dans le suivi de la grossesse par les sages-femmes, comment le régime végétalien est-il appréhendé et pris en compte ? Quelles connaissances les sages-femmes ont-elles sur le mode de vie végan ?

Les croyances et représentations de la sage-femme ont-elles une influence sur la prise en charge de la patiente végane ?

L'objectif principal de cette étude est ainsi d'analyser les connaissances et représentations des sages-femmes pendant une consultation prénatale face à une femme végane.

Les objectifs secondaires sont les suivants :

- **Identifier les connaissances sur les conséquences d'un tel régime**
- **Analyser si et comment les représentations des sages-femmes sur le véganisme influencent leurs attitudes.**

En fonction des différentes lectures et des points rappelés dans l'introduction, les hypothèses sont :

- Les sages-femmes de consultation n'ont pas de connaissances assez conséquentes sur l'alimentation pour mener seules et sans informations supplémentaires un suivi de grossesse d'une patiente végane à l'issue de leur formation.
- De par leur place privilégiée dans la vie des femmes, et notamment des femmes enceintes pendant leur grossesse, la sage-femme se voit attribuer un rôle d'information primordial auprès de leurs patientes.

2. Matériel et méthode

Nous avons choisi d'effectuer une étude descriptive, qualitative et multicentrique basée sur l'analyse d'entretiens semi-directifs. La période de réalisation de l'étude s'est étendue entre octobre 2017 et décembre 2017.

Les critères d'inclusion étaient les suivants :

- Sages-femmes hospitalières, libérales, de PMI, et de Planning Familial.
- Sages-femmes exerçant, dans la période de l'étude, en consultations prénatales.
- Sages-femmes exerçant dans la Métropole Lilloise.

Les critères d'exclusion étaient les suivants :

- Sages-femmes étant elles-mêmes véganes.

Pour procéder au recrutement des sages-femmes, nous nous sommes appuyés sur l'annuaire des sages-femmes libérales fourni par le Conseil National de l'Ordre des sages-femmes. Pour optimiser une meilleure représentation des pratiques et obtenir un nombre suffisant d'entretiens, il a été nécessaire de sortir de Lille intra-muros pour élargir le terrain d'enquête à la métropole Lilloise.

Un hôpital a été contacté, nous permettant d'y interroger 2 sages-femmes de consultations prénatales en passant par le biais de la sage-femme cadre.

Concernant les sages-femmes libérales, de PMI ou du Planning Familial, un mail personnel (ANNEXE I) leur a été envoyé en leur proposant de participer à ce travail de recherche.

Une première liste de 20 sages-femmes a été dressée grâce à la liste du Conseil de l'Ordre, puis nous avons contacté chacun de ces professionnels personnellement par mail. Au gré des acceptations et refus au long de l'étude, nous avons allongé cette liste afin d'obtenir un minimum de 15 entretiens exploitables. De nombreux mails sont restés sans réponse malgré des relances, ce qui nous a contraint à élargir notre liste initiale.

En regard des objectifs principaux et secondaires de l'étude, le choix d'entretiens semi-directifs s'est imposé comme le plus pertinent. C'est en effet la méthode la plus appropriée pour analyser les représentations et les connaissances des sages-femmes sur un sujet tel que le véganisme.

La semi-directivité des entretiens a été préférée aux autres procédés pour permettre aux interrogés de s'exprimer librement sur le sujet tout en laissant la possibilité à l'interrogateur de réorienter l'interrogatoire si besoin, en se basant sur la grille d'entretien préalablement conçue

(ANNEXE II). Les entretiens semi-directifs en rendez-vous offrent également la possibilité d'apprécier une communication non verbale entre les 2 personnes, et une flexibilité qu'on ne trouve pas dans d'autres méthodes telles que l'enquête par les questionnaires (13). En effet, cette méthode nous permet si nécessaire de revenir sur des idées qui n'ont pas été abordées dans un premier temps ou de clarifier certains éléments instantanément si nécessaire.

Les entretiens ont été menés au cabinet de consultation de chaque sage-femme ou au sein de l'hôpital pour les sages-femmes hospitalières. Ils ont tous été menés en présence physique des deux parties, et ont duré approximativement 30 minutes (entre 20 et 45 minutes).

Tous les participants ont lu et signé préalablement les autorisations, un formulaire de non opposition (ANNEXE III), ainsi qu'une feuille d'information de participation à une étude médicale (ANNEXE IV).

Ces autorisations nous ont permis d'enregistrer les entretiens à l'aide d'un dictaphone, pour nous permettre dans un second temps de les réécouter, les retranscrire et les étudier plus précisément, en ne les identifiant que par la date du rendez-vous, sans aucune donnée permettant l'identification du professionnel. Chaque enregistrement a été supprimé après retranscription. L'avis favorable de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL) a été obtenu en septembre 2017 sans aucune restriction.

Les thèmes abordés étaient :

- Les caractéristiques des professionnels (année d'obtention du diplôme, parcours professionnel, part de l'exercice en consultation),
- Les connaissances sur le véganisme, et les différences avec les autres régimes restrictifs (mots-clefs, végétarisme, végétalisme),
- Les motivations des patientes à débiter un tel régime,
- La réaction des professionnels face à une patiente végane (appréhension, stress...)
- L'accompagnement de ces patientes (prise en charge particulière, examens complémentaires, orientation vers d'autres professionnels)
- Les conséquences de ce régime sur les patientes, le fœtus et le nouveau-né,
- Le suivi post-natal de l'enfant sur le plan alimentaire (allaitement maternel et artificiel).

3. Résultats

3.1. Caractéristiques de la population

Dans le cadre de l'étude, 54 e-mails ont été envoyés à des sages-femmes libérales ou hospitalières de la métropole lilloise. Sur ces 54 e-mails, 2 ont obtenu une réponse négative, 16 une réponse positive, les 36 autres étant restés sans réponse (figure 1).

Sur les 16 sages-femmes ayant accepté et répondant aux critères d'inclusions, une a été perdue de vue, ce qui porte à **15 le nombre d'entretiens effectués**, tous étant revenus **exploitables** dans le cadre de l'étude sur la période d'octobre à décembre 2017.

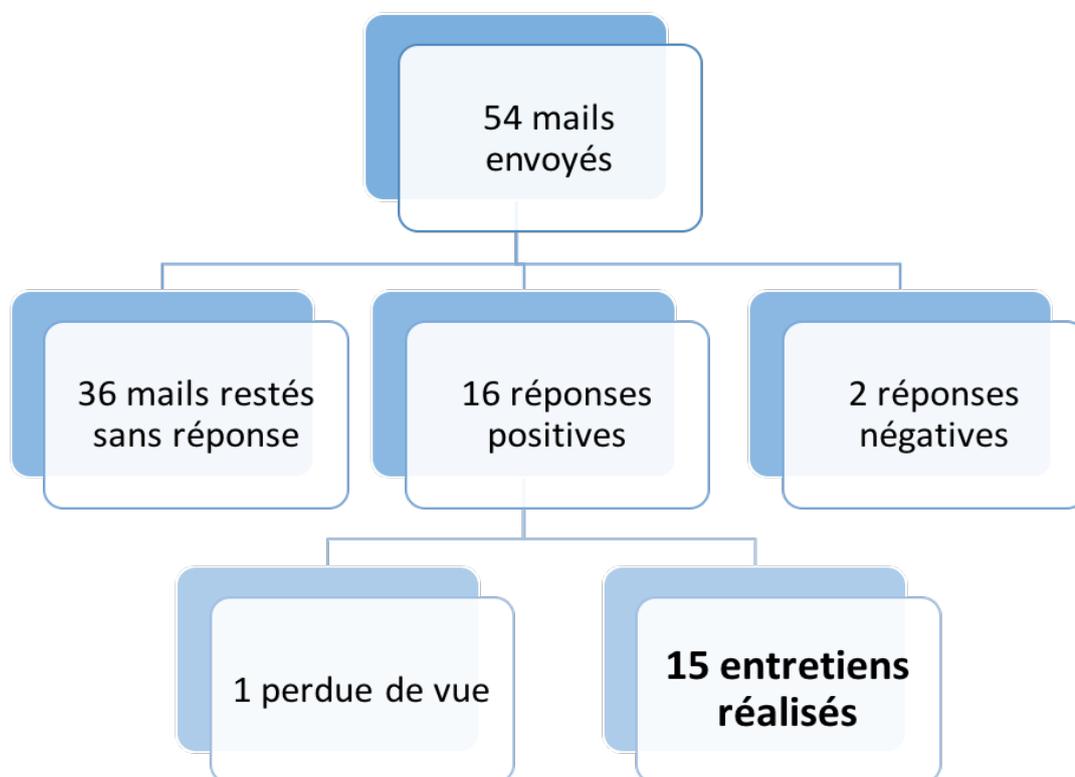


Figure 1 - Présentation de l'échantillon

Trois sages-femmes travaillent en milieu hospitalier uniquement, contre 5 qui n'exercent à ce jour plus qu'en libéral. Enfin 7 d'entre elles partagent leur temps entre libéral et hospitalier ou libéral et clinique. Aucune sage-femme de PMI et de Planning Familial n'a pu être intégrée dans l'étude, par manque de réponse.

Pour faciliter la compréhension nous parlerons de l'échantillon au féminin.

Les sages-femmes interrogées ont été diplômées entre 1979 et 2017. La plus longue expérience en consultations s'élève à 11 ans pour 2 d'entre elles, la plus courte à quelques mois en remplacement, après un diplôme obtenu en 2017.

Elles pratiquent ces consultations à des fréquences variables allant d'une matinée par semaine à chaque jour de la semaine, combinées avec parfois des entretiens prénatals précoces et de la préparation à la naissance.

Il est important de noter que toutes les sages-femmes participant à l'étude ont travaillé en milieu hospitalier, ne serait-ce que quelques mois dans divers services (bloc obstétrical, suites de naissances, service de grossesse à hauts risques) avant de pratiquer des consultations prénatales.

3.2. Connaissances sur le sujet du véganisme

Quand on demande aux professionnelles de définir le terme « véganisme », de nombreuses réponses apparaissent. Deux tiers des interrogées mentionnent que le véganisme est plus qu'un mode alimentaire et s'apparente plutôt à un mode de vie, tandis que le tiers restant exprime avoir du mal à faire la différence entre véganisme et végétalisme.

« Pour moi végan c'est quelqu'un qui ne mange rien d'animalier, pas d'œuf, peut-être même pas de fromage. C'est un peu comme végétalien .. En fait je ne vois pas la différence avec les végétaliens. »

« Alors pour moi le véganisme c'est un mode de vie avant d'être un mode alimentaire, et c'est ne rien consommer qui vient du monde animal, aussi bien dans ce qu'on mange que dans ce qu'on consomme en vêtements, tout ça ... »

Elles se mettent en revanche toutes d'accord sur l'exclusion de tout produit animal dans l'alimentation. Dans chaque définition donnée, reviennent les mots « exclure », « éliminer », « supprimer », qui sous-entendent que même si elles n'en ont pas la définition exacte, elles en connaissent la notion de restriction. Plusieurs comparent le véganisme au végétarisme en précisant qu'elles savent que ce n'est pas exactement la même chose sans en connaître véritablement les différences. La distinction avec le végétalisme est encore plus floue dans l'esprit des sages-femmes interrogées. Pour preuve cette sage-femme qui nous dit suite aux définitions exactes données « *Ah ok, je pensais que végane c'était égal à végétalien ... Ah donc ça s'étend jusque dans les cosmétiques ... C'est particulier ...* »

Deux des sages-femmes interrogées étaient elles-mêmes végétariennes. Au vu des interrogatoires menés, on peut corréliser cet intérêt personnel pour un mode alimentaire restrictif

avec une plus grande connaissance du véganisme. Ainsi une des sages-femmes nous confie « *Moi je suis végétarienne, donc je sais bien la différence entre une végane et moi.* » Elles disent se renseigner par elles-mêmes et pour elles-mêmes, via notamment les réseaux sociaux ou sites internet.

« Ça me touche un peu parce que j'aime bien la philosophie de vie même si je ne suis pas capable d'en faire autant. Je suis beaucoup sur YouTube et les réseaux sociaux, on nous en parle bien bien bien quand même. »

« Je m'intéresse personnellement à tout ça, je m'abonne à des pages Facebook sur le véganisme, ou WWF ... Je pense que si tu t'y intéresses c'est vraiment que t'as une démarche hyper personnelle. »

Les autres sages-femmes déclarent avoir ces informations via les médias, ou les réseaux sociaux. Elles considèrent le véganisme comme un courant « *à la mode* », dont on parle beaucoup en ce moment, ce qui les confronte à des informations sans avoir besoin de faire des recherches, comme cette sage-femme qui confie « *Je tiens ces informations de la télé, des médias. On en parle même au JT !* ».

La quasi-totalité des sages-femmes dit ne pas avoir entendu la notion de « véganisme » au cours de ses études, quelques jeunes diplômées se souviennent de la notion de « végétalisme », mais la proportion est très faible. Une seule des 15 interrogées dit se souvenir que cela a été abordé au cours de son cursus.

Beaucoup disent connaître la notion depuis peu, notamment suite à l'essor des restaurants végétariens, ou les documentaires télévisés qui les ont intrigués.

« Je me suis renseignée très récemment après des vacances en Angleterre, où c'est beaucoup plus fréquent. Mais c'est très récent, avant je ne connaissais pas. »

« C'est tellement un engouement qu'on le voit un peu partout récemment, ça se libéralise un peu. Il y a beaucoup de restaurants qui font des plats végétariens maintenant. »

Plusieurs d'entre elles sont conscientes que ces informations trouvées sur Internet peuvent être biaisées par les points de vue de l'auteur et parfois manquer d'objectivité. Elles déclarent rester sur leurs gardes en lisant ces articles comme cette sage-femme qui nous livre « *Je me méfie toujours des productions médicales là-dessus, genre les articles ont toujours un parti pris je trouve* ». Elle se justifie ensuite en nous racontant qu'au fur et à mesure de la lecture de ce genre

d'article, il apparaît clairement le point de vue de l'auteur sur le véganisme, allant parfois même jusqu'à des propos incitateurs, dans un sens ou dans l'autre.

3.3. Le regard porté par les sages-femmes

Le **regard** porté par les sages-femmes sur ce mode de vie varie grandement. Certaines en sont « **admiratives** », au point de dire « *Je trouve que c'est très ambitieux et très louable de vouloir protéger les animaux, de les respecter jusqu'à ce point-là.* ». Dans les déclarations des professionnelles, on retrouve souvent en première ligne le respect des animaux et de la planète comme quelque chose d'honorable, de courageux.

D'autres sont plus **réticentes** à ce sujet. Bien qu'elles trouvent l'idée de base attirante, l'idée de tant de restrictions amène chez elles des réflexions, notamment sur la complexité à mener à bien ce projet de vie. Ainsi elles s'interrogent « *Je me dis « Wahou ! » pas facile dans notre réalité. Je pense que ce n'est vraiment pas facile à suivre.* » ou « *Je comprends les gens qui ont ces conceptions là, mais je me dis qu'il y a des choses tirées par les cheveux et que parfois ça doit être difficile de tout appliquer ...* ».

Une dernière catégorie de sage-femme a pu être relevée au fil des entretiens, c'est celles des professionnelles qui sont **contre** ce mode de vie et le trouve aberrant, excessif, voire même « **sectaire** » pour certaines. « *Personnellement je trouve ça délirant, je n'aime pas les gens « sans sans sans », pour moi ça s'apparente à du sectarisme* ».

Les sages-femmes concernées insistent bien sur le fait qu'elles arrivent à séparer convictions personnelles et devoir professionnel en ajoutant « *d'un point de vue professionnel, je me dois de ne pas avoir de réflexions particulière, c'est comme une patiente qui me dit qu'elle a des addictions, qui fume ou qui boit ... On doit laisser ses convictions de côté et essayer de leur donner les conseils les plus appropriés d'un point de vue strictement professionnel.* »

La plupart sont d'accord pour dire que le véganisme s'inscrit dans une mouvance « **à la mode** », ce qui peut parfois biaiser les réelles motivations des patientes à se lancer dans ce mode de vie.

« *Moi ce qui me dérange un peu c'est que quand j'entends « végan » je pense « lubie des réseaux sociaux », et c'est malheureux. Moi si je suis à fond dans un truc comme ça, je le garde pour moi. J'ai l'impression que pour certaines c'est juste un phénomène de mode.* ».

Un élément notable ressort au moment de discuter du regard que portent les sages-femmes sur le véganisme, c'est l'idée indéniable que ce mode de vie **intrigue** et **fait parler**. Plusieurs fois les sages-femmes ont commencé leur réponse en disant qu'elles n'avaient pas d'avis sur la question, que le mode alimentaire de la patiente leur était égal et bien souvent, elles tentaient tout de même de justifier leurs propos et de se mettre en situation en imaginant cette éventuelle rencontre. C'est à ce moment-là qu'ont émergé de nombreuses réflexions, notamment sur savoir faire la part des choses entre ce que l'on peut penser personnellement et notre comportement face aux patientes. Comme cette sage-femme qui nous dit « *Je pense que quoiqu'il arrive on est là pour respecter et c'est tout. Je n'ai pas mon mot à dire, je ne vais pas lui dire c'est bien ou c'est pas bien.* »

La notion « *d'extrémisme* » est revenue plusieurs fois dans les réponses des sages-femmes, souvent suivie d'arguments de santé, avec des notions de carences.

3.4. Avantages et inconvénients

De ce regard porté par les sages-femmes découlent les **avantages et inconvénients** qu'elles tirent du mode de vie végan. Parmi les 15 professionnelles, une seule nous certifie que pour elle, le véganisme n'apporte aucun avantage, en partant du principe que l'excès n'apporte jamais rien de bon et que le véganisme est un excès. Elle ajoute pour atténuer ses propos « *C'est un mode de vie qui peut faire réfléchir, mais « sans sans sans » je ne vois pas l'intérêt* ».

Concernant les autres participantes, 7 se rejoignent sur l'idée qu'un véganisme bien mené peut avoir des **bénéfices** sur la santé, en insistant sur le fait que cela nécessite une **connaissance excellente** des tenants et aboutissants de ce régime strict chez les patientes.

« Pour moi les avantages je pense que bien fait au niveau alimentaire ça peut être bénéfique. Mais vraiment bien fait, avec quelqu'un qui maîtrise parfaitement, qui a de bonnes connaissances et qui ne va pas se vautrer. »

« Je pense qu'il y a quand même des avantages pour la santé, des choses qu'on n'a pas encore bien investigué, mais tu vois, toutes les allergies aux protéines de lait de vache, eczéma ... Je pense qu'on peut vraiment y trouver des bénéfices. »

L'argument écologique est également cité à plusieurs reprises par les sages-femmes comme étant un avantage à ce mode de vie. En effet, selon elles, la diminution de la consommation de produits animaux diminuerait la consommation d'eau notamment, ce qui serait

en faveur d'une démarche « verte » prônée par le véganisme. Se rapprocher de la nature, mais également se rapprocher du corps dans « *une démarche de réappropriation de la nature et de sa propre nature humaine* ».

L'argument de **protection des animaux** est aussi mis en valeur par les sages-femmes, considéré comme un avantage au véganisme, notamment suite aux différentes vidéos d'abattages d'animaux dans les abattoirs. Si la majorité comprend la décision de diminuer sa consommation de viande dans l'alimentation, certaines ont du mal à concevoir que la laine puisse faire partie de ces arguments par exemple, se demandant « *En quoi tondre un mouton participe à l'exploitation animale ?* ».

Sur les 15 sages-femmes interrogées, 2 seulement estiment que le véganisme comporte finalement plus d'avantages que d'inconvénients.

Concernant les côtés négatifs de ce mode de vie, les termes qui reviennent fréquemment sont « *carences* », « *contraignant* », « *difficile* » à mettre en place ou à tenir. Pour toutes les sages-femmes interrogées, quelques soit leurs opinions personnelles sur le véganisme, il ressort la **difficulté** de mise en place de ce régime alimentaire dans la vie quotidienne. En effet, toutes se mettent d'accord pour dire qu'éliminer tant de choses de son mode d'alimentation complique le quotidien, ne serait-ce que pour trouver et acheter des produits répondant aux critères stricts du véganisme. « *Pour moi la complexité principale c'est de pouvoir s'alimenter sainement, sans carence.* »

Cette notion de **privation** fait ainsi apparaître l'idée de « carences » dans l'esprit des sages-femmes. Si elles ne savent pas exactement desquelles il pourrait s'agir, la plupart d'entre elles sont formelles et pensent que même bien équilibré un régime végan peut amener des carences chez la patiente. 3 d'entre elles déclarent également s'inquiéter quant à la façon dont ces parents éduqueront leurs enfants ensuite en confiant « *Je suis très inquiète quant à la façon dont ça peut se répercuter chez les enfants, j'ai peur qu'ils [les parents] fassent des erreurs.* ».

La notion de carence vient s'apparenter dans l'esprit de certaines sages-femmes à une notion de méconnaissance de la part des patientes. En effet, si ces dernières ne connaissent pas parfaitement ce qu'elles mangent, elles peuvent s'exposer à des risques. Les professionnelles pensent que cette décision doit d'inscrire dans une démarche anticipée et réfléchie et qu'elles se doivent d'être attentives à ce qu'elle ne soit pas juste liée à un effet de mode, comme cette sage-femme qui nous dit « *Si elle fait ça juste pour obéir à un effet de mode, à la limite c'est là qu'il y aura des carences je pense.* ».

Suite à cette analyse, plusieurs d'entre elles pensent que ce mode de vie ne correspond pas à tout le monde et estiment que seule une « élite » peut en profiter. Les magasins spécialisés et les achats sur internet doivent, selon elles, coûter nettement plus cher que « *d'aller au supermarché du coin de la rue.* » Ainsi ressort l'argumentation de la localisation du cabinet qui peut jouer sur le profil des patientes. Pour certaines sages-femmes interrogées, le véganisme est quelque chose qui peut se voir à l'extérieur, on le « *porte sur soi* » comme dirait une professionnelle qui dit être à la fois interpellée et amusée par de tels comportements.

« Je pense que c'est un délire de riches, parce que quand on est dans la vraie vie, on se rend bien compte qu'il n'y a pas de végans dans les pauvres »

« Je ne sais pas qui sont ces femmes véganes, j'en ai vu très peu, mais je pense que ça correspond à une certaine élite de la population, enfin je ne sais pas si on peut dire « élite », mais bon, des gens qui ont déjà certainement beaucoup réfléchi. Là où je travaille on a beaucoup de personnes en situation précaire, je n'ai jamais vu de véganes dans ces populations-là. »

Les sages-femmes interrogées se rejoignent à l'unanimité sur le fait que ce mode de vie est en pleine expansion. Si certaines sont incapables de donner un chiffre, d'autres estiment à environ 5% la population végane en France. Une d'entre elle fait la comparaison entre le véganisme et le bio, en nous disant « *Après c'est comme le bio, il y a 20 ans c'était compliqué et maintenant c'est hyper facile d'en trouver.* ». Les 15 professionnelles interrogées sont persuadées que le véganisme n'est qu'au début de sa croissance. Elles parlent de « *grimper en flèche* » en restant conscientes du côté « *marginal* » de ce choix, et de ses difficultés de mise en place dans la vie quotidienne notamment au niveau financier. C'est également à ce moment que ressort l'argument d'un mode de vie « *en vogue* », « *à la mode* ». Elles parlent également d'une prise de conscience de la population notamment par rapport à notre société de consommation, du toujours plus pour moins cher qui pousse certaines personnes à modifier leurs habitudes alimentaires, mais aussi de vie, dans le cas du véganisme par exemple.

Une sage-femme résume dans sa réponse les différentes grandes idées préalablement détaillées.

« Ça doit être assez contraignant ... et ça peut engendrer des carences je pense ... Mais après pourquoi pas, c'est aussi dans la démarche de manger plus sain, lutter contre la consommation à outrance, l'exploitation animale ... Je pense que ce doit être des gens écolos qui sont contre la souffrance animale, dans les abattoirs ... »

3.5. Consultation et mode alimentaire

A la question «*au cours d'une consultation, le sujet du mode alimentaire est-il abordé ?* », seules 2 sages-femmes sur 15 répondent l'aborder systématiquement. Les autres professionnelles déclarent poser la question selon la situation, notamment en fonction de signes d'appels, tels qu'une prise de poids trop importante, une maigreur visible, ou encore un Indice de Masse Corporelle (IMC) sortant de la norme. Il est parfois également question de l'emplacement géographique de leur cabinet, ainsi en témoigne une sage-femme « *Je leur pose la question systématiquement, surtout ici, on a une population avec beaucoup de femmes musulmanes donc on en parle, surtout en période de ramadan* ».

« Euh ... Quasiment systématiquement. C'est très souvent par rapport au poids/taille de la dame, qu'il y ait un surpoids, une obésité ou une maigreur. Sur un début de grossesse je vais aussi parler des problèmes de nausées, vomissements. Et c'est souvent là que spontanément elles vont te dire si elles ont un régime particulier. »

Elles disent également en parler en présence de facteurs de risques comme le diabète, ou dans le cadre de la prévention autour de sujets tels que la toxoplasmose ou la listériose.

« Il est abordé souvent dans les premières consultations. Autour de la toxoplasmose, puis tu fais un pas vers la listeria et puis tu parles alimentation. En général je ne pose pas la question dans les autres consultations, sauf si ça vient d'elle. »

Elles sont dans l'ensemble d'accord pour dire que le moment le plus propice pour ce genre de discussion reste le **début de grossesse**, plus précisément le **premier trimestre**, parfois dans le cadre des petits maux de la grossesse de type nausées, vomissements ... Ce sujet peut également être abordé lors d'une consultation pré-conceptionnelle. Plus de la moitié d'entre elles disent l'aborder préférentiellement lors de l'Entretien Prénatal Précoce du 4^e mois (EPP).

Celles qui ne l'abordent pas d'elles-mêmes estiment que si leurs patientes ont besoin de conseils elles poseront la question. Certaines sages-femmes font le choix de poser des questions larges, pour laisser la patiente s'exprimer comme cette professionnelle qui dit « *Je ne pose pas directement la question mais à travers la discussion, bien sûr qu'on va s'apercevoir si la patiente a des exclusions alimentaires* ».

Finalement, selon toutes les sages-femmes enquêtées, le sujet du mode alimentaire sera abordé au cours de la grossesse, plus ou moins précocement et à l'initiative de la patiente ou de

la professionnelle, mais toutes estiment qu'un mode de vie restrictif tel que le véganisme ne passerait pas inaperçu dans le cadre d'un suivi de grossesse.

3.6. Conseils et suivi de grossesse

Sur les 15 professionnelles interrogées, une seule dit avoir rencontré une patiente végane, mais uniquement dans le cadre de la rééducation périnéo-sphinctérienne du post-partum, ce qui n'entre pas dans les critères de l'étude. Il apparaît donc qu'aucune des sages-femmes n'a suivi la grossesse d'une patiente végane. En revanche, plus des $\frac{3}{4}$ ont déjà suivi des grossesses de patientes végétariennes.

Dans l'hypothèse de cette rencontre, plus de la moitié des interrogées disent qu'elles tenteraient en premier lieu de **comprendre** et **d'analyser** le comportement alimentaire de la patiente, « *ce qu'elle met réellement dans son assiette* », plusieurs parlent de « *faire le point ensemble* ». Faire le point sur son alimentation tout d'abord mais aussi sur ses motivations et son implication dans ce mode de vie. Les professionnelles sont conscientes du manque de connaissance qu'elles ont à ce sujet et plusieurs n'hésiteraient pas à **réorienter** la patiente vers un confrère spécialisé dans le domaine. 3 nous disent qu'elles réorienteraient vers un(e) diététicien(ne) pour être certaine que la femme enceinte bénéficiera du suivi le plus adéquat possible. Une nous parle d'un nutritionniste et une autre d'un naturopathe, en tout cas des personnes qui « *ont fait des études pour connaître tout ça, toute l'alimentation, les symptômes, les maladies ... Ils ont une bonne connaissance de ces choses-là* ». Il apparaît que le choix de la réorientation dépend en partie des connaissances et réseaux personnels des sages-femmes, l'idée étant de trouver un praticien qui répondra aux attentes de la patiente et de la sage-femme sur le suivi de la grossesse.

Un tiers des sages-femmes pense qu'elles se sentiraient **démunies** face à une patiente végane au premier abord, conscientes de ne pas avoir toutes les réponses aux questions qui pourraient se poser. Elles nous disent aussi que cette rencontre les stimulerait à se renseigner sur le sujet, auprès de collègues, de revues médicales ou de livres, pour pouvoir par la suite assurer un suivi le plus optimal possible.

« Je vais me renseigner, voir s'il y a un suivi particulier, voir s'il faut la réorienter vers un médecin, pour sa sécurité à elle et pour son enfant. C'est dans son intérêt à elle et dans le mien aussi, ça me permet d'apprendre. Il faut être honnête avec les gens. »

La majorité des enquêtées insiste sur le fait qu'il est important de ne pas être culpabilisante envers la patiente. Si la plupart affirme se renseigner sur l'alimentation de la

patiente, voire « *creuser* » un peu plus loin pour en savoir plus, elles se rejoignent en disant qu'il ne faut en aucun cas essayer de faire changer d'avis à la patiente, et se placent vraiment dans une attitude de conseils, sans basculer du côté moralisateur. Il convient ici de **mettre en garde** sans pour autant **alarmer**, une frontière qui s'avère compliquée à fixer en pratique selon les dires des sages-femmes.

Il est important de relever **qu'aucune** des 15 sages-femmes interrogées **ne redoute** l'idée d'une consultation avec une patiente végétarienne. Toutes la voient comme une occasion, une opportunité de s'améliorer dans un domaine qui leur était jusque-là plutôt inconnu.

3.7. Prise en charge de la grossesse

Concernant la prise en charge de la grossesse chez la patiente végétarienne, les avis divergent chez les interrogées. Trois d'entre elles nous disent ne pas savoir comment réagir concernant la prise en charge d'une patiente végétarienne. Elles pensent que des **bilans supplémentaires** seraient nécessaires tout en étant incapables de les nommer. Certaines ont ainsi l'idée de **réorienter** la patiente vers un professionnel qui saura les guider dans leur régime, comme cette sage-femme qui nous livre :

« Moi je pense que je l'enverrai chez son médecin ou chez une nutritionniste ou alors quelqu'un de spécialisé dedans parce que voilà je sais dépister une anémie, des carences mais vraiment les bilans associés, spécifiques au développement de la grossesse et du nouveau-né non, je ne suis pas assez calée. »

Plus de la moitié d'entre elles déclarent ne pas mettre en place de suivi particulier ou de bilans supplémentaires en se basant sur les bilans sanguins initialement prévus dans le suivi de la grossesse, en particulier la numération formule de début de grossesse. Le **taux d'hémoglobine** est cité par la plupart des sages-femmes comme un marqueur déclencheur d'une prise en charge supplémentaire. En effet **l'anémie** est, pour un tiers des interrogées, le plus gros risque d'une grossesse végétarienne, ou du moins celui qui leur vient à l'esprit le plus rapidement. C'est notamment sur cette question de la prise en charge que l'on voit émerger des manques de connaissances sur le sujet, dont les sages-femmes sont pleinement conscientes et qui les place parfois dans des situations délicates face à la patiente.

« Si la NF n'est pas top, ça me mettra une première puce à l'oreille pour lui faire un check total, après tu vois j'ai pas du tout en tête toutes les vitamines impactées. Je l'ai même jamais fait. Je ne sais même pas ce qu'on peut prescrire ou pas en fait ... »

Elles expliquent également que **l'état général** de la femme enceinte est un critère majeur dans la prise en charge, l'aspect clinique de la patiente pouvant en dévoiler beaucoup sur son état de santé.

« Pour moi les bilans c'est plus en fonction de son état général, au fur et à mesure des consultations. Si je vois qu'elle va bien, et qu'elle est en pleine forme, que bébé va bien aux échos, et que pour elle tout va bien au niveau des bilans je ne ferai rien de plus. »

Une petite partie des professionnelles enquêtées, moins du quart, penserait à prescrire des **vitamines** systématiquement dès le début de la grossesse chez une patiente végétane, sans pour autant modifier la fréquence des suivis biologiques par rapport à une grossesse chez une patiente omnivore, en continuant de s'adapter à l'état général de la patiente évidemment. Une d'entre elles nous dit même le prescrire en systématique à toutes ses patientes en consultations prénatales. Une sage-femme ayant l'habitude de suivre des patientes ayant subi des interventions de **chirurgie bariatrique** compare les carences d'un tel régime avec le végétalisme et propose de mettre en place le même suivi chez ces 2 types de patientes *« Je ferai un dosage pour les vitamines, comme pour les patientes avec des By-Pass ou des Sleeve. Je ferai le même bilan que pour ces femmes-là et puis c'est tout. J'appliquerai mon protocole de suivi de début de grossesse de Sleeve. »*

Cette question soulève de nombreuses interrogations chez les sages-femmes et il a été intéressant de noter qu'elles répondaient souvent à la question *« Mettriez-vous en place une prise en charge particulière pour la grossesse ? »* par d'autres questions, comme une interrogation personnelle à voix haute.

« Euh oui, vérifier qu'elle ne soit pas anémiée ... Après tout ce qui est compléments vitaminiques il y en a pleins, euh Gestarelle et compagnie, pourquoi pas ... Après on sait très bien qu'avec une alimentation équilibrée c'est pas nécessaire ... Après est-ce que la patiente voudra ? Et puis c'est pas remboursé alors est ce qu'elle va pouvoir ? En vrai je sais pas trop ... »

3.8. Conseils alimentation du nouveau-né

3.8.1. Allaitement maternel

Après l'interrogation sur les conseils apportés aux patientes pendant leur grossesse, nous nous sommes intéressées aux conseils qui leur étaient délivrés après l'accouchement concernant l'alimentation de leur enfant. Nous avons relevé que toutes les sages-femmes interrogées

penchent en **faveur d'un allaitement maternel** pour le nouveau-né. Si elles sont d'accord sur cette idée, les arguments eux, varient.

Certaines disent le privilégier parce qu'il apparaît comme étant la meilleure solution nutritive pour l'enfant, que la mère soit végétalienne ou non. D'autres estiment seulement que « *le lait d'une maman végan est forcément moins pire qu'un lait végétal artificiel.* ». Plus d'un tiers des sages-femmes interrogées disent encourager la mère dans le sens de l'allaitement maternel uniquement après s'est assurée de l'équilibre de leur régime. Les termes « **vigilance** » et « **équilibre** » sont de nombreuses fois cités dans les entretiens à ce sujet.

Plusieurs sages-femmes nous disent penser que si la grossesse végane s'est bien passée, il n'y a, d'après elles, pas de raison que l'allaitement suivant cette grossesse présente des problèmes, à la condition que le régime reste équilibré et que la supplémentation précédemment mise en place soit maintenue. Elles estiment que si la patiente a su « *gérer sa grossesse* » en étant végane, l'allaitement maternel ne devrait pas être source de complications pour le couple mère/enfant.

« Si elle veut allaiter je dirais « Oui c'est super ! » Je ne donnerai pas de conseils en plus dans la mesure où elle a été enceinte végane, donc l'allaitement végan c'est dans la continuité du reste. Pas de conseils en plus que quand elle était enceinte, parce qu'au niveau nutritionnel l'allaitement ça s'apparente à la grossesse. »

« Euh bah évidemment il n'y a pas de contre-indications à l'allaitement, je lui dis qu'elle peut allaiter. Est ce qu'il faut supplémenter ? J'avoue que je ne me suis pas posé la question ... Mais je me dis que si pendant la grossesse ça allait, je pense que l'allaitement ça ira. »

« Après tu vois c'est toujours pareil, si elle est végane depuis 3 mois et qu'elle fait n'importe quoi je vais lui dire que c'est compliqué si elle s'alimente comme ça, mais si je sais que c'est une végane stable, je ne vois pas de souci. C'est vraiment l'équilibre du régime qui m'importerait je pense ... »

Parmi toutes les sages-femmes interrogées, une seule émet des doutes quant à la possibilité d'un allaitement maternel chez une patiente végane, nous expliquant que la grossesse a déjà puisé dans les réserves de la mère et que l'allaitement creuserait davantage ce déficit. Si elle ne parle pas de contre-indication au sens propre du terme, elle nous confie quand même « *Je ne suis pas certaine que ce soit la bonne solution* ». Cette sage-femme adapterait ses conseils en fonction des bilans, quitte à prescrire des bilans supplémentaires en post-partum (numération formule par exemple). Elle nous affirme ne pas être très à l'aise avec cette situation en nous confiant « *Après on dit toujours que l'allaitement maternel est ce qu'il y a de mieux adapté, mais bon ... Encore faut-il être nourri normalement ...* ». Ici le terme « *normalement* » nous montre que

pour cette professionnelle et sûrement beaucoup d'autres, le véganisme est un mode de vie sortant de la normalité, son côté **marginal** étant une nouvelle fois pointé du doigt.

Un quart des sages-femmes nous disant promouvoir l'allaitement maternel chez les patientes véganes atténuent tout de même leurs propos en associant leurs conseils à un suivi parallèle chez le médecin généraliste ou le pédiatre pour s'assurer de la bonne tolérance de l'enfant à cette méthode d'alimentation. Deux professionnelles profiteraient de cet instant pour proposer à la patiente de consulter un(e) nutritionniste ou un(e) diététicien(ne), estimant qu'il s'agit là d'un moment opportun pour « *refaire le point* ».

3.8.2. Alimentation artificielle

Si l'ensemble des professionnelles interrogées est favorable à l'allaitement maternel, les avis sur l'allaitement artificiel végétal divergent davantage. Il a fallu, à plusieurs reprises, réorienter l'entretien auprès des sages-femmes sur la question de l'alimentation artificielle. En entendant « alimentation artificielle », plusieurs sages-femmes ont pensé à des alternatives au lait de vache, mais sans forcément penser végan. Ainsi 2 sages-femmes nous ont parlé du lait de jument comme autres options pour ces mères véganes, une du lait de chèvre. Il s'est avéré qu'au cours des entretiens la définition de « végan » s'était parfois perdue et qu'un rappel a été nécessaire pour continuer celui-ci. Après avoir réprécisé les termes et donné une explication sur les « laits artificiels végétaux », un tiers des sages-femmes **s'opposent** fermement à l'utilisation de ce type de produits en avouant qu'elles oseraient même être insistantes auprès des femmes pour essayer de les dissuader. En effet, n'ayant que très peu de recul sur ce type d'alimentation infantile, les sages-femmes préfèrent rester sur leurs gardes. Différents arguments font surface dans ce débat, certaines disent vouloir se protéger elles-mêmes en se couvrant, ne connaissant pas les tenants et aboutissants de l'utilisation de ces produits, comme cette professionnelle qui nous dit :

« Ah la non, moi clairement je m'y oppose. En général je ne m'oppose jamais à mes patientes, mais là c'est moi que je protège. Je lui dirai « Ok tu veux alimenter ton bébé avec du lait végétal, mais moi je ne suis pas d'accord et je ne peux pas assurer le suivi » parce que je pense que c'est mauvais, qu'on n'a pas assez de recul, qu'on n'a pas l'équivalent... ».

Elle nous dit également qu'elle n'hésiterait pas à réorienter la patiente vers un pédiatre ou un médecin traitant pour un suivi rapproché de l'enfant.

D'autres s'appuient sur des faits divers, des articles lus, ou des recherches qu'elles ont menées pour essayer de faire comprendre à la mère végane les éventuels dangers de ces « laits végétaux », en n'hésitant pas à interpeller les mères pour leur faire prendre conscience de cette réalité. « *Ah du lait végétal je dis non absolument. Si elle insiste je pense qu'il faudra un sacré suivi, et je lui parlerai des faits divers, d'un bébé qui est décédé dénutri au lait végétal, parce que le lait végétal c'est pas du lait et qu'un bébé ça a besoin du lait de sa mère.* »

Sur les 15 sages-femmes enquêtées, 2 nous avouent ne pas connaître l'existence des laits végétaux, et ont répondu « *Ça existe ? C'est vrai ??* » suite à l'explication donnée pendant l'entretien et nous ont dit après les définitions données qu'en sachant si peu, elles seraient réticentes à l'idée de donner des conseils aux patientes sur ce sujet-là.

« En vrai, si elle me parle de lait végétal bah clairement je sais pas ... Je lui dis d'aller voir le pédiatre parce que bon ... J'avoue que je ne m'y connais pas assez en post partum pour donner des conseils sur les laits et les marques .. Je sais qu'il y a des laits sans lait de vache mais ça s'arrête là ... »

Trois des sages-femmes considèrent que l'allaitement maternel fait partie intégrante du mode de vie végan et nous disent penser que si la patiente végane n'allait pas, ce n'est pas par choix mais par contrainte. Elles insistent ainsi sur le côté psychologique pour la patiente de ne pas pouvoir mener à bien son projet et nous parlent « *d'accompagnement* » et plus d'une « *prise en charge psychologique* » de cette patiente qui s'est vue freinée dans son mode de vie. Une nouvelle fois le mot « *déculpabiliser* » apparaît dans les réponses, sans pour autant délaisser le côté « santé » de l'affaire, ces 3 sages-femmes étant pleinement conscientes du manque de recul sur les laits végétaux et « *restant sur leur garde* » dans les conseils qu'elles donneront à cette femme concernant l'alimentation de son/ses enfant(s).

3.9. Carences et conséquences

La question de la prise en charge de la grossesse chez la patiente végane est intrinsèquement liée à la question des carences découlant d'un tel régime, pour la mère et l'enfant à venir. Concernant la femme enceinte, plus de la moitié des professionnelles citent la carence en fer comme principale carence dans ce régime, en insistant sur **l'anémie** qui en découle. Deux d'entre elles vont même plus loin, en poussant la réflexion au-delà de la grossesse, à l'accouchement, pendant lequel une anémie augmenterait le risque d'hémorragie de la délivrance. « *Pour le fer, c'est pour elle que ça complique, pour la voie d'accouchement, si elle a une hémoglobine basse, si elle saigne, tout ça ...* ». En deuxième position dans leurs réponses, vient

la carence en folates, dont la moitié des sages-femmes a parlé. Plus marginalement, il a été question de carence en calcium, en protéines animales, en iode, en vitamine C et D. Plus d'un tiers des professionnelles ont soulevé l'importance de la supplémentation en vitamine D pendant une grossesse, d'autant plus une grossesse végétane. *« Le fer, elle sera anémiée, fatiguée ... le calcium va lui entraîner une déminéralisation osseuse et puis bien veiller à ce qu'elle prenne sa vitamine D ... »*

La vitamine B12, qui est le véritable problème du véganisme, n'a été citée que par un tiers des sages-femmes. Un deuxième tiers disait en avoir déjà entendu parlé, tandis que le tiers restant n'avait pas du tout notion de cette vitamine. Les sages-femmes ayant connaissance de la vitamine B12 sont celles qui sont elles-mêmes végétariennes ou qui se sont intéressées personnellement au sujet du véganisme. Dans le tiers qui nous en parle, plusieurs déclarent être réticentes aux informations qu'elles ont lues ou entendues, à travers des articles, émissions ou forums par exemple. Elles soulignent qu'à ce jour, rien n'a été prouvé et qu'aucune étude scientifique n'a été menée sur le sujet. Elles disent qu'en théorie elles ne s'opposent à cette idée mais qu'en pratique tout reste à prouver.

« Euh la B12 je sais que c'est le cas chez les végétaliens, mais ça n'a pas été hyper prouvé. En gros ils te disent que si tu manges suffisamment varié tu ne dois pas être carencé la dedans mais j'ai jamais vu de réelle étude, j'ai vu ça sur les réseaux sociaux... »

Il est intéressant de noter que la majorité d'entre elles sépare instinctivement les conséquences chez la mère et chez l'enfant, un tiers des sages-femmes étant bien conscient qu'une carence maternelle n'entraîne pas forcément une carence chez l'enfant, en expliquant que par essence, le fœtus puise dans les réserves de sa mère pour se protéger lui-même. *« Après comme d'habitude, je pense que le gamin va puiser tout ce dont il a besoin là où il a besoin. Par contre quand il aura tout puisé et qu'il n'y en aura plus, là je sais pas trop ... »*

Concernant le versant maternel, les grandes répercussions qui sont mises en lumière par les sages-femmes sont **l'anémie** en premier lieu, puis **l'asthénie** (souvent liée à l'anémie d'après elles) et enfin des **troubles du transit**.

Concernant le versant fœtal, plus de la moitié des sages-femmes évoque un **retard de croissance intra-utérin**, et un quart des **troubles du développement cérébral** chez le fœtus. Certaines nous confient ne pas avoir de certitudes à ce sujet, ce ne sont que des suppositions.

« Après sur le bébé ça peut avoir des conséquences comme un retard de croissance, voire même des risques plus importants de fausses couches, et puis à mon avis peut être même aussi sur le développement cérébral ... J'en sais rien, j'imagine que c'est encore un peu flou .. »

Ce sujet laisse perplexes plusieurs des sages-femmes interrogées dont une en particulier qui, si elle nous dit avoir des idées concernant la mère, elle n'a en revanche pas de notions concernant le fœtus *« Oulah pour l'enfant par contre là je ne sais pas, non vraiment je ne vois pas. »*

3.10. Réactions et attitudes

Si toutes les sages-femmes affirment qu'elles ne redoutent pas l'idée d'une consultation avec une patiente végane, plusieurs d'entre elles expriment que cette situation les rendrait tout de même mal à l'aise. La notion de « **compétence** » est ici citée par plusieurs interrogées, comme si cette rencontre avec une patiente végane était une occasion de **remettre en question** ses pratiques.

« C'est pas que ça me fait peur, mais je pense que je serai mal à l'aise pour lui répondre, je ne saurai sûrement pas gérer ses questions si elle me demande sur quel aliment il ne faut pas faire de restrictions par exemple ... Je n'aurai pas peur mais j'aurai le sentiment de ne pas être compétente. »

Sur les 15 sages-femmes interrogées, une seule considère avoir assez d'informations et de compétences dans ce domaine pour suivre la grossesse et la diététique de la patiente végane. Il faut relever que cette professionnelle est elle-même végétarienne et qu'elle est la seule des interrogées à avoir déjà suivi une patiente végane. Les 14 autres estiment, soit ne **pas être assez formées**, soit tout simplement **ne pas avoir assez d'informations** sur le sujet pour répondre à toutes les attentes de la patiente. En revanche un tiers des professionnelles se pense capable de suivre une grossesse végane sur le plan médical, en association avec un professionnel spécialisé pour le versant nutritionnel. Pour plusieurs d'entre elles il serait nécessaire de « *réactualiser* » les connaissances, voire qu'on leur « *en donne d'autres* ». Une nouvelle fois, elles nous disent que cette rencontre serait l'occasion **d'agrandir leur champ de connaissances**, voire de **compétences**. Elles sont d'ailleurs plusieurs à être persuadées qu'une patiente végane en connaîtrait davantage qu'elle sur le sujet. Ainsi la majorité se dit apte à suivre une grossesse de patiente végétarienne mais émet tout de même quelques réserves concernant le suivi d'une patiente végane.

La dernière question de l'entretien concernait l'influence des **avis et représentations** des sages-femmes sur leurs pratiques. Deux tiers d'entre elles pensent que leur avis a un impact sur leur façon de mener la consultation avec une patiente végane, que ce soit volontairement ou non. Pour quelques-unes, **l'avis influence** les pratiques quels que soient le sujet ou le domaine. En l'occurrence dans le cas du véganisme, ces professionnelles sont persuadées de l'impact de l'avis et des représentations sur le mode de vie végan, qu'elles soient pour ou contre. Certaines sont catégoriques, d'autres émettent plus de réserves.

« C'est complètement illusoire de dire que ça n'influence, c'est complètement irréaliste, on est toujours influencé. Après on essaye d'être neutre, d'être en retrait ou de faire en sorte que ça ne se voit pas, n'empêche que c'est complètement irréaliste. »

« Oui parce que je pense que tout influence les réponses du professionnel, je pense qu'on n'est jamais strict dans les réponses scientifiques. Ce serait mentir de le dire autrement. »

« Je sais pas trop, j'essaierai de ne pas être jugeante en tout cas. J'essaierai de ne pas la culpabiliser, ouais c'est surtout ça, quoique je pense ... »

Si elles sont persuadées que leur avis les empêche d'être totalement neutres, elles sont toutes d'accord pour dire qu'il faut cependant faire le maximum pour *« ne pas laisser percevoir ce que tu penses réellement au fond de toi »* et *« garder une attitude strictement professionnelle »*. La tournure de phrase *« rester neutre »* revient dans plusieurs réponses et est pointé par les sages-femmes comme un objectif majeur dans une consultation avec une patiente végane.

Le tiers restant pense pouvoir **faire la part des choses** entre leurs avis personnels et leur attitude professionnelle. Celles qui se disent être *« ni pour ni contre »* disent également *« ne pas avoir d'avis tranché sur la question »* ce qui, selon elles, n'aurait pas d'incidence directe sur le suivi de la patiente végane. Une d'entre elle dit qu'elle resterait strictement professionnelle à ce sujet-là, en gérant la partie nutrition et en s'adaptant mais affirme que *« ça ne changerait rien par rapport à une autre patiente »*.

Une autre sage-femme opposée au véganisme nous dit qu'elle ne pense pas que son avis négatif sur le véganisme puisse influencer ses pratiques dans un sens ou dans l'autre. Elle compare ici le véganisme au tabagisme en nous expliquant que *« même si t'es contre, t'es pas là pour donner ton avis mais pour accompagner. »*

Une autre sage-femme a un avis bien tranché sur la question et nous répond qu'il faut faire preuve d'un **maximum d'objectivité** dans la relation avec les patientes, consciente tout de même qu'il existe toujours un biais, « *on n'est pas des robots, on a tous notre avis qui compte, c'est évident.* ». Elle compare le choix du mode de vie végétan au choix de la contraception. Elle nous explique objectivement que chaque sage-femme a naturellement un avis sur tout, qui influence de près ou de loin ses pratiques, ne serait-ce que parfois par son expérience personnelle.

La moyenne d'âge de l'échantillon se situe aux alentours de **30 ans**. La majorité des sages-femmes est consciente de leurs **lacunes de connaissances** au sujet du végétanisme. Elles estiment que ce thème n'est que très peu, voire **pas du tout été abordé** au cours de leur formation en maïeutique.

Le regard que les professionnelles portent sur le végétanisme est **divergent**, certaines se disent **admiratives**, d'autres **réticentes** ou encore **indifférentes**. Aucun consensus n'est apparu à ce sujet au cours des entretiens.

Concernant l'allaitement, la quasi-totalité des sages-femmes se prononce en **faveur de l'allaitement maternel** pour ces patientes végétanes, seule une émet une réserve. La majorité se dit **contre l'alimentation artificielle végétale**, estimant nécessaire un suivi particulier et une réorientation de l'enfant si cette méthode est choisie.

Pour ce qui est des carences liées au végétanisme, **l'anémie** est le sujet qui revient le plus dans les réponses des sages-femmes. Seulement 1/3 énonce le déficit **vitamine B12** comme conséquence du régime végétalien.

Finalement, la rencontre avec une patiente végétane aboutirait pour les sages-femmes à une **remise en question de leurs pratiques et de leurs connaissances**, et aucune ne redoute cet éventuel rendez-vous. Qu'elles soient « pour » ou « contre » le végétanisme, toutes estiment ne pas avoir assez d'informations en leur possession et ressentent le besoin de s'intéresser au sujet pour être apte à répondre à la demande d'une patiente végétane.

4. Analyse et discussion

Résultat principal

Suite à l'étude menée, il apparaît clairement qu'à ce jour les sages-femmes de consultations prénatales n'ont pas les connaissances suffisantes après l'obtention du diplôme d'Etat de sage-femme pour se sentir capables de suivre entièrement une grossesse d'une patiente végétarienne. Elles ressentent le besoin de s'informer davantage pour optimiser la prise en charge de ces patientes.

Vérification des hypothèses de départ :

Les sages-femmes de consultation n'ont pas de connaissances assez conséquentes sur l'alimentation pour mener seules et sans informations supplémentaires un suivi de grossesse d'une patiente végétarienne à l'issue de leur formation.

Toutes les sages-femmes interrogées sont d'accord pour dire qu'elles n'ont pas assez de connaissances pour suivre une patiente végétarienne pendant sa grossesse. Le peu qui s'en sentent capables nous disent bien que les informations qu'elles tiennent sur le sujet ne viennent pas de leur formation initiale mais de leurs recherches personnelles. Cette première hypothèse est donc vérifiée.

De par leur place privilégiée dans la vie des femmes, et notamment des femmes enceintes pendant leur grossesse, la sage-femme se voit attribuer un rôle d'information primordial auprès de leurs patientes.

Les sages-femmes interviewées sont conscientes de la place et de l'importance qu'elles peuvent avoir dans la vie d'une femme, notamment une femme enceinte pendant sa grossesse. Si plusieurs d'entre elles estiment nécessaire de faire appel à un confrère spécialisé (nutritionniste, diététicien, pédiatre ...) pendant le suivi la grossesse d'une patiente végétarienne, elles se sentent en revanche toutes capables d'accompagner la patiente sur le plan médical de la grossesse. Il s'agit ainsi d'un suivi pluridisciplinaire dans lequel la sage-femme tient son rôle, qui semble être un rôle pivot, de conseils, d'information dans lequel la réorientation vers un autre professionnel prend tout son sens. Cette deuxième hypothèse est donc vérifiée.

4.1. Limites de l'étude

La portée de notre étude est limitée par **l'échantillon** (nombre faible de sages-femmes interrogées), la **méthode de diffusion** (volontariat) et la **méthode choisie** (entretiens).

La **taille de l'échantillon** peut représenter une limite due au faible nombre de sages-femmes interrogées, le nombre d'entretiens s'élevant à 15. La méthode de recrutement peut aussi être considérée comme une limite étant basée sur le volontariat des participantes. A l'issue de ces 15 entretiens nous semblions être arrivées à saturation des données, ne retrouvant plus d'éléments innovants dans les réponses des professionnelles.

L'étude est principalement limitée par le biais de sélection. En effet elle se base sur le **volontariat** des sages-femmes, ce qui implique que celles-ci soient déjà sensibilisées au sujet, ou au moins un minimum intéressées par le thème de l'entretien, ce qui peut influencer les résultats. Il est ainsi possible de considérer que les sages-femmes non intéressées par le sujet ou n'y connaissant rien ont participé par leur non réponse. Cependant la méconnaissance générale sur le sujet tend à nous montrer que l'intérêt ne va pas forcément de pair avec le savoir. Il est donc peu probable que ce biais entache les résultats finaux.

On peut aussi se demander si la zone géographique de l'étude n'induit pas un biais, connaissant la disparité de population entre les différentes régions en France, en Europe et dans le monde. En Angleterre par exemple on recense entre 5 et 10% de végétariens contre moins de 3% en France, on se rend ainsi compte que la **localisation** de l'étude peut apparaître également comme un biais (14). Ce biais sous-entend que si la proportion est encore faible dans notre région, elle peut être plus élevée ailleurs. Cette hypothèse nous laisse espérer qu'aux endroits où le véganisme est présent en plus grande proportion, les connaissances sont plus développées, par contact plus régulier avec ce mode de vie. Ainsi plus le mode de vie est répandu, plus il est nécessaire d'en connaître les tenants et aboutissants. Le biais de la localisation laisse entrevoir un espoir de **développement des connaissances** au sujet du véganisme dans nos régions. Parallèlement, le faible pourcentage de végétariens dans notre environnement peut expliquer l'état actuel des connaissances à un niveau relativement bas.

En examinant de plus près l'échantillon on remarque que la **moyenne d'âge** des sages-femmes interrogées se trouve en-dessous de 30 ans. Au cours des entretiens, la quasi-totalité des sages-femmes a mentionné les réseaux sociaux pour augmenter ses connaissances sur le sujet du véganisme, on peut ainsi se demander si l'âge moyen de ces professionnelles a un lien avec cette méthode d'information. Si tel est le cas, l'âge pourrait être considéré comme un biais à l'étude, en se demandant si les réponses auraient été similaires avec un échantillon plus âgé.

Si l'échantillon avait été plus âgé, on aurait pu supposer une plus grande exposition à des patientes véganes dû à une plus longue expérience dans le domaine des consultations prénatales, et donc retrouver une plus grande connaissance du sujet. Inversement, il semblerait que le véganisme soit un sujet actuel de société plutôt suivi par une population jeune. On peut supposer qu'un échantillon jeune aura plus de chance d'être confronté au véganisme dans sa vie quotidienne, de par ses connaissances amicales et familiales. L'âge semble ainsi être un facteur de probable influence sur les résultats.

Le sujet du véganisme étant encore aujourd'hui une problématique récente, nous nous sommes vues confrontées au **manque d'informations fiables**, vérifiées et vérifiables sur la question. La majorité des articles trouvés figuraient sur des sites prônant le véganisme de type « Vegan society » ou « Veg et cru » par exemple. De nombreux forums sont aussi présents sur le net à ce sujet. Il est impressionnant de voir le nombre de commentaires et d'articles concernant le véganisme avec si peu de preuves scientifiques associées, il s'agissait là de beaucoup de témoignages, de récits d'histoire et d'échanges entre les personnes actives sur ces réseaux. Si ce type de publication est intéressant dans le cadre d'un mémoire tourné vers les sciences humaines et sociales, il reste néanmoins inexploitable pour un travail scientifique ne fournissant pas de preuve objective sur le sujet.

La difficulté majeure a été le **recrutement** des sages-femmes. La méthode choisie était par e-mails, ce qui après réflexion nous a peut-être fermé quelques portes. En effet un contact téléphonique aurait sûrement été plus direct et nous aurait permis d'augmenter le pourcentage de réponses (qu'elles soient positives ou négatives) et de ce fait diminuer le nombre de contact. Le premier mail a été envoyé le 24 septembre 2017, la première réponse positive a été reçue le jour même puis il a fallu attendre le 10 octobre pour pouvoir en compter une deuxième. Une autre difficulté relevée a été de **fixer les rendez-vous** avec les sages-femmes, ce qui a nécessité une coordination entre les différents plannings, un entretien demandant en moyenne 30 minutes à chaque participant.

Concernant le choix de la méthode par **entretien semi directifs**, il s'est imposé comme le plus judicieux pour ce type d'étude et a permis aux sages-femmes de **s'exprimer librement**, en suivant de près ou de loin la trame initiale et parfois même d'aborder des sujets qui n'étaient pas prévus dans la grille d'entretien. Des entretiens libres auraient pu nous permettre une réponse globale encore plus cohérente en permettant aux sages-femmes d'expliquer plus longuement et plus largement leur point de vue et leurs idées. Malheureusement des **contraintes de temps** nous ont empêché d'opter pour cette solution.

4.2. Points forts de l'étude.

Les points forts de l'étude ont été **l'originalité** et la **fraicheur** du sujet, qui est d'actualité dans une société en mouvement et en remise en question notamment dans la façon de s'alimenter. De nombreux articles voient le jour sur « *Pourquoi et comment s'alimenter mieux* », prônant l'alimentation comme une construction identitaire, une donnée essentielle de l'identité socio-culturelle, l'acte alimentaire étant déterminé dans ses différentes dimensions par l'environnement social (15). D'où cette célèbre phrase de Brillat Savarin « *Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es* » (16). Cette prise de conscience sur la qualité de la nourriture consommée peut être vue comme une méthode de **réassurance** (17), savoir d'où viennent les aliments qu'on mange devient une priorité, car on se construit en mangeant. Et si « *On est ce que l'on mange* », alors on a tout intérêt à manger le plus correctement possible pour optimiser sa forme physique et mentale, qui selon cette théorie serait dépendante de notre consommation. Ainsi le mode de vie végan incluant le mode alimentaire végétalien pourrait être une réponse à cet éveil des mentalités concernant l'alimentation.

Pour laisser une trace de cet entretien auprès des sages-femmes, une **brochure** a été élaborée reprenant les grands axes des entretiens et répondant aux principales questions des professionnels. Ce document créé par nos soins regroupe plus d'une dizaine de références bibliographiques et a été approuvé par le Pr Charkaluk, directrice de ce mémoire. Elle traite des définitions des termes principaux, des motivations pour adhérer au véganisme, des répercussions de ce mode de vie et finalement des méthodes d'alimentation du nouveau-né (ANNEXE V).

4.3. Analyse du vécu des sages-femmes : une frustration.

Sur un sujet qui peut paraître cartésien et quasi-scientifique, on a pu voir apparaître de nombreuses réflexions de l'ordre des sciences humaines et sociales au fil des entretiens. La **communication non-verbale** s'est révélée être un atout dans cette recherche. Nous avons pu remarquer beaucoup d'hésitations, de mimiques, voire grimaces chez les interrogées. Il a été constaté que ces signes non verbaux revenaient souvent aux mêmes questions, qui étaient visiblement déroutantes pour les professionnelles. Cette incapacité de répondre à certaines questions a éveillé chez les sages-femmes une sorte de **frustration**, vis-à-vis des patientes mais également vis-à-vis d'elles-mêmes et de leurs propres pratiques. Elles se retrouvent ainsi confrontées à des **limites de leurs compétences** qui n'avaient jusque-là pas été exploitées. Leurs capacités de suivi de ces patientes véganes se voient remises en cause, menant à une **prise de conscience** de leurs lacunes à ce sujet.

4.4. Connaissances des sages-femmes sur le véganisme par rapport aux informations de la littérature

4.4.1. Carences en vitamine B12

Il est à noter que les sages-femmes sous-estiment les conséquences des répercussions d'un régime végétalien sur la grossesse. Si seulement un tiers des sages-femmes a mentionné la **vitamine B12**, il faut insister sur le fait qu'elle constitue la carence la plus importante d'un régime végétalien. En effet, pendant la grossesse, le taux sérique de vitamine B12 diminue physiologiquement. Toutefois, si la femme enceinte est bien nourrie et supplémentée, son taux ne diffère pas de celui des femmes non enceintes qui ne sont pas supplémentées. Par conséquent, chez les femmes enceintes végétariennes et végétaliennes, la carence en vitamine B12 risque de s'installer plus rapidement pendant la grossesse (18).

Les études récentes avancent que près de 39% de la population souffre actuellement de cette carence et de 60 à 90% des véganes souffrent de carence. En effet la vitamine B12 se trouve principalement dans les produits d'origine animale, notamment les abats et les crustacés.

La vitamine B12 participe à de nombreux processus dans l'organisme. En effet elle est indispensable à la synthèse de **neuromédiateurs**, au **maintien de l'intégrité du système nerveux** et au **métabolisme des cellules** (notamment dans la formation du système nerveux central du fœtus). La vitamine B12 a également des propriétés **antalgiques**, **antiallergiques** et **antidépessives** (19).

La carence en vitamine B12 peut se manifester de différentes manières, notamment par des troubles du sommeil, une irritabilité, une nervosité voire une baisse de la vigilance pour ce qui concerne les symptômes émotionnels et psychiques. Concernant les symptômes plus accrus, on peut relever une anémie macrocytaire associée à une pâleur du teint et une fatigue chronique ou des troubles visuels (20) pouvant aller jusqu'à une incontinence ou une stérilité.

Il est à ce jour possible d'éviter ces carences grâce à la mise en place d'une supplémentation en vitamine B12 avant l'arrivée des symptômes, voire même au moment de la décision d'un régime végétalien. C'est notamment à ce moment précis qu'une meilleure connaissance de ce régime par les sages-femmes optimiserait la prise en charge.

Si le végétalisme bien équilibré peut-être compatible avec une grossesse, les mères (enceintes ou allaitantes) végétariennes et végétaliennes sont parfois surprises par de puissantes envies de viande ou de poisson pendant cette période de leur existence. Il s'agit généralement d'une indication que le corps nécessite des apports supplémentaires en nutriments essentiels comme le Fer ou la vitamine B12 (21).

La supplémentation en vitamine B12 est recommandée chez les végétariens, et d'autant plus chez les femmes enceintes végétariennes, sous forme de présentation orale (comprimé ou gélule dosé de 3 à 50 microgrammes par jour en fonction du taux de la vitamine B12 chez la patiente). En général 15 microgrammes suffisent à pallier cette carence.

4.4.2. Carence en fer

La carence la plus citée par les sages-femmes interrogées était la carence en **fer**, causant **l'anémie**. Il est apparu clairement qu'elles avaient plus de notions sur ce déficit que sur celui en vitamine B12 par exemple. Le fer est un nutriment essentiel dans le métabolisme humain car il est un élément central de l'hémoglobine, qui transporte l'oxygène dans le sang. Les apports journaliers en fer recommandés pour une personne adulte sont de 18 mg/jour pour les femmes et de 8 mg/jour pour les hommes. Lors d'une grossesse, la dose journalière de fer recommandée pour la femme enceinte augmente à 27 mg/jour (22).

L'anémie est fréquente chez les femmes enceintes due à l'hémodilution qui se met en place pendant la grossesse (augmentation du volume sanguin, qui diminue le taux de fer dans le sang). Il nécessite donc plus de fer afin de combler cette augmentation de volume. Ainsi, l'anémie se définit avec un taux d'hémoglobine inférieur à 11 g/dL au cours de 1^{er} et 3^e trimestre, et un taux inférieur à 10,5 g/dL au 2^e trimestre. Si le taux est inférieur à ces chiffres, il nécessitera une supplémentation martiale (23).

Les personnes végétariennes ne présentent pas plus de carence en fer que les personnes omnivores et présentent un taux de ferritine tout à fait normal. En effet, les aliments végétaux contiennent plus de fer non héminique moins facilement assimilable, mais cela semble compensé par leur richesse en fer et en vitamine C. Cependant il faut noter qu'il s'agit de personnes qui restent facilement sujettes aux carences martiales, notamment les femmes qui doivent y porter une attention particulière (22).

Le taux satisfaisant de fer sanguin chez les végétariens peut s'expliquer par une bonne consommation de vitamine C qui permet une meilleure absorption du fer non-héminique. De plus, de nombreux légumes, tels que les brocolis, sont riches en fer ainsi qu'en vitamine C, qui permet au fer non héminique d'être mieux absorbé.

Le calcium et le tannin, trouvé dans le thé et le café réduisent l'absorption de fer. De ce fait, il est conseillé de consommer le thé, le café et une éventuelle supplémentation en calcium quelques heures avant un repas riche en fer, pour en optimiser l'absorption (24).

Selon la Haute Autorité de Santé (HAS), il serait inutile de proposer de façon systématique des compléments en fer aux femmes enceintes. Ils ne profiteraient ni à la santé de

la mère ni à celle du fœtus, et peuvent avoir des effets indésirables pour la mère. Ainsi le recueil d'information fait en début de grossesse doit permettre de repérer les carences martiales et de proposer un hémogramme (25).

4.4.3. Carence en zinc

Lors des entretiens, aucune des sages-femmes n'a cité le **zinc** comme une carence potentielle d'un régime végétalien. Cependant, cet oligo-élément joue un rôle important dans la **croissance**, la **réponse immunitaire**, les **fonctions neurologiques** et la **fertilité**. Un déficit en zinc chez la femme enceinte peut entraîner de multiples complications telles que : fausse couche spontanée, prématurité, malformation du tube neural, retard de croissance intra-utérin, retard psychomoteur du nouveau-né, allongement du temps de travail...

Les besoins en zinc pendant la grossesse sont estimés à 11 à 23 mg par jour, et une femme est d'autant plus à risque de développer une carence si elle est végétalienne.

Cette carence est définie par une concentration en zinc inférieure à 10,7 µmol/L [10,7 : 17,5] soit 70g/dL [70 ; 114] (26).

Selon l'OMS la **supplémentation** en zinc ne présente qu'un **bénéfice très limité** pour la santé publique, bien qu'elle n'ait vraisemblablement pas d'effet dommageable. Si l'OMS ne mentionne pas spécifiquement les mères véganes, il est question dans l'article des femmes enceintes en général. Ce document parle également des femmes avec un faible apport en micro nutriments et avance qu'il n'est pas non plus nécessaire de supplémenter ces femmes-là. Il ne s'agit pas ici de patientes véganes à proprement parler mais cela semble s'y apparenter par la notion de faibles apports. La HAS estime également que la supplémentation en Zinc n'a pas démontré son intérêt (25).

En résumé, si la supplémentation n'est pas conseillée dans la population générale, selon le réseau OMBREL qui est le réseau périnatal de la Métropole Lilloise, il serait judicieux de supplémenter certaines catégories de femmes, notamment les femmes fumeuses, végétariennes ou **végétaliennes**, à hauteur de 15 mg/j. [communication personnelle].

4.4.4. Carence en protéines

Un quart des professionnelles interrogées nous a parlé d'une **carence protéinique** résultant d'un régime végétalien. Il était ici question de protéines animales. Les autres, qui ne considéraient pas la carence en protéines comme une carence probable du végétalisme, appuyaient leurs propos en nous disant que ce manque de protéines animales devrait sûrement être compensé

par une consommation suffisante de protéines végétales. En effet, dans le cadre d'une alimentation végétalienne variée et équilibrée, les **protéines végétales peuvent suffire** à répondre aux besoins nutritionnels d'un adulte, à condition de savoir où les trouver et comment les consommer.

Les protéines assurent un rôle structural, en jouant sur le **renouvellement des tissus musculaires**, des **phanères** (cheveux, ongles, poils), de la **matrice osseuse**, de la **peau**. Parallèlement, elles participent à de nombreux **processus physiologiques** (par exemple sous la forme d'enzymes digestives, d'hémoglobine, d'hormones, de récepteurs ou d'immunoglobulines (anticorps), et elles constituent l'unique source d'azote de l'organisme.

Les besoins en protéines en dehors de la grossesse sont estimés à 27,5 à 37,5g/jour et ils augmentent pour atteindre quasiment le double pendant la grossesse, soit 70g/jour

Il est facile de trouver des protéines dans une alimentation végétalienne. Elles sont présentes dans beaucoup de céréales (avoine, blé, boulgour, orge, quinoa, riz ..) et légumineuses (arachides, haricots, lentilles, soja ..), dans les amandes, ainsi que dans les graines de sésame et de tournesol (27).

4.5. Réflexions sur l'alimentation du nouveau-né

Toutes les sages-femmes interrogées sont en faveur de l'allaitement maternel chez les patientes véganes. Le nourrisson nécessite une alimentation adéquate et spécifique, pour couvrir ses besoins nutritionnels et assurer une croissance staturo-pondérale et un développement optimaux (28). Ces besoins sont couverts par l'allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois et des aliments autres que le lait à partir de la diversification alimentaire.

Si la femme allaitante présente des carences pendant un allaitement exclusif, celles-ci risquent de se répercuter chez l'enfant, en particulier les carences en **fer** et en **vitamine B12**. Inversement ce n'est pas parce qu'aucune carence ne se manifeste chez la femme que son nouveau-né allaité n'en présentera pas.

Un allaitement par une mère végane se doit d'être d'autant plus suivi et conseillé qu'un allaitement chez une mère omnivore, et l'état clinique de l'enfant doit aussi être étroitement surveillé. En effet, chez le nourrisson, toute insuffisance d'apport en énergie, protéines, lipides, minéraux, vitamines ou oligo-éléments aura des répercussions sur la croissance et le développement cérébral (29). Ces dernières seront d'autant plus sévères que l'insuffisance d'apport est précoce, importante et prolongée. Ce déficit se manifeste par une faible prise de poids, des difficultés à s'alimenter, une pâleur sévère, voire une hypotonie généralisée pouvant entraîner une hospitalisation (30).

Si l'allaitement maternel semble être la méthode d'alimentation privilégiée des patientes véganes pour leur nouveau-né, celui-ci est parfois remplacé par du « lait végétal », le lait de vache ne correspondant pas aux valeurs du véganisme. Si au sein des sages-femmes interrogées les avis divergent, le peu de recul que nous avons sur l'utilisation de ces « laits » n'incite pas à leur consommation. En effet, beaucoup de ces « laits végétaux » n'ont de « lait » que le nom et devraient à juste titre être appelés « jus » (31). Ce type d'alimentation chez les enfants de moins d'un an aurait des conséquences néfastes, parfois allant jusqu'à mettre en jeu leur pronostic vital. Le Dr Béatrice Dubern insiste sur l'insuffisance des apports énergétiques et lipidiques de ces boissons. Elles provoquent, d'après elle, un état de dénutrition sévère, notamment en raison du manque de fer ou de calcium, des carences en vitamines ou mêmes des protéines déséquilibrées (32).

Il est donc absolument nécessaire de mettre en garde les patientes véganes du manque de valeurs nutritives de ce genre de boissons et de les aider à adapter le régime au mieux pour leur enfant.

En 2011, l'ANSES, l'Agence Nationale de Sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, recensait 211 jus végétaux commercialisés en France (33). L'utilisation de ces « laits » en brique végans se révélant dangereuse, il est important voire indispensable que les sages-femmes soient au clair avec les conseils à donner à ce sujet aux mères végétaliennes ne souhaitant ou ne pouvant donner le sein à leur enfant.

Parallèlement à ces « jus », des préparations spécifiques pour nourrissons approuvés par les comités scientifiques et répondant aux besoins nutritionnels sont développés.

Il est ainsi nécessaire que les professionnelles sachent faire la différence entre les préparations pour nouveau-nés à base de riz ou de soja approuvées par les autorités sanitaires et vendues en pharmacie avec les « jus végétaux » disponibles en grandes surfaces, totalement inadaptés à l'alimentation d'un nourrisson. De plus en plus d'articles à disposition du grand public (articles de journaux, émission télévisées ...) se tournent vers le véganisme, sa définition et ses conséquences. Sur le sujet de l'allaitement de l'enfant notamment, ils insistent sur la nécessité d'un suivi médical des nourrissons en cas d'alimentation uniquement végétale et n'hésitent pas à utiliser des mots « chocs » pour réveiller les consciences tels que « *fatals* », « *mort* » ou encore « *emprisonnement pour les parents* » (34).

Bien qu'on relève des lacunes d'études scientifiques sur les réelles conséquences d'un allaitement artificiel au lait végétal, de plus en plus d'article de journaux ou de faits divers font le lien entre ce type d'alimentation et des conséquences dramatiques sur les enfants, à l'instar de cet enfant décédé à 7 mois de déshydratation et de dénutrition suite à une alimentation exclusivement végétale à base de « jus végétaux » (35).

En 2013, l'ANSES a publié un article concernant les laits végétaux et pointe l'importance capitale de savoir faire la différence entre le lait maternel et ses substituts et d'autres boissons ne permettant pas de couvrir les besoins nutritionnels des nouveau-nés (36). Elle rappelle que le lait maternel est l'aliment de référence adapté aux besoins du nourrisson et qu'hors allaitement seules les préparations pour nourrissons et préparations de suite (laits premier âge et deuxième âge), qu'elles soient formulées à base de protéines animales ou végétales, permettent de couvrir les besoins du nourrisson.

Suite à ces rappels, elle insiste sur l'importance de **l'équilibre de l'alimentation maternelle** au cours de la période de la grossesse et de l'allaitement. D'éventuels déficits d'apport en vitamines et minéraux peuvent se répercuter sur le nourrisson. Certains modes d'alimentation pouvant conduire à des carences doivent faire l'objet d'un suivi et d'une surveillance spécifique. L'ANSES insiste sur le fait qu'une attention toute particulière doit être portée aux femmes suivant un régime végétalien, et qu'une **supplémentation en vitamine B12** doit être instaurée pendant la période de la grossesse et de l'allaitement (36).

5. Conclusion

En commençant cette étude nous avons pour objectif principal d'analyser les connaissances et les représentations des sages-femmes lors d'une consultation prénatale face à une femme végane.

En effet bien qu'encore marginal dans notre société, le mode de vie végan voit son nombre d'adeptes augmenter ces dernières années et il semble légitime de se poser la question suivante « *Qu'en est-il des femmes enceintes ?* ». Ce mode de vie étant accompagné d'un mode alimentaire restrictif, il nous pousse à nous poser la question des **conséquences et carences** pouvant en résulter. C'est pourquoi il nous a semblé intéressant d'aller à la rencontre des sages-femmes qui sont en première ligne dans le suivi de grossesse de ces patientes, pour savoir comment elles appréhendent cette éventuelle rencontre.

Au cours de l'étude, nous avons constaté que la majorité des sages-femmes n'avaient que peu de connaissances sur le sujet du véganisme, et celles qui en avaient affirmaient ne pas les tenir de leurs études mais de recherches personnelles. Si aucune ne redoute une consultation avec une patiente végane, beaucoup pensent ne pas avoir suffisamment de connaissances pour mener à bien le suivi en totale autonomie, du moins, sans se renseigner davantage ou faire appel à un professionnel plus expérimenté en la matière. Le choix des entretiens semi-directifs a permis de laisser s'exprimer les professionnelles et a fait ressortir de nettes lacunes de connaissances sur le sujet du véganisme. Si certaines ne connaissent pas la définition précise de ce mode de vie ou sont ouvertement contre, elles sont en revanche toutes capables d'imaginer les motivations qui peuvent pousser une personne à entreprendre la démarche végane.

L'objectif principal était d'analyser les connaissances et représentations des sages-femmes pendant une consultation face à une femme végane. Les objectifs secondaires étaient d'identifier les connaissances sur les conséquences d'un tel régime d'une part et d'analyser si et comment les représentations des sages-femmes sur le véganisme influençaient leurs attitudes et leur prise en charge des patientes d'autre part.

Il a été observé que les opinions divergent nettement à ce sujet et qu'on ne peut tirer de conclusions nettes en réponse à la question « *Les représentations des sages-femmes sur le sujet influencent-elle leurs attitudes et prise en charge ?* ».

Cette étude nous a permis de nous rendre compte que l'étendue des connaissances sur le sujet du véganisme dépend de la sage-femme menant la consultation mais aussi de son intérêt porté au sujet. Ainsi le suivi de grossesse d'une patiente végane serait à ce jour dépendant du niveau de connaissance de la sage-femme.

Si le mode de vie végétarien continue à s'étendre ainsi et à compter de plus en plus d'adeptes notamment chez les femmes enceintes, on est en droit de se demander si une formation supplémentaire en diététique et nutrition obligatoire ne serait pas judicieuse dans le parcours de développement professionnel continu des sages-femmes. En effet, instaurer une remise à niveau sur la question de l'alimentation pourrait se révéler bénéfique, autant pour les professionnelles que pour les patientes, pas seulement végétariennes, mais toutes celles adoptant un régime alimentaire autre que le régime omnivore.

Ce besoin a été récemment identifié par les professionnels eux-mêmes. Sur certains points, les femmes suivant un régime végétarien sont parfois associées aux patientes ayant subi une chirurgie bariatrique. En effet, les carences et défauts d'apports chez ces patientes peuvent être assimilables à ceux d'un mode de vie végétarien. Le Conseil National des Gynécologues Obstétriciens Français (CNGOF) élabore actuellement des recommandations qui seront dévoilées en décembre 2018.

Parallèlement à ces avancées, le réseau OMBREL de la Métropole Lilloise développe un protocole à ce sujet aujourd'hui quasiment finalisé mais pas encore accessible, le comité scientifique ayant demandé quelques modifications. La Haute Autorité de Santé (HAS) travaille également à des recommandations, en lien avec les recommandations sur la prise en charge des patientes avec antécédents de chirurgie bariatrique (anneau gastrique, Sleeve ou ByPass).

6. Bibliographie

1. The Vegan Society. Definition of veganism [Internet]. 2017 [cité 26 oct 2017]. Disponible sur: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
2. Le Lexique de l'Alimentation et de la Santé. Végétalisme [Internet]. 2017 [cité 26 oct 2017]. Disponible sur: <http://lexique-alimentation-sante.com/definition/vegetalisme/>
3. Vegan France. Devenir végane, guide Vegan [Internet]. 2017 [cité 26 oct 2017]. Disponible sur: <http://www.vegan-france.fr/devenir-vegan.php>
4. Vegan Impact. L'impact en chiffres [Internet]. 2017 [cité 8 nov 2017]. Disponible sur: <http://veganimpact.com/limpact-en-chiffres/>
5. Vegan France. Le spécisme et l'antispécisme [Internet]. 2017 [cité 26 oct 2017]. Disponible sur: <http://www.vegan-france.fr/le-specisme.php>
6. Vegan Impact. Vegan pour la planète [Internet]. 2017 [cité 8 nov 2017]. Disponible sur: <http://veganimpact.com/pourquoi-etre-vegan/pour-la-planete/>
7. Vegan Impact. Vegan pour notre santé [Internet]. 2017 [cité 8 nov 2017]. Disponible sur: <http://veganimpact.com/pourquoi-etre-vegan/pour-notre-sante/>
8. Key TJ, Appleby PN, Rosell MS. Health effects of vegetarian and vegan diets. Proc Nutr Soc. févr 2006;65(1):35-41.
9. McVeigh J. Vegans may lack essential nutrient intake, Mayo Clinic study reports [Internet]. EurekAlert! 2016 [cité 26 oct 2017]. Disponible sur: http://www.eurekalert.org/pub_releases/2016-03/mca-vml031616.php
10. Drake R, Reddy S, Davies J. Nutrient intake during pregnancy and pregnancy outcome of lacto-ovo-vegetarians, fish-eaters and non-vegetarians. [Internet]. 1998 [cité 8 nov 2017]. Disponible sur: https://www.andeal.org/worksheet.cfm?worksheet_id=252992
11. Conseil National de l'Ordre des Sages-Femmes, Référentiel métier et compétences des sages-femmes. 2010. 34p.
12. Besson B, Papet J. La folie vegan s'empare de la France [Internet]. BFMTV. 2016 [cité 28 janv 2018]. Disponible sur: <http://www.bfmtv.com/societe/la-folie-vegan-s-empare-de-la-france-998920.html>
13. Blanchet A, Gotman A. L'enquête et ses méthodes. L'entretien. 2e édition. Armand Colin. 1992. 126 p.
14. Vegactu. Le végétarisme en Europe et dans le monde (carte) [Internet]. [cité 23 janv 2017]. Disponible sur: <http://www.vegactu.com/actualite/carte-des-vegetariens-dans-le-monde-6921/>

15. Ferrandi J-M. De la tarte aux pommes de Mamie aux carambars : quand nostalgique ne rime pas nécessairement avec authentique. Management et avenir. 2013. n°6 vol 64:143-66.
16. Bertin E, Ostermann G. Comportement alimentaire et obésité : place de la symbolique alimentaire. Cahiers de nutrition et de diététique. 2017. Vol 52 n°3. 122-128
17. Yanhui W, Hajtaieb El Aoud N. Le besoin de réassurance : de la psychologie au comportement du consommateur. Revue gestion et organisation. 2015. Vol 7 issue 1 1-8.
18. El Ayoub L. Les conséquences des régimes végétariens et végétaliens pendant la grossesse et la lactation, sur la femme enceinte, le fœtus, le nouveau-né et le nourrisson : a partir d'une revue de la littérature. Mémoire - Ecole universitaire de Maïeutique Marseille Méditerranée. 2016.
19. Journal des Femmes Santé. Vitamine B12 - Rôle, carence et dosage sanguin [Internet]. 2017 [cité 26 oct 2017].
Disponible sur: <http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/faq/6990-vitamine-b12-role-carence-et-dosage-sanguin>
20. Dumont F. 8 signes de carence en vitamine B12 chez les femmes [Internet]. Sain et Naturel. 2016 [cité 26 oct 2017].
Disponible sur: <https://www.sain-et-naturel.com/8-carence-en-vitamine-b12-femmes.html>
21. Schweikart.J. Carence en Vitamine B12 [Internet]. Vitamine B12 et la santé. [cité 26 oct 2017].
Disponible sur: <http://www.vitamine-b12.net/carence/>
22. Veg et Cru. Le fer pour les végétariens [Internet]. 2015 [cité 14 nov 2017].
Disponible sur: <http://vegecru.com/fer>
23. Vulgaris Médical. Anémie de la grossesse [Internet]. [cité 14 nov 2017].
Disponible sur: <https://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie-medicale/anemie-de-la-grossesse>
24. Mangels R. Iron in the Vegan Diet [Internet]. The Health Coach. 2016 [cité 26 oct 2017].
Disponible sur: <http://thehealthcoach1.com/?p=5066>
25. HAS. Recommandations professionnelles : comment mieux informer les femmes enceintes ? 2005. 134p.
26. Agullo L. Grossesse : pourquoi et comment ne pas manquer de zinc [Internet]. Thierry Souccar Editions. 2017 [cité 26 oct 2017].
Disponible sur: <http://www.thierrysouccar.com/nutrition/info/grossesse-pourquoi-et-comment-ne-pas-manquer-de-zinc-2311>
27. ANSES. Les protéines [Internet]. 2016 [cité 14 nov 2017].
Disponible sur: <https://www.anses.fr/fr/content/les-prot%C3%A9ines>

28. The Vegan Society. Pregnancy and breastfeeding. 2017. Vegansociety.com
29. Gray K. Vegan Diet and Breastfeeding [Internet]. Nursing Nurture. 2013 [cité 19 mars 2018].
Disponible sur: <http://www.nursingnurture.com/vegan-diet-breastfeeding/>
30. Mariani A, Chabies S. Consequences of exclusive breast-feeding in vegan mother newborn - case report. Archives de pédiatrie. 2009. 16(11). 1461-1463.
31. Majoube U. « Lait de noisette », « yaourt au soja »: ces appellations vont disparaître [Internet]. L'Express.fr. 2017 [cité 26 oct 2017].
Disponible sur: [//www.lexpress.fr/styles/saveurs/lait-d-amande-yaourt-au-soja-ces-appellations-vont-disparaître_1917596.html](http://www.lexpress.fr/styles/saveurs/lait-d-amande-yaourt-au-soja-ces-appellations-vont-disparaître_1917596.html)
32. Delacharlery M. Laits végétaux : attention, ils sont dangereux pour les bébés [Internet]. LCI. 2015 [cité 4 avr 2018].
Disponible sur: <https://www.lci.fr/sante/laits-vegetaux-attention-ils-sont-dangereux-pour-les-bebes-1531460.html>
33. Chevallier B. Jus végétaux et laits « à la mode » ... quels risques pour la santé du bébé ?. Aliments de l'enfance. 2014. 5p.
Disponible sur: <https://www.secteurfrancaisdesalimentsdelenfance.com>
34. Loumé L. Pourquoi il ne faut jamais donner de « laits végétaux » à un nourrisson [Internet]. Sciences et Avenir. 2017 [cité 19 mars 2018].
Disponible sur: https://www.sciencesetavenir.fr/nutrition/enfant-adolescent/pourquoi-il-ne-faut-jamais-donner-de-laits-vegetaux-a-un-nourrisson_29759
35. Le point. Uniquement nourri au lait végétal, un bébé meurt en Belgique [Internet]. Le Point. 2017 [cité 19 mars 2018].
Disponible sur: http://www.lepoint.fr/faits-divers/uniquement-nourri-au-lait-vegetal-un-bebe-meurt-en-belgique-19-05-2017-2128627_2627.php
36. ANSES. L'Anses pointe les risques liés à l'alimentation des nourrissons avec des boissons autres que le lait maternel et substituts [Internet]. 2013.
Disponible sur: <https://www.anses.fr/fr/content/l%E2%80%99anses-pointe-les-risques-li%C3%A9s-%C3%A0-l%E2%80%99alimentation-des-nourrissons-avec-des-boissons-autres-0>

Annexes

Annexe I : E-mail diffusé aux professionnels.

Annexe II : Grille d'entretien.

Annexe III : Formulaire de non opposition.

Annexe IV : Feuille d'information de participation à une étude médicale.

Annexe V : Brochure d'informations.

Annexe I : E-mail diffusé aux professionnels.

« Bonjour M XXXXX, ,

Je suis Mathilde Pryen, étudiante sage-femme en dernière année, à l'Institut Catholique de Lille. Je réalise mon mémoire sur **les modes alimentaires et la grossesse**, je voudrais en analyser les représentations et les pratiques par les sages-femmes en consultations prénatales, et à ce titre, j'aimerais réaliser **des entretiens auprès de vous**.

Il s'agirait d'un entretien classique, dont la durée est d'approximativement 30 minutes.

Accepteriez-vous de m'accorder ces quelques minutes pour répondre à cet entretien ? Si oui, vous pouvez me contacter au XX.XX.XX.XX.XX ou sur XXXX@gmail.com : je me déplace à votre cabinet selon nos disponibilités communes.

En vous remerciant par avance,

A bientôt. »

GRILLE ENTRETIEN

- Quelle a été l'année de votre diplôme ? Depuis combien de temps faites-vous des consultations ? A quelle fréquence pratiquez-vous les CPN ?

1^{ère} partie : Analyser les connaissances des sages-femmes sur le sujet du véganisme.

- Au cours d'une consultation, le sujet du mode alimentaire est-il abordé ? Si oui de quelle manière ?
- Pour vous, qu'est-ce que le véganisme ? Qu'est-ce que cela vous évoque ? Quel regard portez-vous dessus ?
 - o Avantages / inconvénients / dangers selon vous ? Lesquels ?
 - o D'où tenez-vous ces informations ? (Personnelles, études ..)
 - o Y avez-vous déjà confronté(e) ? Si oui → quelle a été votre réaction ?
 - o Pensez-vous que ce mode de vie soit répandu ?
- Véganisme / végétalisme / végétarisme : quelles différences selon vous ?

(Suivant le niveau de connaissance de la SF, je donnerai l'information sur la nuance végétarisme/végétalisme/véganisme pour poursuivre mon entretien sur une base de connaissance commune)

- D'après vous quelles sont les motivations des patientes pour débiter ou suivre un tel régime ?

2^e partie : Identifier les connaissances et les insuffisances de connaissances sur les conséquences d'un tel régime.

- Face à une patiente végane, quels conseils prodigueriez-vous ?
- D'après vous, y a-t-il une prise en charge particulière (*médicale, diététique ou autres, laissez les sages-femmes parler et réorienter si besoin*) pour ces patientes ? Si oui quel suivi mettriez-vous en place ?
- Redoutez-vous l'idée d'une consultation prénatale avec une femme végane ? Si oui pourquoi ?
- A aujourd'hui pensez-vous avoir suffisamment d'informations, de connaissances pour faire face à la problématique du véganisme et l'accompagnement des patientes ?
- Compte tenu des définitions données auparavant, d'après vous quelles carences pourraient résulter d'un tel régime ? Et en seraient selon vous, les répercussions ?
- Selon vous, le régime végétalien d'une femme enceinte peut-il influencer sur la santé du fœtus/nouveau-né ? Si oui, de quelle façon ?
- Quels conseils donneriez-vous à une patiente végane concernant son allaitement ou l'alimentation de son futur enfant ?

3^e partie : Analyser comment les représentations des sages-femmes sur le véganisme influencent leurs attitudes.

- Pensez-vous que votre avis sur le véganisme puisse influencer votre pratique en consultations ? Si oui, de quelle manière ?

Annexe III : Formulaire de non opposition.

Faculté de Médecine et de Maïeutique
56 rue du Port 59046 LILLE



Formulaire de non-opposition

Je soussigné(e), Madame ou Monsieur

Prénom..... Nom.....

- Certifie avoir reçu et compris toutes les informations relatives à l'étude intitulée *Sages-femmes et véganisme : connaissances et attitudes*.
- Exprime ma non-opposition à ma participation à cette étude.

Cette étude médicale est réalisée dans le cadre d'un *mémoire de maïeutique* soutenu(e) par *Mathilde PRYEN, étudiante en maïeutique* à la Faculté de Médecine et de Maïeutique de Lille

Fait en double exemplaires à Le

Signature

Un exemplaire de ce document sera remis à la personne interrogée, le 2^{ème} sera conservé par le chercheur pendant 15 ans.

Annexe IV : Feuille d'information de participation à une étude médicale.

Faculté de Médecine et de Maïeutique
56 rue du Port 59046 LILLE



Nom de l'étudiant : PRYEN
Prénom de l'étudiant : Mathilde
Tel : 03.20.13.47.36

Information pour participation à une étude médicale

Dans le cadre *du mémoire* que je dois réaliser au cours de mes études je réalise un travail de recherche médicale non interventionnelle intitulé :

Sages-femmes et véganisme : connaissances et attitudes.

Cette recherche a pour objectif de *d'analyser les connaissances et attitudes des sages-femmes pendant une consultation prénatale face à une femme végane.*

Pour mener à bien cette recherche, j'ai besoin de recueillir des données par le biais d'*entretiens* et c'est la raison pour laquelle je vous ai contacté.

Pour participer à ce travail, il est important que vous sachiez :

- Que votre participation n'est pas obligatoire et se fait sur la base du volontariat
- Que vous bénéficiez si vous le souhaitez d'un délai de réflexion
- Que vous avez le droit de vous retirer de l'étude à tout moment si vous le souhaitez
- Que vous avez le droit de refuser de répondre à certaines questions
- Que les données recueillies seront traitées de manière confidentielle et anonyme
- Qu'à tout moment vous pouvez avoir accès aux données vous concernant
- Que je me tiens à votre disposition pour répondre à vos questions concernant les objectifs du travail une fois le recueil des données effectuées
- Que les éventuels enregistrements seront détruits dès la fin des travaux
- Que ce travail a fait l'objet d'une déclaration à la CNIL et, le cas échéant, au CPP

Cette recherche est réalisée dans le respect des règles de bonnes pratiques cliniques et de la législation nationale en vigueur. Les données de santé vous concernant feront l'objet d'un traitement informatique destiné à l'évaluation scientifique de la recherche. Elles seront transmises dans des conditions garantissant leur confidentialité, c'est-à-dire de manière **anonymisée**. En vertu des articles 39, 40 et 56 de la loi n° 78-17 du 06 Janvier 1978 modifiée par la loi 2004-801 du 06 août 2004 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous pourrez exercer vos différents droits dont celui d'accès, d'interrogation, de rectification et d'opposition concernant la levée du secret médical auprès du médecin qui vous propose de participer à la recherche. Par ailleurs, conformément à l'article L.1111-7 du Code de la Santé Publique, les données de santé vous concernant peuvent vous être communiquées par le médecin de la recherche et pourront également, dans des conditions assurant leur confidentialité, être transmises aux autorités de santé, à d'autres entités de cet organisme, responsable de l'étude.

Fait à Le.....

Ce document sera remis à la personne interrogée.

VÉGANISME ET ALIMENTATION DU NOUVEAU-NÉ

Si l'allaitement maternel est la méthode d'alimentation privilégiée pour leur nouveau-né chez les patientes véganes, celui-ci est parfois substitué au profit de l'utilisation de lait végétal (principalement lait de riz, lait d'amande ou de soja), le lait de vache ne correspondant pas aux valeurs du véganisme.

Beaucoup de ces laits végétaux n'ont de « lait » que le nom et devraient à juste titre être appelés « jus ». Il est à noter que ce type d'alimentation chez les enfants de moins de un an aurait des conséquences néfastes (allant jusqu'à mettre en jeu le pronostic vital) les principales relevées étant :

- l'hypo albuminémie
- l'anémie
- le déficit en Zinc
- un état de malnutrition

Il est nécessaire de mettre en garde les parents végans du manque de valeurs nutritives de ce genre de boissons et de les aider à adapter le régime au mieux pour l'enfant.

En revanche, il existe des préparations pour nourrissons à base de protéines de soja ou de riz commercialisées en France, qui sont des produits diététiques sans lactose, sans saccharose, sans gluten ; leur composition en protéines, glucides, lipides, sels minéraux, vitamines répond aux critères de composition définis par les directives de la Commission des Communautés Européennes. Elles sont vendues en pharmacie.

VÉGANISME & ALLAITEMENT

Le nourrisson nécessite une alimentation adéquate et spécifique, pour couvrir ses besoins nutritionnels et d'assurer une croissance staturale pondérale et un développement optimaux. Besoins couverts par :

- l'allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois
- des aliments autres que le lait à partir de la diversification alimentaire.

→ Si la femme allaitante présente des carences pendant un allaitement exclusif, celles-ci vont se répercuter chez le nouveau-né (essentiellement fer et vitamine B12).

→ Inversement, ce n'est pas parce qu'aucune carence ne se manifeste chez la femme végane que son nouveau-né allaité n'en présentera pas.

Il est nécessaire de supplémer ces nourrissons en vitamine B12, parallèlement à la supplémentation maternelle.

Chez le nourrisson, toute insuffisance d'apport en énergie, protéines, lipides, minéraux, vitamines ou oligo-éléments aura des répercussions sur la croissance et le développement cérébral. Ces derniers seront d'autant plus sévères que l'insuffisance d'apport est précoce, importante et prolongée.

Manifestations :

- une faible prise de poids,
- des difficultés à s'alimenter,
- une pâleur sévère,
- voire une hypotonie généralisée pouvant entraîner une hospitalisation.

L'allaitement exclusif jusque 6 mois n'est donc pas à exclure chez les femmes véganes mais il est indispensable que celles-ci soient suivies et supplémentées (fer, vitamine B12, vitamine D) correctement pour éviter le développement de carence chez leur enfant. (Il est aussi recommandé de supplémer l'enfant en vitamine D, au même titre que les nouveau-nés de mères omnivores, soit 400 UI/j).

GROSSESSE & VEGANISME

Végétarisme = régime alimentaire excluant toute chair animale (viande, poisson), mais qui admet en général la consommation d'aliments d'origine animale comme les œufs, le lait et les produits laitiers.

Végétalisme = pratique alimentaire qui exclut, comme le végétarisme, toute chair animale (viandes, poissons, crustacés, mollusques) et qui rejette de surcroît la consommation des autres produits d'origine animale (œufs, produits laitiers, miel, etc..)

Véganisme = extension du régime végétalien = mode de vie qui cherche à exclure toute forme d'exploitation des animaux, que ce soit pour se nourrir, s'habiller, ou pour tout autre but (rejet de la laine, la soie pour les vêtements, des cirques, des zoos pour les activités).

POURQUOI DEVIENT-ON VEGAN ?

Le véganisme vise à préserver les animaux, protéger l'environnement de l'impact de la production animale ainsi que promouvoir sa propre santé.

- > **être végan pour les animaux** : notion de spécisme qui vise à abolir ces différences et à protéger tous les animaux des atrocités de l'Homme.
- > **être végan pour l'environnement** : l'élevage et l'industrie liée à l'exploitation animale = pollution et sur-consommation d'énergie (électricité, eau ..).
- > **être végan pour sa santé** : la viande et les produits issus d'animaux ne sont pas indispensables à la santé humaine.

Vitamine B12

Rôles vitamine B12 ?

- Synthèse de neuromédiateurs
- Maintien de l'intégrité du système nerveux
- Métabolisme des cellules
- Propriétés antalgiques, antiallergiques et antidépresseurs

Où trouver la vitamine B12 ?

Produits d'origine animale, notamment les abats et les crustacés :

- *Produits laitiers* : 0,3-0,4 µg/100g
- *Œuf* : 0,9-1,4µg/100g
- *V viande ou poisson* : 3 à 33µg/100g

Qui est concerné ?

60 à 90% des végans.

Quels besoins ?

- **AJR nourrisson** : 0,5 à 1 µg/jour
- **AJR adulte** : 2,4 µg/jour
- **AJR femme enceinte** : 2,6 µg/jour
- **AJR femme allaitante** : 2,8 µg/jour

Quelles conséquences pour la grossesse ?

Chez le fœtus : prévalence plus élevée du taux de RCIU.

Chez femme enceinte : parfois somnolence, troubles visuels une irritabilité, une nervosité voire une baisse de la vigilance ou une anémie macrocytaire, responsable d'une pâleur du teint et une asthénie chronique.

Quelles conséquences sur le nouveau-né suite à une carence maternelle pendant la grossesse ?

- Irritabilité
- Retard de croissance avec cassure de la courbe
- Anorexie, refus de manger de la nourriture solide
- Retard et régression du développement neurologique (hypotonie, coma, convulsions...)

Supplémentation en vitamine B12 ?

Elle est recommandée chez les végans (++ chez les femmes enceintes véganes) : présentation orale (comprimé ou gélule) de 3 à 50 microgrammes par jour (15 µg) suffisent à pallier cette carence).

LES RÉPERCUSSIONS

Fer

Rôle du fer ?

Il est un élément central de l'hémoglobine, qui transporte l'oxygène dans le sang. Le déficit en fer est bien souvent responsable d'une anémie.

Qui est concerné ?

Les patientes véganes sont plus sujettes à ce type de carence car leurs réserves en fer sont moins importantes (les aliments végétaux contiennent plus de fer non héminique moins facilement assimilable). Cependant il est à noter que cette carence n'est pas plus élevée chez les personnes végétaliennes qui présentent un taux de ferritine tout à fait normal.

Quels besoins ?

- AJR femme** : 18 mg/jour
- AJR homme** : 8 mg/jour
- AJR femme enceinte** : 27 mg/jour
- AJR femme allaitante** : 9 mg/jour (La teneur en fer du lait maternel est indépendante du statut martial maternel)

Définition carence fer pendant grossesse ?

- Taux d'hb < 11g/dL au cours de 1er et 3e trimestre,
- Taux d'hb < 10,5g/dL au 2e semestre.

Quelles conséquences ?

Chez le nouveau-né : anémie néo-natale.

Chez la femme enceinte : pâleur, tachycardie, vertiges, hypotension, dyspnée d'effort puis de repos, céphalées, asthénie.

Supplémentation en Fer ?

Une supplémentation est possible par comprimés si l'anémie est modérée, voire en intra-veineuse si l'anémie est sévère.

Zinc

Rôles du zinc ?

- La croissance
- La réponse immunitaire

- Les fonctions neurologiques
- La fertilité

Quels besoins ?

Pendant la grossesse : 11 à 23 mg/j (femme végane à risque ++ de carence).

Définition de la carence ?

Concentration < 10,7 µmol soit 70 g/dL (norme = 10,7 et 17,5 µmol/L, soit entre 70 et 114 g/dL)

Conséquences d'une carence ?

- Fausse couche spontanée
- Prématurité
- Malformation du tube neural
- Retard de croissance intra-utérin
- Retard psychomoteur du nouveau-né
- Allongement du temps de travail...

Supplémentation en zinc ?

Selon l'OMS, la supplémentation en Zinc ne présente qu'un bénéfice très limité pour la santé publique, bien qu'elle n'ait vraisemblablement pas d'effet dommageable.

Protéines

Dans le cadre d'une alimentation végétalienne variée et équilibrée, les protéines végétales peuvent suffire à répondre aux besoins nutritionnels d'un adulte, à condition de savoir où les trouver et comment les consommer.

Rôles des protéines ?

- Rôle structural, renouvellement des tissus musculaires, des phanères (cheveux, ongles, poils), de la matrice osseuse, de la peau...
- Participation à de nombreux processus physiologiques
- Unique source d'azote de l'organisme

Quels besoins ?

Hors grossesse : 27,5 à 37,5g/jour
Pendant grossesse : 70g/jour

Où les trouver ?

Dans beaucoup de céréales (avoine, blé, boulgour, orge, quinoa, riz...) et légumineuses (arachides, haricots, lentilles, soja ...) dans les amandes, les graines de sésame et de tournesol.

**MEMOIRE POUR L'OBTENTION DU DIPLOME D'ETAT DE
SAGE-FEMME
ANNEE : 2018**

TITRE : Sages-femmes et véganisme : connaissances et attitudes.

AUTEUR : Mathilde PRYEN

Sous la direction de Pr M.L CHARKALUK

MOTS CLÉS : véganisme et sage-femme, véganisme et grossesse, carences, vitamine B12.

RÉSUMÉ :

Parallèlement au développement industriel et à la mondialisation, la société actuelle voit émerger de nombreux courants ayant pour but le respect de la Terre et des êtres vivants. Parmi ces courants récents, un en particulier prend de l'ampleur ces dernières années, il s'agit du véganisme. S'il reste aujourd'hui encore marginal, il nous a semblé judicieux de se demander la place des femmes enceintes dans ce nouveau courant et en a découlé la place de la sage-femme dans le suivi de grossesse. Ainsi nous nous sommes intéressées aux connaissances et attitudes des professionnelles de l'obstétrique vis à vis de ce mode de vie émergent.

Une étude descriptive, qualitative et multicentrique basée sur l'analyse d'entretiens semi-directifs a été réalisée auprès d'un échantillon de 15 sages-femmes de consultations prénatales.

Nos résultats montrent que la grande majorité des sages-femmes est confrontée à un manque de connaissances sur le sujet du véganisme et pense se retrouver démunie face à une patiente végane à la recherche de conseils. Cependant, toutes voient cette rencontre comme une occasion d'élargir son champ de connaissances voire de compétences dans le domaine. Les représentations qu'elles se font sur le véganisme ainsi que l'impact de celles-ci sur leurs pratique ne nous ont pas permis, en revanche, d'établir un consensus et de tirer une conclusion générale.

A l'heure des prises de consciences sur la consommation chez les usagers notamment par le biais du véganisme, une mise à niveau des professionnels de santé sur le sujet semble être nécessaire pour optimiser le suivi de grossesse des femmes enceintes ayant fait le choix d'être végane. La HAS en a d'ailleurs récemment pris conscience et élabore des protocoles dans le sens d'une meilleure prise en charge de ces patientes.