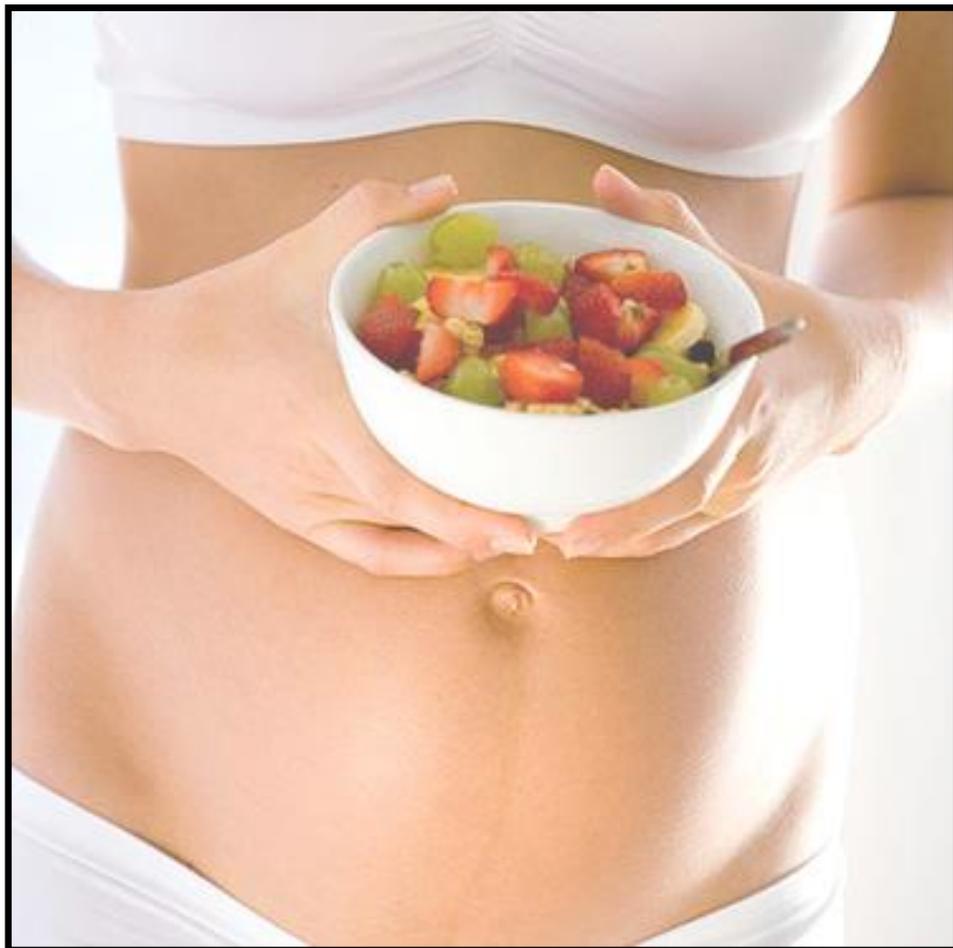


L'alimentation et la grossesse :



Le Petit guide des futures mamans

SOMMAIRE:

- *Les repas*
 - *Le poids*
 - *Les besoins nutritionnels spécifiques à la grossesse*
 - *Prévenir les infections*
 - *Lutter contre les petits troubles digestifs*
 - *Si vous avez le désir d'allaiter*
- 
- A hand holding a yellow daisy flower against a blurred background of a person's back.

Les repas :

• *Combien ?*

Pour tout adulte, le rythme alimentaire habituel est de trois repas par jour et pendant la grossesse il n'a pas vraiment à être différent. Néanmoins, il est préférable de fractionner l'alimentation en 4 repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) c'est-à-dire qu'on diminue la quantité énergétique de vos repas pour pouvoir faire un goûter.

Ce fractionnement permettra de mieux répartir les calories sur la journée, d'éviter les repas trop copieux et donc d'améliorer votre digestion mais également d'éviter les fringales, les nausées, les vomissements et les remontées acides...



• *Manger plus ?*

La quantité d'énergie nécessaire pour le fonctionnement de votre organisme et le développement de votre bébé n'augmente qu'à partir du troisième trimestre. Ce besoin énergétique supplémentaire est l'équivalent d'une collation, soit 1 yaourt plus un fruit par exemple. Manger pour deux n'est pas manger deux fois plus mais deux fois mieux.



Attention : s'allonger après un repas accentue le reflux gastrique, les brûlures d'estomac et les remontées acides.

• *Quelles boissons ?*

- L'eau : à boire à volonté ; il est néanmoins conseillé de boire au moins 1.5 à 2 litres d'eau par jour que se soit de l'eau du robinet ou de l'eau en bouteille.
- La caféine : Un certain nombre de boissons - le café, le thé, certains sodas et boissons énergisantes - contiennent de la caféine, mais en proportion variable. La teneur en caféine est par exemple deux fois moindre dans le thé que dans le café. Aucun effet néfaste pendant la grossesse n'est à mettre sur le compte de la caféine, mais il est toute fois déconseillé de consommer plus de trois tasses de café par jour car il est possible qu'au-delà, le fœtus ou le nouveau-né est une accélération des battements cardiaques (réversible et sans gravité) ou qu'il soit agité.
- L'alcool : Très déconseillé car il passe la barrière du placenta et a des effets délétères sur le système nerveux central du futur bébé causant des risques importants de malformations, retard de croissance, troubles comportementaux, même en cas de consommation modérée.
- Les boissons sucrées : à limiter pour éviter la prise de poids.



Le poids :

Combien prendre ?

Vous pouvez déterminer votre gain pondéral optimal en fonction de l'indice de masse corporelle (IMC).

L'I.M.C. se calcule par votre poids antérieur à la grossesse (en Kg) divisé par votre taille² (en mètre). Un IMC compris entre 20 et 25 indique que votre poids est « normal ».

Gain pondéral recommandé pendant votre grossesse en fonction de votre I.M.C	
IMC < 20	12 à 16 Kg
20 < IMC < 25	7 à 12 Kg
IMC > 25	6 à 7 Kg

Exemple :

- Si vous pesez 60 Kg pour 1.70 mètre, votre IMC sera de 21 [$60/(1.7 \times 1.7) = 21$]. Dans ce cas, le gain pondéral recommandé pendant votre grossesse se trouve entre 7 à 12 Kg.

- Si vous pesez 67 Kg pour 1,55 mètre, votre IMC est de 28, et donc le gain pondéral recommandé sera entre 6 et 7 Kg.

Surpoids ? Maigneur ?

- Un antécédent de surpoids ou une prise de poids excessive pendant la grossesse augmente les risques de diabète gestationnel, d'hypertension artérielle, de prématurité, de macrosomie ou de nécessité d'avoir recours à une césarienne.

- Une malnutrition avant la grossesse ou une prise de poids insuffisante pendant celle-ci peut entraîner un faible poids de naissance chez le nouveau-né.



Les besoins nutritionnels spécifiques à la grossesse :

Le Fer :

Même si vos besoins en fer augmentent pendant la grossesse (surtout pendant les 6 premiers mois = ceci est dû à l'augmentation de la masse sanguine, à la croissance fœtale, à la formation du placenta...), ils sont normalement couverts par votre alimentation car les capacités d'absorption du fer dans votre organisme augmentent progressivement au cours de votre grossesse.

On retrouve du fer essentiellement dans la viande (surtout les viandes rouges) et le poisson (surtout ceux à chair foncée), mais également dans le boudin noir (à consommer uniquement bien cuits ou recuit). Conseils: mangez de la viande ou du poisson au moins une fois par jour ; mettez le poisson à votre menu au moins deux fois par semaine.

On retrouve aussi du fer dans les végétaux : notamment dans les légumes secs tels que les lentilles, les haricots blancs, les pois chiches... Pensez-y régulièrement, même si le fer qu'ils contiennent est moins bien absorbé par votre organisme que le fer d'origine animale.

Astuces: - Les agrumes contiennent de la vitamine C qui améliore l'absorption du fer d'origine végétale (quand ils sont tous les deux consommés lors du même repas): pressez du citron sur votre plat ou terminez votre repas par une orange ou un pamplemousse...

- Evitez de boire du thé ou du café pendant ou juste après les repas, il diminue l'absorption du fer d'origine végétale.

En cas d'anémie ou de carence en fer, un supplément médicamenteux vous sera prescrit par votre médecin ou sage femme.

La vitamine D :

Elle augmente la capacité de votre organisme à absorber le calcium au niveau intestinal et elle intervient dans la minéralisation du squelette fœtal. Elle est donc importante pour le bon état des os. De plus, ce sont vos réserves en vitamine D qui vont permettre en fin de grossesse de constituer celles de votre bébé.

La vitamine D est essentiellement fabriquée par le corps grâce à l'action du soleil sur la peau (cela correspond à 2/3 des besoins). Mais certains aliments en apportent aussi : poissons gras (sardines, thon, saumons...), œufs, certains aliments enrichis en vitamine D (laits, huiles végétales combinées) ...

Un déficit en vitamine D peut intervenir, surtout pour les grossesses se déroulant en hiver ou au printemps. Un supplément médicamenteux sera alors recommandé.



La vitamine B9 :

Ce micronutriment est aussi appelé « folate » ou « acide folique ». Il joue un rôle important dès la conception, en intervenant dans la division cellulaire, la synthèse des acides aminés et de l'ADN. De ce fait, il est essentiel au développement normal de la colonne vertébrale, du crâne et du cerveau du fœtus.

Ainsi, un déficit en acides foliques augmente les risques de retard de croissance, de malformation grave...

Les folates se retrouvent surtout dans les légumes verts (particulièrement dans les salades vertes, mâche, cresson et endives); les fruits; les fromages fermentés et persillés; les céréales complètes.

Qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, les fruits et légumes ont une teneur en folates identique. Une alimentation variée apporte normalement suffisamment de folates. Cependant, par précaution, votre médecin ou votre sage femme peut vous prescrire un supplément médicamenteux dès votre projet de grossesse et pendant les premières semaines de votre grossesse.



L'iode :

L'iode joue un rôle essentiel pour le bon fonctionnement de votre glande thyroïde et le développement du cerveau de votre enfant. Vos besoins augmentent pendant la grossesse.

L'iode se retrouve dans les crustacés bien cuits, les moules, les poissons de mer (cabillaud, morue, maquereau, merlan, thon...) qu'ils soient frais, en conserves ou surgelés; le lait et les produits laitiers; et les œufs.

Conseil: Préférez le sel iodé pour cuisiner.

Les professionnels de santé peuvent vous prescrire un supplément médicamenteux mais seulement dans certaines situations où il y a des risques de carence en iode.

Le soja :

Les aliments à base de soja contiennent des phyto œstrogènes qui exercent un effet hormonal semblable aux hormones féminines de votre organisme. Ceci pourrait induire des anomalies au niveau des organes génitaux ou des troubles de la fertilité.

Des expériences chez l'animal montrent que les phyto œstrogènes peuvent avoir des effets indésirables chez les petits mais cela n'a pas été observé jusqu'à présent chez l'humain. Par prudence, il est recommandé d'éviter de consommer des compléments alimentaires contenant des extraits de soja et de limiter les aliments à base de soja c'est-à-dire pas plus d'un par jour.

Les aliments les plus riches en phyto œstrogène sont : le tofu, les desserts au soja, les boissons au soja...

Prévenir les infections :

o La listériose :

Cette maladie rare et généralement bénigne peut être grave pour l'enfant à naître. Elle se transmet par une bactérie, la listéria, présente au niveau du sol, de la végétation, de l'eau, des matières fécales humaines et animales. La contamination peut donc toucher les aliments quelle que soit leur origine. Cette bactérie, qui résiste au froid mais qui est sensible à la chaleur, est détruite à des températures supérieures à 65-70 °C.

A table, il faut donc éviter :

- certains produits de la mer crus (coquillages, poissons fumés...);
- certaines charcuteries (rillettes, pâtés...) et préférer les charcuteries pré-emballées (type jambon) ;
- certains produits laitiers (laits crus...) et préférer le lait pasteurisé ou stérilisé. Conseil: enlevez la croûte des fromages.

Dans la cuisine :

- lavez les légumes et les herbes aromatiques ;
- faire bien cuire les viandes et les poissons ;
- conservez séparé les aliments crus et cuits ;
- consommez rapidement les restes et les plats réchauffés ;
- nettoyez et désinfectez souvent votre réfrigérateur à l'eau de javel.

o La toxoplasmose :



La toxoplasmose est due à un parasite largement répandu chez les animaux (surtout le chat). Au début de votre grossesse, une prise de sang vous indique si vous avez déjà eu la toxoplasmose et donc si vous êtes immunisée. La toxoplasmose est d'ordinaire sans gravité mais peut, lorsque vous êtes enceinte, avoir des conséquences graves sur votre enfant. Ainsi, si vous n'êtes pas immunisée contre cette maladie, un certain nombre de précautions sont à prendre :

- lavez les légumes et les herbes aromatiques ;
- faites bien cuire la viande ;
- jardinez avec des gants ;
- évitez le contact avec les chats et leur litière ;
- lavez-vous les mains régulièrement.

Lutter contre les petits troubles digestifs

• La constipation :

Il faut savoir que la grossesse ralentit le transit intestinal.

La constipation peut être à la fois la cause et la conséquence d'une mauvaise alimentation .

Exemple : si vous n'avez pas d'appétit au moment des repas ou si vous ne mangez pas suffisamment de fibres (dont le rôle est de réguler le transit intestinal).

Astuces :

- Boire 1.5 litres d'eau par jour au minimum (et si besoins une eau riche en minéraux) ;
- Augmenter la consommation d'aliments riches en fibres (fruits, légumes, pains complets, autres féculents complets...) ;
- L'équivalent d'au moins 30 minutes de marche par jour ;
- Eviter l'utilisation de laxatif sans avis médical ;
- Au besoin, buvez de l'eau froide le matin à jeun et mangez quelques pruneaux.



• Nausées et vomissements :

Ils sont fréquents au cours du 1^{er} trimestre, mais en général bénins. Pour les éviter :

- ne sautez pas le petit déjeuner ;
- comme ils sont accentués par un laps de temps trop long entre deux repas, une solution serait de faire des repas plus légers et plus fréquents ;
- évitez les plats gras, les odeurs de cuisine ;
- buvez quelques gorgées de boissons gazeuses.

• Acidités et brûlures d'estomac :

Courantes en fin de grossesse, elles sont dues à la pression exercée par l'enfant sur l'estomac. Pour les combattre :

- fractionnez les repas : par exemple, consommez le fromage et le dessert l'après-midi ;
- évitez les aliments qui peuvent fermenter (comme les choux) ;
- supprimez les aliments acides (vinaigre, cornichons, citrons...) et les épices ;
- évitez de vous allonger juste après les repas ;
- mangez lentement et mâchez bien vos aliments.

Si vous avez le désir d'allaiter :

- Sachez que boire plus n'augmente pas la production de lait.
- Sachez qu'il n'y a pas d'aliments à éviter pendant l'allaitement sauf l'alcool étant donné qu'il passe dans le sang et donc dans le lait (comme tous les autres nutriments, vitamines et minéraux). En revanche, certains aliments « parfumes » votre lait (oignons, choux, asperges, fenouil, ail, épices...). Certains bébés y seront sensibles, d'autres non. Dans le dernier cas, rien ne vous empêche d'en consommer, c'est une façon de l'initier à de nouvelles saveurs.
- Sachez qu'allaiter ne nécessite pas de suivre de conseils spécifiques ni de manger plus. Vous pouvez, en fonction de votre appétit et de votre organisation avec votre bébé, garder un goûter dans la journée, comme pendant votre grossesse.
- Sachez qu'il n'est pas nécessaire de continuer à éviter les aliments crus (en prévention de la listériose ou de la toxoplasmose) : il faut reprendre une alimentation tout à fait normale car il n'y a plus de risque pour le bébé.
- Sachez que si votre bébé est à risque en raison d'antécédents d'allergie dans la famille, il est conseillé d'éviter l'arachide et tous les aliments en contenant (cacahuètes et pâtes ou beurre de cacahuètes) pendant l'allaitement comme pendant la grossesse. C'est uniquement sur avis médical que d'autres aliments pourront être exclus de votre alimentation.