

NUTRITION ET GROSSESSE

Tout au long de votre grossesse une alimentation appropriée vous permet de couvrir vos besoins nutritionnels mais également ceux de votre bébé et favoriser sa croissance.

Gérer son appétit au fil de la journée

Il est inutile de consommer des produits alimentaires enrichis destinés aux femmes enceintes ou qui allaitent ; Ils n'ont pas d'intérêt dans le cadre d'une alimentation variée.

Compléments alimentaires

Ne pas en consommer sans contrôle médical.

Suppléments médicamenteux

Nutriments sous forme de médicament, prescrits par un médecin ou une sage-femme, à une dose déterminée, dans des situations spécifiques et sous surveillance. C'est le cas des folates (ou vitamine B9), de la vitamine D.

Prendre un goûter

Lorsqu'on est enceinte, on ne mange pas deux fois plus. Mais vous pouvez, en plus des repas et selon votre appétit, prendre un goûter. Cela permet

- d'éviter les repas copieux et d'améliorer ainsi votre digestion (problèmes de nausées, remontées acides) ;
- d'éviter les fringales et le grignotage.

Vous avez des fringales ?

Possible au cours du premier trimestre.

Mais attention à ne pas manger deux fois plus ou à déstructurer votre alimentation !

Pour diminuer ces fringales, faites des repas plus légers et prenez une collation plus tard. Par exemple, décalez votre dessert (fruit ou produit laitier) en le prenant non pas en fin de repas mais plus tard dans la journée.



Dîner : carottes râpées, escalope de volaille, riz+courgette



Collation en soirée : yaourt nature et poire

Vous n'avez pas beaucoup de temps le midi pour déjeuner ?

Voici quelques idées rapides à réaliser et quelques suggestions :



Sandwich maison : crudités + thon ou poulet + 1 yaourt



Salade composée maison (viande ou volaille ou poisson + crudités + fromage) + pain



Menu asiatique : brochettes + riz + légumes sautés et/ou potage



Tarte salée et barquette de crudités

Boisson : eau, thé, tisane; limitez le café (au besoin, remplacez le par du décaféiné)

Évitez l'association pâtisserie/soda

Complétez avec 1 fruit et éventuellement 1 produit laitier en collation

Veillez à manger plus de légumes au dîner

Vous avez faim régulièrement ?

Vous ne mangez probablement pas suffisamment aux repas pour couvrir vos besoins et ceux de votre bébé. Si vous avez faim entre les repas, il faut éviter de grignoter pour ne pas vous couper l'appétit pour le repas suivant. À terme, vous risquez de déséquilibrer votre alimentation et de prendre trop de poids.

Que devez-vous faire ?

Consommez des produits céréaliers (pain, pâtes, riz, etc.) ou des légumes secs ou des pommes de terre à chaque repas, ils « calent » l'appétit, tout comme les aliments riches en fibres (légumes), mangez plus souvent dans la journée, mais sans manger plus au total : trois petits repas, un goûter plus une ou deux collations.

PRIVILÉGIER UNE ALIMENTATION VARIÉE POUR VOUS ET VOTRE ENFANT

Une alimentation équilibrée et variée vous apportera tout ce que votre enfant et vous même avez besoin, notamment en vitamines et oligoéléments.

Les folates ou « vitamine B9 »

Les fruits et légumes sont importants pour leurs apports en vitamines, minéraux et fibres. Ils vous apportent, ainsi que d'autres aliments, des folates qui joueront un rôle très important dans le développement de votre bébé.

Qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, les fruits et légumes ont une teneur en folates identique. Mettez-les au menu, au moins 5 par jour : à chaque repas et en collation.

Teneur en folates de quelques aliments

Très forte	Levure en paillettes (en mettre une cuillère dans la salade par exemple)
Forte	Epinards, cresson, chicorée, pissenlit, mâche, melon Noix, châtaignes, pois chiches...
Moyenne	Autres légumes à feuilles (laitue et autres salades vertes, endives, choux, poireaux, artichauts), haricots verts, petits pois, radis, asperges, betteraves, courgettes, avocats, lentilles Carottes, tomates, oignons, maïs, poivrons, agrumes, bananes, kiwis, fruits rouges, dattes, figues Oeufs, fromages, pain
Faible	Concombre, céleri, aubergines, champignons, olives, yaourt, fromage à pâte pressée cuite Pommes de terre, riz, pâtes, lait, viande, poisson, pommes, poires, prunes, pêches, abricots

Le calcium

Le calcium est important en particulier au moment de la grossesse (et pendant l'allaitement), pour assurer à la fois votre santé et la construction du squelette de votre bébé.

Où en trouver ?

- Le calcium est apporté par l'alimentation, essentiellement par le lait et les produits laitiers
- Consommez 3 produits laitiers par jour : lait, yaourts, fromage blanc, fromage...

Vous n'aimez pas les produits laitiers ?

Pensez aux eaux minérales riches en calcium (sur l'étiquette: teneur en calcium supérieure à 150 mg/l)

Attention même si certains produits à base de soja (tonyu ou jus de soja, desserts à base de soja) sont enrichis en calcium,

Ne pas en consommer plus d'un par jour au maximum pendant la grossesse.

La vitamine D

Elle joue un rôle majeur dans la minéralisation du squelette de votre enfant. .

Où en trouver ?

- La vitamine D est essentiellement fabriquée par le corps grâce à l'action du soleil sur la peau.
- Certains aliments en apportent aussi : poissons gras essentiellement (sardines, saumon, thon, etc.), produits laitiers enrichis en vitamine D.

Par contre certains poissons ne sont pas recommandés, pendant la grossesse -

- limiter la consommation des poissons suivants : anguille, barbeau, brème, carpe, silure, lotte, bar, bonite, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon ;

- éviter, à titre de précaution, la consommation d'espadon, de marlin, de siki, de requin et de lamproie ;

Un supplément en vitamine D peut être prescrit par votre médecin à la fin du 2^{ème} trimestre

Le fer

Où en trouver ?

- Dans la viande et le poisson, mais également le boudin noir, à consommer uniquement bien cuits ou recuits ; mettez le poisson à votre menu deux fois par semaine (n'oubliez pas les conserves qui sont intéressantes sur le plan nutritionnel et peu chères).
- Dans les légumes secs : lentilles, haricots blancs, pois chiches... Pensez-y régulièrement, même si le fer qu'ils contiennent est moins bien absorbé par votre organisme que celui d'origine animale



Le troubles digestifs

Les nausées et vomissements sont le plus souvent dû au jeun nocturne ou prolongé ; il est recommandé de fractionner les repas toutes les 3 heures avec une collation dans la soirée.

Remontées acides

Pour éviter ce symptôme, il est conseillé de manger lentement et de bien mâcher, d'éviter les aliments gras, acides et pigmentés, de terminer son repas par un laitage et d'éviter de s'allonger immédiatement après le repas.

La constipation est fréquente : une alimentation riche en fibres (pain complet, légumes verts, pruneaux), une hydratation suffisante (notamment eau riche en magnésium) et une activité physique régulière peuvent améliorer le transit intestinal

Votre prise de poids pendant la grossesse

La prise de poids est progressive tout au long de la grossesse, généralement elle se situe entre 9 et 15kg. Une prise de poids de 1kg par mois pendant les deux premiers trimestres et 500 gr par semaine lors du dernier trimestre **MAIS, le gain pondéral attendu dépend de la corpulence de départ.**

Activité physique

Le maintien d'une activité physique « raisonnable » est conseillé. Privilégiez la marche (30 minutes au moins par jour, la natation (bénéfique pour le dos) ou la gymnastique d'entretien adaptée à l'avancement de votre grossesse avec des séances courtes



Prévenir la listériose et la toxoplasmose : « Oublier » certains aliments pendant 9 mois

LA LISTÉRIOSE

La bactérie listeria, très répandue dans l'environnement, peut se retrouver dans les aliments d'origine végétale ou animale, même s'ils ont été réfrigérés.

Pendant votre grossesse, il est donc recommandé d'éviter :

- Les fromages à pâte molle à croûte fleurie (type camembert, brie) et à croûte lavée (type munster, Pont-l'Évêque), surtout s'ils sont au lait cru ; les fromages râpés industriels. Enlevez la croûte de tous les fromages ;
- Certains produits de charcuterie, notamment rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée ;
- la viande crue ou peu cuite, les coquillages crus, le poisson cru (sushi, sashimi, tarama), les poissons fumés (saumon truite), et les crustacés décortiqués vendus cuits.

LA TOXOPLASMOSE

La toxoplasmose est dû à un parasite présent dans la terre, et donc sur les végétaux ou dans la viande.

Au début de votre grossesse, une prise de sang vous indique si vous avez déjà eu la toxoplasmose. Si c'est le cas, vous êtes immunisée. Si ce n'est pas le cas, vous n'êtes pas protégée et des prises de sang mensuelles vous seront prescrites pour vérifier que vous n'avez été en contact avec le toxoplasme.

Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, il faut :

- Consommer de la viande très cuite (les kystes sont détruits par la chaleur)
- Se laver soigneusement les mains après avoir manipuler de la viande crue
- Bien éplucher et rincer à grande eau les légumes et fruits consommés crus ainsi que les herbes aromatiques
- Privilégier les fruits et légumes qui s'épluchent
- Désinfecter le réfrigérateur à l'eau de javel 2 fois par mois
- Éviter le contact avec les chats et surtout de toucher ce qui a pu être contaminé par leurs déjections (ex : litière)
- Ne jardiner qu'avec des gants et se laver les mains après










PRENDRE QUELQUES PRÉCAUTIONS PENDANT VOTRE GROSSESSE

Éviter certains produits alimentaires

- Le foie et les produits à base de foie
En raison de la teneur élevée en vitamine A des foies d'animaux, (organe de stockage de la vitamine A) il est recommandé aux femmes enceintes d'éviter de manger du foie (quelle que soit l'espèce) ou des produits à base de foie.
- Les aliments à base de soja (par exemple, tonyu ou jus de soja, tofu, desserts à base de soja) : pas plus d'un par jour.
- Les margarines et yaourts enrichis en phytosterols (regarder sur les étiquettes);
- les poissons susceptibles d'être contaminés par le mercure (espadon, siki, marlin, requin, lamproie)

Fuir les produits toxiques pour votre enfant (alcool, et tabac actif et passif).

En résumé

Fruits et/ou légumes		Au moins 5 par jour
Pain et autres produits céréaliers, pommes de terre et légumes secs		A chaque repas et selon l'appétit
Lait et produits laitiers		3 par jour
Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs		1 ou 2 par jour
Matières grasses ajoutées		Limiter la consommation
Produits sucrés		Limiter la consommation
Boissons		De l'eau à volonté
Sel		Limiter la consommation
Activité physique		L'équivalent d'au moins 30 min de marche par jour