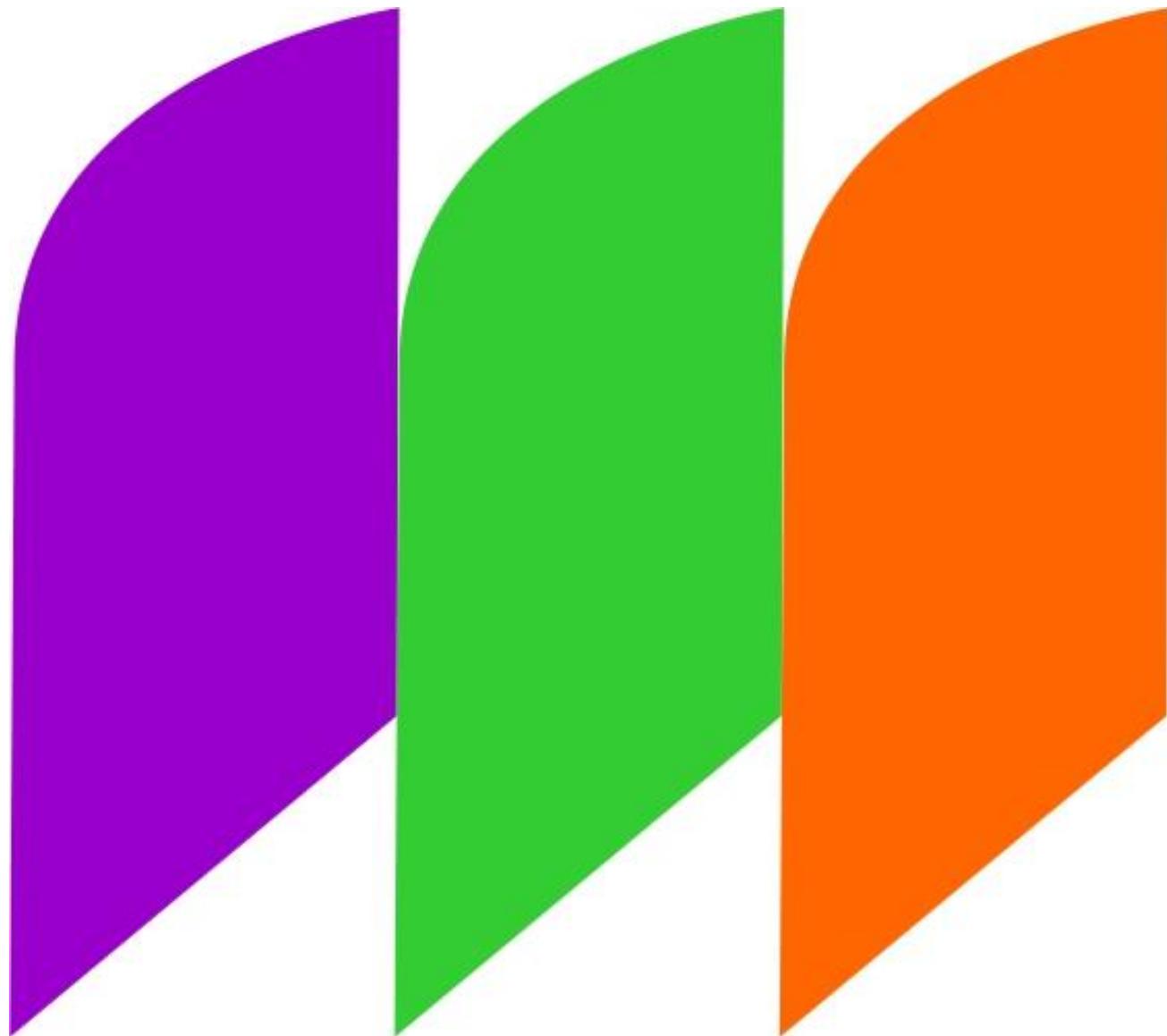


# CPTS Mulhouse Agglomération

La coordination au  
service de la santé



# La dépression du post-partum : *Quoi ? Quand ? Vers qui orienter ?*



*Modératrices :*

*Nora Bounadja, sage-femme libérale*

*Elodie Metzger, psychologue libérale*

*Responsables de la commission PEA  
(Périnatalité, Enfance, Adolescence)*

*de la CPTS*

18 juin 2024

# Comment reconnaître les symptômes et accompagner les mères (et pères) en difficulté ?

*Morane Lemant, psychologue et Camille Rueff-Barthélémy, puéricultrice de l'équipe mobile HO.PE -SA du GHRMSA*

# Accompagnement et traitement de la dépression du post-partum

*Dr Schertz, pédopsychiatre et psychiatre à l'unité mère-enfant  
du GHRMSA*

# Repérage des signes évocateurs lors des consultations périnatales et des cours de préparation à l'accouchement

*Cécile Bloch, sage-femme libérale*



# Repérage, prévention et prise en charge au sein de la pharmacie d'officine

*Dr Anne-Laure MATT-BRAUNEISEN*

*Docteur en pharmacie*

*D.U. Alimentation Santé et Micro-nutrition*

# Repérage

---

- Pharmacie d'officine : lieu de passage obligatoire avant et après accouchement (puériculture, lait, vaccination...)
- Voir les signes d'alerte : anxiété, épuisement, stress des deux parents, apparaît 6 à 12 mois après l'accouchement
- Demandes pouvant exacerber le stress : pèse bébé, tire-lait, lait maternisé spécifique, ordonnance particulière du pédiatre, gynécologue...
- Pathologies pouvant exacerber le stress : mastite, engorgement, infections, hospitalisation...

# Prévention

---

- Nutrition de qualité durant 9 mois
- Apport de certains micronutriments AVANT et durant la grossesse : DHA (oméga 3), vitamine B9 (acide folique) (achat test de grossesse)
- Prendre à minima les compléments alimentaires spécifiques grossesse ET SURTOUT A CONTINUER APRÈS ACCOUCHEMENT, pendant tout l'allaitement et stopper seulement quelques mois après arrêt de l'allaitement
- (on ne fait aucune réserve de ces vitamines/minéraux pendant la grossesse ni pendant l'allaitement)

# Le bilan périnatalité

---

- Une prise en charge complète comprend :
  - Un programme alimentaire
  - Un accompagnement pluriprofessionnel (gynécologue, sage-femme, pharmacien-nutritionniste, ostéopathe, infirmiers, médecin traitant...)
  - Un RDV « périnatalité » avec un nutritionniste quelques mois avant la grossesse ou au début
  - Un bilan sanguin avec des analyses biologiques fonctionnelles : bilan « périnatalité » ou « optimisation de la fertilité » avec statut en acides gras (pour doser les oméga 3/6/9), un bilan thyroïde (TSH, T4 libre, T3 libre), un dosage des minéraux et vitamines essentiels ( Zinc érythrocytaire, Cuivre, Sélénium, Ferritine, Vitamines A, E, B6, B9, Vit. B12 active et Vit. D...)
- \*Certaines analyses ne sont pas remboursées.
  - Une supplémentation avec des compléments alimentaires : complément grossesse (avec du Méthyl-folate), des Oméga 3 bien dosés en plus, du magnésium (sel organique), du fer (bien assimilé) dès le 4ème mois de grossesse (sans attendre l'anémie), de la vitamine D en dose quotidienne (2000 à 4000UI/jour)

# Traitement

---

- En séance d'entretien nutritionnel/pharmaceutique :
  - Questionnaire DNSM (dopamine, noradrénaline, sérotonine, mélatonine)
  - Analyses biologiques possible : profil des neurotransmetteurs, statuts en fer, zinc, B9, magnésium érythrocytaire...
- Traiter : apport des Oméga EPA et DHA à fortes doses, magnésium, polyphénols, safran, rhodiola... à adapter en fonction de la patiente et de l'allaitement ou non
- En complément des traitements médicaux mis en place : Oméga 3 et magnésium indispensable, vérifier le dosage de la ferritine
- (attention aux contre-indications avec les plantes)

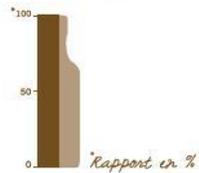
# 2ème Partie : nutrition

## Composition des huiles

*Les huiles équilibrées*  
Un bon rapport  
en graisses  
Oméga 6/Oméga 3  
**À privilégier!**

A utiliser  
en association  
avec  
les huiles équilibrées

*Les huiles à éviter!*  
Une composition en  
graisses **non favorables**  
pour la santé



● Oméga 3 ● Oméga 6 ● Oméga 9 ● Graisses Saturés

Source : Image extraite du livre « mangez ! » des Dr G. Moreau et Dr O.Coudron

# Dépression post-partum : comment la prévenir et la repérer en amont?

*Sophie Winterholer, diététicienne-nutritionniste libérale*

# Grossesse chez les Tamoul(e)s

*Ravi SIVANANDAME*

*Psychologue au SIE de Riedisheim et en libéral*

# Grossesse chez les Tamoul(e)s

---

- Mère = accomplissement
- Purification : lavements, purgations; manger des navets, épinards, patate douce...
- 7ème mois : cérémonies des bracelets
- Horoscope (césarienne? 1er bain de la mère)
- Méfiance / péridurale
- Cordon ombilical
- Prise en charge par les femmes
- Nomination au bout de X jours
- Allaitement 6 mois minimum
- Place du père (ici & là-bas)
- Dépression parentale peu parlée (concept?)

Points de vigilance dans le discours de la mère. De quelle manière certains symptômes présentés par l'enfant constituent un facteur de risque de dépression post-partum ?

*Eléonore Ermisse, ostéopathe libérale*

# Présentation de l'association Super Mamans

*Coralie Companys*

*Marina Rivot*