

15. En outre, les effets nocifs de la malnutrition en cours de grossesse ne pénalisent pas que l'enfant à naître, mais aussi les générations à venir. Un état de malnutrition grave et continue peut nuire grandement à la qualité de la reproduction humaine. Les ovules qui se forment dans le foetus féminin vers la vingtième semaine, tout comme les gonades de l'enfant mâle, peuvent souffrir de la malnutrition de la mère pendant les étapes critiques du développement génétique, une mauvaise alimentation peut faire peser des risques de toute nature sur l'évolution des structures cellulaires.<sup>26</sup> Il nous faut donc reconnaître que les enfants de mères souffrant de malnutrition risquent de devenir, à leur tour, non seulement des adultes de faible constitution tant physique que mentale, mais aussi les parents d'enfants souffrant des mêmes carences.

16. Une bonne nutrition au début de la grossesse et pendant toute sa durée est donc primordiale. Si le régime alimentaire de la mère présente de graves carences pendant la période de croissance très rapide du cerveau du foetus, soit au second trimestre, il est douteux qu'un rattrapage puisse s'effectuer pendant le reste de la gestation. Tout porte à croire qu'au cours du dernier trimestre, même le meilleur régime alimentaire ne peut réparer entièrement les dommages qu'a pu causer une mauvaise nutrition en début de grossesse.<sup>27</sup> Certains chercheurs sont convaincus que s'il est possible de récupérer physiquement, il n'en est pas de même sur le plan mental et que les répercussions d'un traumatisme cérébral attribuable à la malnutrition en période de grossesse sont irréversibles.<sup>28</sup> Tout comme les désordres physiques, ces effets peuvent se manifester ultérieurement sous forme de troubles du comportement, de tendance à la distraction, d'une faible capacité de concentration, d'hyperactivité et de troubles d'apprentissage.<sup>29</sup> Une malnutrition grave présente de plus grands risques lorsqu'elle est chronique.<sup>30</sup> Le régime alimentaire de la mère, même avant la grossesse, a une importance sur le développement de l'enfant.<sup>31</sup>

17. La femme enceinte a des besoins alimentaires particuliers qui peuvent varier selon son mode de vie. Les mères très jeunes et maigres qui souffrent de stress, par exemple, d'anxiété profonde, ont des besoins supérieurs à la normale.<sup>32</sup> La mère adolescente et son bébé sont plus particulièrement vulnérables et ont donc besoin de secours d'un diététicien et de vitamines supplémentaires.

18. On pourrait croire que, dans un pays aussi riche que le Canada, il n'y a pas lieu de s'inquiéter des répercussions de la malnutrition, mais, malheureusement, tel n'est pas le cas. Un grand nombre de femmes enceintes ont une alimentation qui leur fait courir des risques.<sup>33</sup> Dans de nombreux cas, la malnutrition est due à la pauvreté, mais il arrive aussi parfois qu'on la rencontre chez des gens aisés qui ont de mauvaises habitudes alimentaires. Le culte de la minceur dans la société moderne a amené de nombreuses femmes enceintes, quoique aisées, à exposer leurs futurs enfants aux mêmes risques que ceux dont sont menacés les