



Stress et grossesse : les risques pour le bébé

Dr Pierre Rousseau, gynécologue-obstétricien, Service des Sciences de la Famille, UMONS, Président de l'ASBL Echoline

Le stress normal de la grossesse est aussi nécessaire au bébé qu'à la maman pour se développer normalement. C'est ainsi que par exemple, l'hormone du stress, le cortisol, s'élève dans le sang maternel et atteint vers le sixième mois des niveaux qui le font traverser le placenta, arriver dans le liquide amniotique, et amener la sécrétion de surfactant qui va déployer les poumons du bébé au moment de la naissance et lui permettre de respirer.

Quand la femme enceinte est confrontée à des adversités de la vie ou à des réminiscences de faits de maltraitance subis pendant l'enfance, le niveau du cortisol s'élève plus haut que la normale, traverse massivement le placenta et inonde le cerveau du bébé. L'excès de cortisol venant du stress négatif de la mère peut alors induire des modifications dans le fonctionnement des gènes. Ces modifications qu'on appelle épigénétiques peuvent être associées à des maladies physiques et mentales qui apparaissent plus tard dans la vie de l'enfant. Mais ces modifications peuvent heureusement être réduites pendant la grossesse et après la naissance.

Pendant la grossesse, le soutien social reçu par la mère diminue le passage transplacentaire du cortisol et réduit ainsi le nombre de modifications épigénétiques dans le cerveau de l'enfant. Le meilleur soutien social, celui du compagnon ou de la famille de la mère, n'est pas toujours disponible pour celles qui vivent dans la précarité ou dans la violence. Ce soutien peut alors être apporté par la TMS de l'ONE qui pourra accompagner la future maman et la mettre éventuellement en relation avec les institutions psycho-médico-sociales adaptées à votre situation.

Après la naissance, les modifications épigénétiques du cerveau de l'enfant sont heureusement réversibles pendant les premières années de sa vie. Des dosages réalisés par des scientifiques ont montré que le nombre de ces modifications diminue lorsque le bébé est entouré d'un environnement affectif de qualité, en particulier lorsqu'il est caressé affectueusement et que l'on joue avec lui.

Les mamans qui sont dans des états de détresse comme la dépression postnatale n'ont malheureusement pas toujours la possibilité de donner suffisamment d'affection à leur enfant pour guérir son cerveau. De même que celles qui sont en détresse pendant la grossesse, beaucoup de mères qui souffrent de dépression postnatale ne s'avouent pas leur état. Elles doivent savoir qu'il est possible de les aider pour elles-mêmes et pour donner à leur enfant de meilleures chances d'un bon développement dans la vie. Il n'y a de nouveau qu'un seul conseil à leur donner, celui de confier leur état à leur gynécologue, à leur pédiatre ou à la TMS de l'ONE qui pourront les guider vers des professionnels spécialisés ou vers les structures pluridisciplinaires qui se mettent actuellement en place autour de l'ONE pour les accompagner de manière continue pendant la grossesse et les premières années de vie de l'enfant.