



**L**a grossesse est une aventure merveilleuse pendant laquelle l'alimentation a une importance considérable. Associée à une bonne hygiène de vie, l'alimentation participe au bon déroulement de votre grossesse et contribue au développement harmonieux de votre bébé en couvrant les besoins nutritionnels qui sont accrus pendant cette période.

Il est bien établi qu'une **alimentation saine et variée**, avant même la grossesse, **permet d'éviter certaines anomalies du développement de votre enfant et garantit votre santé**. Cette attention particulière portée à l'alimentation doit être poursuivie durant la période de l'allaitement.



## LA GROSSESSE, UNE PÉRIODE D'ADAPTATION REMARQUABLE

**D**ès le 1<sup>er</sup> trimestre, votre organisme prépare la fin de la grossesse en augmentant ses capacités d'absorption du calcium et du fer, et en modifiant l'utilisation de certaines substances alimentaires pour les mettre en réserve ou pour les utiliser de façon plus performante. L'appétit augmente peu à peu pour s'adapter aux besoins énergétiques accrus. Il en résulte **une nécessaire augmentation du poids**. L'ensemble de ces modifications a pour but de satisfaire tous les besoins de votre enfant lors de son extraordinaire croissance durant le troisième trimestre de la grossesse.



Globalement, la 1<sup>re</sup> moitié de la grossesse est une période de préparation avec la constitution des réserves maternelles qui seront utilisées durant la deuxième moitié de la grossesse par l'enfant.

**Les besoins alimentaires sont** non seulement **quantitatifs**, mais également **qualitatifs** puisque de nombreuses substances (vitamines, minéraux, oligo-éléments) n'apportant pas d'énergie sont nécessaires au développement harmonieux de l'enfant et ce, dès la conception, d'où **la nécessité d'envisager des suppléments en micro-nutriments pour éviter toute carence aussi minime soit-elle**.

**A titre informatif, le coût énergétique de la grossesse est de 65 000 Kcal dont 11 000 servent à la croissance directe de l'enfant. Au 3<sup>e</sup> trimestre de la grossesse, les besoins énergétiques supplémentaires sont d'environ 300 Kcal/jour.**

## PRENDRE DU POIDS EST SOUHAITABLE MAIS...

**La prise de poids est normale et nécessaire.** De l'ordre de 9 à 13 kg, elle favorise une grossesse sans problème. Excessive, elle expose au risque de macrosomie (enfant dont le poids de naissance est supérieur à 4 kg) avec un accouchement difficile et de possibles problèmes de santé pour l'enfant après la naissance... sans compter que les kilos pris en excès sont difficiles à perdre après la grossesse. Insuffisante, elle expose au risque d'hypotrophie (croissance insuffisante de l'enfant) et d'accouchement prématuré.



### La juste prise de poids

La prise de poids doit être évaluée tout au long de la grossesse par une **pesée mensuelle**. Insignifiante durant les deux premiers mois, limitée à 4-5 kg durant la première moitié de la grossesse, elle est plus importante durant la seconde moitié où elle traduit essentiellement la croissance de l'enfant et du placenta. Cette part de la prise de poids disparaît aussitôt après l'accouchement.

La **prise de poids souhaitable dépend de votre poids de départ estimé par le calcul de l'indice de masse corporelle** (IMC = poids en kg / taille<sup>2</sup> en m) selon le tableau suivant. Si vous étiez plutôt maigre, la prise de poids devrait être de plus de 12 kg dans l'intérêt de votre enfant. Si vous étiez plutôt en surpoids, il convient de limiter la prise de poids de 6 à 10 kg. En cas de grossesse gémellaire, ces objectifs sont à augmenter de 3 à 5 kg.

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

IMC	Poids avant la grossesse	Prise de poids recommandée pendant la grossesse
< 20	Insuffisant	12 à 18 kg
20 à 27	Normal	9 à 13 kg
> 27	Excès	7 à 11 kg

Exemple : je mesure 1 m 72 et je pèse 60 kg

$$\text{Mon IMC} = \frac{60}{1,72 \times 1,72} = 20,3$$

Ma prise de poids au cours de la grossesse devrait être comprise entre 9 et 13 kg.

### Comment gérer votre poids ?

Une **alimentation équilibrée et diversifiée avec 3 à 4 repas par jour** permet d'atteindre cet objectif. Il faut résister aux fringales, éviter les abus, limiter les aliments gras et sucrés, boire de l'eau à la place des boissons sucrées et conserver une activité physique. **Il ne faut surtout pas entreprendre un régime** en dehors de celui prescrit par votre médecin car il expose à un déséquilibre et à un risque de carence dangereux pour votre enfant.

## LA GROSSESSE, C'EST L'OCCASION D'AMÉLIORER VOTRE HYGIÈNE DE VIE

**Astreignez-vous à ne plus fumer**, si vous fumiez : votre enfant vous en sera reconnaissant.

**Supprimez toute boisson alcoolisée** : l'alcool est toxique pour votre enfant dès la conception. Sa consommation peut être à l'origine de malformations et doit être formellement proscrite, y compris durant l'allaitement. Tout ce que boit la mère est intégralement consommé par le fœtus : après une demi-heure, les alcoolémies maternelle et fœtale sont équivalentes.

**Réduisez la consommation de café** (2 à 3 tasses de café maximum par jour) car la caféine peut entraîner une hyperactivité de l'enfant. Il faut également que vous teniez compte de la caféine contenue dans d'autres boissons et aliments : thé, cola (soda), chocolat...



**Buvez 1,5 litre d'eau par jour**. L'eau est indispensable pendant la grossesse. La consommation de certaines eaux minérales naturelles, grâce à leur composition riche en minéraux, apporte un bénéfice dans certaines affections comme les troubles digestifs (Hépar, Badoit...).



**Maintenez une activité physique** : « bougez » chaque jour de façon raisonnable pour améliorer votre bien-être, consolider la musculature abdominale, favoriser une

alimentation plus équilibrée et aider à la récupération du périnée après l'accouchement. Rien ne vaut une marche régulière d'au moins 30 mn chaque jour ou la pratique de la natation. En revanche, le sport et les exercices intensifs sont déconseillés.

### Prévenez les infections par une vigilance accrue

• **Lavez-vous les mains** avec du savon avant de toucher les aliments, après avoir touché des aliments crus, avant de passer à table, après être allée aux toilettes, après avoir donné des soins aux enfants, après avoir touché un animal et après avoir touché de la terre.

• **Lavez les fruits et légumes** et nettoyez soigneusement le plan de travail et les ustensiles de cuisine après chaque utilisation.



• **Nettoyez 2 fois par mois le réfrigérateur** où vous rangez les aliments en séparant le cru et le cuit et en vérifiant les dates de péremption des produits.



• **Décongelez les aliments** au réfrigérateur et non à température ambiante.

• **Veillez à bien cuire la viande, les poissons, les œufs et les légumes** qui ont été en contact avec la terre, et à bien réchauffer les restes.

• **Ne manipulez pas la litière** d'un animal domestique sans gants.

• **Mangez équilibré !**



## L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE AU COURS DE LA GROSSESSE

L'alimentation doit couvrir l'ensemble de vos besoins et ceux de votre enfant car **toute carence ou tout excès serait préjudiciable**.

Il est important de structurer les trois principaux repas et de **les répartir régulièrement dans la journée** avec 5 portions de fruits et légumes (riches en vitamines et en oligo-éléments), 3 à 4 portions de produits laitiers (riches en protéines et en calcium), une portion de viande par jour (riche en fer) et 2 portions de poissons par semaine (apport en oméga-3). L'essentiel de l'apport énergétique doit provenir des céréales et des féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre et légumes secs). Préférez les graisses végétales (huile) aux graisses animales. Limitez les produits sucrés en évitant l'association « pâtisserie-soda ».

Mangez régulièrement pour éviter les fringales. Mangez suffisamment aux repas pour éviter les grignotages. La prise d'une collation est possible en décalant le dessert (fruit ou produit laitier) quelques heures après le repas.

Il s'agit là de bonnes habitudes que toute femme devrait avoir. Tout l'art consiste à **manger suffisamment, voire plus souvent dans la journée, mais sans manger plus, une alimentation qui reste goûteuse**. Ce n'est qu'à partir du 4<sup>e</sup> mois

que les besoins énergétiques augmentent (+ 150 Kcal/jour). Il suffit pour cela de manger 100 g de pain accompagné d'un morceau de fromage.

En revanche, les besoins en vitamines et en sels minéraux sont augmentés dès le tout début de la grossesse. L'alimentation ne parvient pas toujours à les satisfaire d'où **l'intérêt de recourir à une supplémentation par des préparations multi-vitaminiques en accord avec votre médecin**.

### Votre journée type

→ 3 repas par jour avec une collation comprenant :

- 5 portions de fruits et légumes
- 3 à 4 portions de produits laitiers
- 1 portion de viande

→ Au petit déjeuner ou lors de la collation, mangez des céréales et/ou des féculents

→ À chaque repas, mangez des féculents

→ Privilégiez une cuisine à l'huile plutôt qu'au beurre, limitez les aliments sucrés et les sodas

→ Prévoyez 2 portions de poissons par semaine



## Gare aux carences

Une alimentation saine et équilibrée constitue une excellente base pour le développement de votre enfant. Parfois, elle ne permet pas de satisfaire tous les besoins en micronutriments.

### • LA VITAMINE B9 AUSSI APPELÉE FOLATES OU ACIDE FOLIQUE

Cette vitamine contribue au développement de votre enfant dès la conception. En France, 1/3 des femmes ont un taux sanguin de folates trop faible, augmentant le risque de prématurité, de retard de croissance voire de malformations (anomalies de fermeture du tube neural). Par précaution, il est recommandé par les autorités à toutes les femmes ayant un projet de grossesse de prendre un supplément de folates, à poursuivre pendant le 1<sup>er</sup> trimestre de la grossesse.

#### → Aliments à privilégier

Fruits et légumes notamment épinards, cresson, chicorée, mâche, melon, noix, châtaignes, pois chiches, carottes, tomates.

Mangez des légumes à feuilles (salade verte bien lavée), du chou, du poireau, des courgettes, des lentilles, des haricots verts et bien d'autres légumes ainsi que des fruits comme les fruits rouges, le kiwi ou les agrumes et bien d'autres encore.



### • LE FER

Vos besoins en fer augmentent fortement durant la grossesse, mais un phénomène d'adaptation améliore son absorption par l'intestin dès le début de la grossesse. La vitamine C apportée par un jus d'agrumes augmente l'absorption du fer d'origine végétale. En revanche, la consommation de thé la réduit. Une supplémentation médica-

menteuse en fer n'est obligatoire que s'il existe une anémie par manque de fer ou un risque d'apport insuffisant (régime, absence de consommation de produits d'origine animale).

#### → Aliments à privilégier

Viandes, poissons et légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois chiches...).

Mangez de la viande ou du poisson une à deux fois par jour et consommez des légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots blancs) une à deux fois par semaine pour avoir une bonne dose de fer.



### • L'IODE

L'iode est nécessaire à la fabrication des hormones thyroïdiennes qui jouent un rôle déterminant sur le développement du cerveau de l'enfant. En France, il semble que les apports naturels en iode ne suffisent pas à couvrir les besoins augmentés par la grossesse. Une supplémentation systématique semble souhaitable pour de nombreux professionnels de santé. Elle évite l'apparition d'un goitre (augmentation de volume de la thyroïde) chez la mère et favoriserait les capacités intellectuelles de votre enfant après la naissance.

#### → Aliments à privilégier

Crustacés bien cuits, moules, poissons de mer (cabillaud, maquereau, thon, lieu, hareng, sardine, saumon...) et les œufs.

Une ration de poisson de mer ou de produits marins 2 à 3 fois par semaine permet de couvrir les besoins en iode.



## • LA VITAMINE D

Cette vitamine qui **régule l'absorption du calcium et de la minéralisation osseuse** joue un rôle majeur dans la **constitution du squelette de l'enfant**. Elle a de nombreuses autres fonctions sur le développement et la protection immunitaire. L'essentiel des besoins en vitamine D est assuré par la peau par l'ensoleillement. Les produits laitiers, enrichis en vitamine D, et les poissons gras en apportent également. Le risque d'un déficit en vitamine D est assez grand au cours du 3<sup>e</sup> trimestre si vous vivez dans une région peu ensoleillée et si vous accouchez entre mars et juin. **Une supplémentation en vitamine D est effectuée systématiquement par votre médecin.**

## • LE CALCIUM

Le calcium est indispensable pour la **construction du squelette de l'enfant durant le 3<sup>e</sup> trimestre**. Pour en fournir suffisamment à votre bébé et à vous-même, il est **nécessaire de consommer davantage de produits laitiers** (au moins 3-4 portions/jour). Certaines eaux minérales sont également riches en calcium. La supplémentation médicamenteuse en calcium n'est utile que si vous ne consommez pas de lait ou de produits laitiers par non goût ou intolérance. Pour mémoire, un yaourt nature ou 20 g de fromage à pâte pressée apporte presque 200 mg de calcium.

## • LES AUTRES VITAMINES ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Les besoins de la plupart des **vitamines (B1, B2, B6, B12, A et C)** sont augmentés au cours de la grossesse. Il en est de même des **acides gras riches en oméga 3** contenus dans l'huile de colza et les poissons gras qui participent au développement cérébral. Si en théorie une alimentation suffi-

sante et diversifiée couvre les besoins, l'expérience prouve qu'une proportion non négligeable de jeunes femmes ont des apports « limites » ou insuffisants.

### → Aliments à privilégier

Lait, produits laitiers (yaourts, fromages blancs, fromages...) et eaux minérales riches en calcium.



### Les aliments à éviter



En plus de la suppression du tabac, de l'alcool et de la réduction des apports en caféine (café, cola, thé, chocolat), il est **souhaitable d'éviter la consommation de quelques produits alimentaires** :

- ✗ **Les aliments crus** à l'exception des légumes et des fruits bien lavés ;
- ✗ **Les fromages au lait cru et le lait non pasteurisé ou non stérilisé** ;
- ✗ **Le foie** : un apport trop important en vitamine A dont le foie est très riche peut présenter des risques pour l'enfant. À ne pas consommer plus d'une fois par mois ;
- ✗ **Le soja et ses dérivés** : sa richesse en phyto-œstrogènes peut ne pas être sans conséquence pour l'enfant. Une portion par jour est tolérable ;
- ✗ **Les cacahuètes et dérivés** sont à éviter pour diminuer le risque d'allergie alimentaire.





## Les précautions particulières pour éviter la toxoplasmose et la listériose

### • LA TOXOPLASMOSE

Véhiculée par un parasite présent dans la terre et transmis par les chats, la toxoplasmose est une **maladie fréquente et sans gravité sauf... chez une femme enceinte** car elle peut avoir des conséquences sur le développement de l'enfant. Heureusement, **9 femmes sur 10 qui ont été en contact avec le parasite sont immunisées et ne développeront pas la maladie**. Le dépistage de cette immunisation par un test sanguin est obligatoire au début de la grossesse.



Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, vous devez prendre des précautions :

- Lavez soigneusement les légumes et les fruits. Faites cuire ceux qui ont été en contact avec de la terre (fraise, racines, tubercules) ;
- ✗ Ne mangez pas de viande crue ou peu cuite, évitez les viandes fumées ou salées ;
- ✗ Évitez tout contact direct ou indirect avec les chats.

### • LA LISTÉRIOSE

C'est une **maladie infectieuse due à une bactérie** commune présente dans certains aliments même conservés dans de bonnes conditions. Compte tenu de la gravité particulière de la maladie chez la femme enceinte, vous **éviterez de consommer les aliments à risque** :



✗ Fromages à pâtes molles à croûte lavée (munster, pont-l'évêque) ou à croûte fleurie (camembert, brie) et plus généralement les fromages à croûte au lait cru ;

✗ Certaines charcuteries comme les rillettes, les produits en gelée, les pâtés et le foie gras



✗ La viande crue ou peu cuite, le poisson cru et ses dérivés (sushi), les poissons fumés et les coquillages crus.

D'une façon générale, au cours de la grossesse **vous ne consommerez que des viandes et des poissons bien cuits, des légumes et des fruits bien lavés et des produits laitiers pasteurisés**.



## ÊTES-VOUS À RISQUE NUTRITIONNEL ?

Une femme qui a le projet d'une grossesse ou qui est enceinte est habituellement en bonne santé. Néanmoins, **les enquêtes de consommation indiquent qu'un assez grand nombre de jeunes femmes limitent volontairement leurs apports alimentaires ou ne consomment que peu de légumes, de laitages et de viande**. Les conditions socio-économiques, l'adolescence, l'insuffisance pondérale et le choix de régimes particuliers comme le végétarisme et plus encore le végétalisme exposent à un risque d'apports insuffisants.

Il va de soi que **le tabagisme, la consommation d'alcool et l'usage de drogues** sont des **facteurs de fragilité alimentaire** que les conseils et prescriptions doivent prendre en compte. Votre médecin ou votre sage-femme vous aideront à corriger cette situation à risque.



## Quelques situations particulières justifient des conseils alimentaires spécifiques

### • VOUS ÊTES VÉGÉTALIENNE OU VÉGÉTARIENNE

L'exclusion de tout aliment d'origine animale (le végétalisme) entraîne des carences dangereuses pour le bon déroulement de la grossesse, le développement de l'enfant et l'allaitement. **Une supplémentation est indispensable**. L'alimentation végétarienne (exclusion de la viande et du poisson), mal équilibrée, peut aussi nécessiter une supplémentation.

### • VOUS ATTENDEZ DES JUMEAUX

Vos besoins alimentaires sont à peine supérieurs à ceux d'une mère attendant un seul enfant.



### • VOUS AVEZ EU PLUSIEURS GROSSESSES RAPPROCHÉES

Le risque d'épuisement de vos réserves en fer, calcium, folates et vitamine D justifie **la prescription de suppléments médicamenteux**.

### • VOUS SORTEZ D'UN RÉGIME ALIMENTAIRE QUI A LIMITÉ LES APPORTS EN VITAMINES ET OLIGO-ÉLÉMENTS

**La prescription d'une supplémentation** en vitamines et en minéraux est **souhaitable**...





## LES PETITS BOBOS DE LA GROSSESSE

La grossesse est parfois à l'origine de troubles digestifs sans gravité, mais désagréables, que des conseils permettent de minimiser.

### Nausées et vomissements

Ils font partie des signes habituels du premier trimestre de la grossesse. Le fractionnement de votre alimentation durant la journée, c'est-à-dire la prise de repas légers avec un goûter et une collation le soir, améliore souvent ces troubles qui sont passagers. Consultez votre médecin si vous perdez du poids.

### Maux d'estomac et remontées acides

Fréquents, ils peuvent être améliorés ou évités en fractionnant les repas et en écartant les aliments acides ou gras, les condiments, les épices et le café. Mangez lentement et ne vous couchez pas immédiatement après un repas.

### Constipation liée à la grossesse

Elle peut être combattue par une alimentation suffisante comportant des légumes, des fruits frais et des céréales complètes riches en fibres et par une consommation d'eau à hauteur de 1,5 l/jour et, bien sûr, par une activité physique régulière. Surtout pas de laxatif sans prescription.

### Hémorroïdes

La grossesse favorise leur apparition. L'activité physique et la lutte contre la constipation permettent souvent de les éviter...

### Jambes lourdes

Elles peuvent être évitées par l'activité physique et le repos, couché sur le côté, avec les jambes légèrement surélevées.

## L'ALLAITEMENT

La qualité du lait dépend pour une bonne part de l'alimentation qui devra être comparable durant l'allaitement à ce qu'elle était à la fin de la grossesse. Comme durant la grossesse, ne cédez pas à la tentation d'un régime amaigrissant tant que vous allaitez. Consommez au moins trois produits laitiers par jour, poursuivez la supplémentation en fer, en iode et en vitamine D si elle avait été instituée durant la grossesse. N'oubliez pas que l'alcool passe dans le lait maternel et que le tabac et la caféine restent dangereux pour votre enfant.

