



Beignimage

Vitamine de grossesse

La vitamine B9, appelée aussi acide folique, est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme tout au long de notre vie. Mais chez la femme enceinte, elle joue un rôle essentiel car elle permet d'éviter certaines malformations et anomalies chez le futur bébé. De plus, pendant la grossesse, les besoins en vitamine B9 sont accrus. On recommande donc d'en prendre durant toute la grossesse, et même avant. Dans certains pays, comme les États-Unis et le Canada, on enrichit les farines avec de l'acide folique. Et on y constate une diminution de 20 à 80 % des malformations dues à son manque.

Idéalement, il faudrait commencer à en prendre trois mois avant le début de la grossesse et durant les trois premiers mois, le mieux étant de commencer dès que l'on envisage d'avoir un enfant et de continuer durant toute la grossesse. Mais les futures mamans ne devraient pas être les seules à prendre de l'acide folique. Selon plusieurs études récentes, l'acide folique jouerait en effet un rôle important dans la spermatogenèse c'est-à-dire la quantité et la qualité des spermatozoïdes. D'autres travaux ont montré que lorsque le futur papa avait une alimentation riche en vitamine B9, les risques d'anomalies du fœtus diminuaient. Un tas de bonnes raisons de mettre au menu des aliments riches en acide folique, avant de se décider à avoir un enfant. On en trouve notamment dans le pain complet, les légumes vert foncé, les légumineuses (lentilles, haricots secs, fèves, pois...) et certains fruits (avocats, kiwis, melons, fraises, oranges, clémentines, mandarines, etc.).

Julie Rouffiange



Anne Pochet.

À la télé, tous les jours sur la Une et sur BX1

rtbf

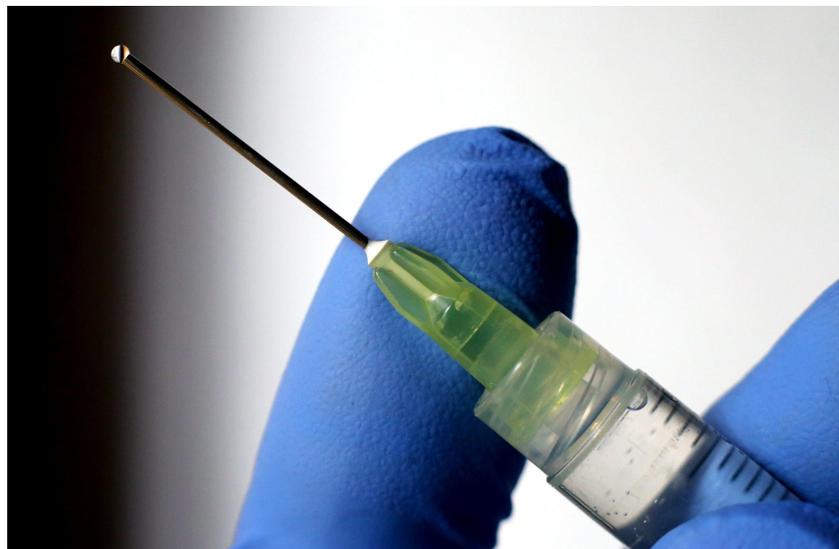
bx1
Médias de Bruxelles

Sur internet (www.airdefamille.be ; www.one.be) : toutes les émissions, les spécialistes, et les infos pratiques.

À raconter aux enfants

Qu'est-ce qu'un vaccin ?

... et pourquoi se vaccine-t-on ?



Beignimage

En ce moment, on ne parle plus que de ça : les chercheurs ont trouvé plusieurs vaccins pour lutter contre l'épidémie de coronavirus que nous traversons. Mais c'est quoi, un vaccin ? Et comment ça marche ? Lorsque l'on tombe malade, notre corps se protège contre les microbes (virus, bactéries...) grâce à ce que l'on appelle le « système immunitaire », qui fabrique des substances pour éliminer ces ennemis. Mais quand le corps rencontre pour la première fois un nouveau microbe, ou qui a légèrement changé, il ne sait pas comment réagir pour se défendre efficacement et les maladies, qui ne rencontrent aucun obstacle, s'installent. C'est ainsi que l'on peut attraper chaque année une nouvelle grippe, par exemple. Il s'agit de maux qui ne sont pas agréables mais qui, bien souvent, ne représentent pas vraiment de danger car, très vite, le système immunitaire fabrique de grandes quantités de petits boucliers servant à repousser les microbes. On les appelle les « anticorps ».

Mais certaines maladies, comme le Covid-19, sont bien plus agressives pour l'être humain et peuvent mener à la mort. Pour aider l'organisme à se battre efficacement contre ces virus et bactéries, on utilise souvent des vaccins. Un vaccin, c'est une sorte de médicament qui contient une toute petite quantité ou de petits morceaux de bactéries ou de virus morts ou affaiblis, qu'on appelle « antigènes », et qu'on injecte à l'intérieur du corps. Ces ennemis vont donc pousser l'organisme à enclencher

son système de défense mais sans provoquer la maladie. Donc, en injectant ces microbes inoffensifs dans le corps, on prépare ce dernier à une éventuelle future attaque de la maladie pour que, ce jour-là, il soit prêt, bien armé pour reconnaître le microbe, réagir rapidement et éviter que la pathologie ne s'installe.

Comment a-t-on inventé le vaccin ? Déjà dans l'Antiquité, on avait remarqué que les personnes atteintes par certaines maladies ne tombaient pas malades une deuxième fois. Au XVIII^e siècle, alors que la variole faisait de très nombreuses victimes, on tenta déjà de se protéger de cette pathologie en injectant dans le corps de certaines personnes... le pus des boutons apparus sur la peau des victimes de la variole. L'idée était absolument dégoûtante, mais elle n'était pas mauvaise ! Un siècle plus tard, un médecin anglais, Edward Jenner, fit une importante découverte. Il constata d'abord que la « vaccine », une maladie attrapée uniquement par les vaches, ressemblait étrangement à la variole, contractée, elle, par les humains. Il se rendit compte ensuite que les fermiers qui travaillaient quotidiennement près de leurs vaches n'attrapaient jamais la variole. Il tenta alors une folle expérience : il contamina une personne avec la vaccine en glissant ce microbe sous sa peau, puis essaya de lui faire attraper la variole, sans succès. La personne semblait bien protégée. On décida donc d'appeler cette méthode la « vaccination ».

Les vaccins se sont ensuite multipliés, ont évolué sont aujourd'hui nombreux et très fréquemment pratiqués !

Aurielle Marlier et
Alain Jourdan le Clercq

