



LA SANTÉ
EN MANGEANT
ET EN BOUGEANT

Le guide nutrition de la grossesse

Le fonds scientifique de ce document a été élaboré grâce aux membres du groupe de travail « Guides alimentaires du Programme national nutrition-santé », mis en place par l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments).

Il a été validé par le Comité d'experts spécialisé « Nutrition humaine » de l'Afssa* et par le Comité d'experts en santé publique réunis par la Direction générale de la santé. Il a également été présenté au Conseil national de l'alimentation et au Comité stratégique du Programme national nutrition-santé.

Groupe de travail et auteurs réunis par l'Afssa, sous la présidence du Pr Jean-Philippe Girardet (faculté de médecine Pierre-et-Marie-Curie, université Paris 6) :

Coordination scientifique : Céline Dumas et Dr Béatrice Mouillé (Afssa).

Pr Jean-Louis Bresson (université Paris 5), Dr Katia Castetbon (USEN/InVS, université Paris 13, Cnam, Bobigny), Pr Michel Catteau (anciennement à l'Institut Pasteur de Lille), Dr Michel Chauillac (DGS, Paris), Pr Francis Derouin (université Paris 7), Mikaëlle Dudouit (hôpital Tenon, Paris), Valérie Dumontet-Repiquet (hôpital Cochin, Paris), Dr Élisabeth Eléfant (CRAT, hôpital Trousseau, Paris), Dr Max Favier (CHU de Grenoble), Catherine Foulhy (CHU Clermont-Ferrand), Dr Michèle Garabédian (CNRS, hôpital Saint-Vincent-de-Paul, Paris), Pr Serge Hercberg (université Paris 13, Inserm, Inra, ISTNA/Cnam, Paris), Pr Irène Margaritis (Afssa, Maisons-Alfort), Laurence Noirod (Inpes, Saint-Denis), Dr Geneviève Potier de Courcy (CNRS, ISTNA/Cnam, Paris), Dr Véronique Vaillant (InVS, Saint-Maurice).

Personnalités auditionnées ou consultées

Pr Philippe Caron (hôpital de Rangueil, CHU Toulouse), Dr Nicole Darmon (Inserm, Marseille), Dr Mariette Gerber (anciennement Inserm, CRLC, Montpellier), Dr Pierre Valeix (CNRS, Inserm, Inra, Cnam, USEN/InVS, Paris). CES Microbiologie (Afssa).

Relecteurs

Dr Sylvie Bourdin (université Toulouse 3), Pr Philippe Cornet (université Paris 6), Sylvie Hazelaere (hôpital Jeanne-de-Flandre, CHRU de Lille), Dr Annie Hubert (CNRS, Bordeaux), Christine Isola-Blanchot (maternité des Lilas, Les Lilas), Dr Fernand Raffi (centre hospitalier de Tullés), Pr Daniel Rieu (université Montpellier 1), Dr Nathalie Rigal (université Paris 10), Dr Jean-Louis Samzun (médecin généraliste, Lorient).

Coordination éditoriale : Laurence Noirod (Inpes)

Conception et réalisation :  **TEXTUEL**

Illustrations : Margaux Motin (scènes de vie), Marianne Maury-Kaufman (recettes)

Couverture, pages 6 et 34 : Jean Bono (photographe), Agnès Boulmer (illustration), Élisabeth Martin (stylisme)

Photogravure : E-Graphics

Impression : Imprimerie Vincent – 26, avenue Charles-Bedaux – BP 4229 – 37042 Tours

Première édition : 2007 – Édition corrigée : septembre 2015

* Depuis le 1^{er} juillet 2010, l'Afssa est devenue, par fusion avec l'Afsset, l'Anses, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

sommaire

Introduction	page 4
Gérer son appétit au fil de la journée	page 6
Privilégier une alimentation variée pour vous et votre enfant	page 11
Situations spécifiques	page 17
Lutter contre les petits troubles digestifs	page 18
Votre prise de poids pendant la grossesse	page 20
Bouger chaque jour	page 22
Prévenir certaines infections	page 24
Prendre quelques précautions pendant 9 mois	page 28
Après la naissance	page 32
Glossaire	page 34
Repères de consommation pour les femmes enceintes	page 38

Introduction

Une alimentation variée et équilibrée et une activité physique quotidienne sont très importantes pour la santé. Tout au long de votre grossesse, une alimentation appropriée vous permet non seulement de couvrir vos besoins nutritionnels mais aussi ceux de votre bébé, et favorise sa croissance harmonieuse.

Vous trouverez dans ce guide des informations et des conseils simples à suivre pour allier plaisir et santé au quotidien, en tenant compte de vos habitudes de vie et de vos contraintes.

Un tableau vous donne tous les repères de consommation conseillés au quotidien ; vous le trouverez en fin de brochure, page 38. Ce sont les mêmes recommandations que pour tout adulte (excepté en ce qui concerne l'alcool), mais il existe cependant des conseils spécifiques à votre situation de future maman et des précautions à prendre avec certains aliments.

Il peut être nécessaire de compléter ce que vous mangez en prenant des suppléments médicamenteux, mais c'est avec votre médecin ou votre sage-femme qu'il faut voir ce qui est adapté à votre situation.



Votre grossesse va par ailleurs vous rendre particulièrement attentive à votre hygiène de vie (alcool et tabac notamment) et à respecter des règles simples d'hygiène sanitaire afin de prévenir au maximum les risques d'infection.

Ce guide aborde aussi les troubles digestifs que vous pouvez rencontrer, la prévention des allergies, etc. N'hésitez pas, de toute façon, à consulter le professionnel de santé qui vous suit.

Il ne faut pas non plus oublier l'activité physique, élément essentiel au quotidien pour un bon équilibre nutritionnel !

GÉRER SON APPÉTIT AU FIL DE LA JOURNÉE

Reportez-vous
au tableau de repères
de consommation,
page 38.

Une alimentation variée et équilibrée, qu'est-ce que c'est ? C'est, au quotidien, manger en s'inspirant de repères de consommation simples et, lorsqu'on attend un bébé, prendre quelques précautions pour protéger votre santé et celle de votre enfant.

Votre médecin ou votre sage-femme peuvent, pour quelques besoins spécifiques, vous prescrire des suppléments. **N'achetez pas de compléments alimentaires de votre propre chef.**

POUR S'Y RETROUVER

- ➔ **Produits alimentaires enrichis spécifiquement destinés aux femmes enceintes ou qui allaitent.** Il est inutile d'en consommer. Ils n'ont pas d'intérêt dans le cadre d'une alimentation variée.
- ➔ **Compléments alimentaires.** Nutriments ou autres substances en vente libre sous forme de comprimés, gélules, pilules ou autres, considérés par la réglementation européenne comme des denrées alimentaires. N'en consommez pas sans contrôle médical. Ils sont au mieux inutiles, au pire peuvent comporter un risque s'ils s'ajoutent aux prescriptions de votre médecin.
- ➔ **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, voire d'autres nutriments décrits dans ce chapitre.

Prendre un goûter

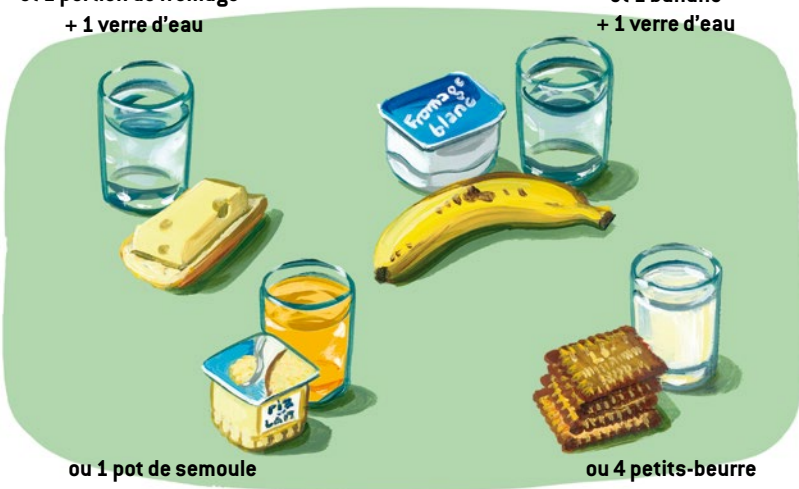
Lorsqu'on est enceinte, on n'a pas à manger deux fois plus. Mais vous pouvez, en plus des repas et selon votre appétit, prendre un goûter. Cela permet :

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

AU MENU DU GOÛTER

1/6 de baguette
et 1 portion de fromage*
+ 1 verre d'eau

ou 1 fromage blanc 4 %
et 1 banane
+ 1 verre d'eau



ou 1 pot de semoule
ou de riz au lait
+ 1/2 verre de jus de fruits
100 % pur jus

ou 4 petits-beurre
et 1 verre de lait
(éviter les biscuits trop
gras et/ou sucrés)

* Voir les fromages à éviter, page 26.

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

Voici quelques idées rapides à réaliser et quelques suggestions :

AU MENU



Sandwich maison :
crudités* + thon
ou poulet + 1 yaourt



Salade composée maison
(viande ou volaille ou poisson
+ crudités* + fromage*) et 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.

* Lisez « Prévenir la listériose et la toxoplasmose », page 26.

Vous avez des fringales ?

Cela arrive fréquemment au cours du premier trimestre. Alors, 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.

AU MENU



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

Collation en soirée : yaourt nature et poire



Les féculents

Ne boudez pas le pain, ni les pâtes, la semoule, le riz et les pommes de terre avec lesquels on prépare rapidement des plats faciles, savoureux et pas chers : pâtes aux légumes ou avec du parmesan que vous râpez vous-même, riz et pâtes avec de la sauce tomate et des herbes aromatiques. Pensez aux légumes secs, y compris en conserve (lentilles, haricots, pois chiches, pois cassés...) : ils sont bon marché et riches en énergie, protéines, fibres, minéraux et vitamines.

À savoir

Un fruit pressé ou un 1/2 verre de jus de fruits sans sucre ajouté, au petit-déjeuner ou au goûter, peut compter parmi les 5 fruits et légumes par jour.

Vous avez tout le temps faim ?

Vous ne mangez probablement pas suffisamment aux repas pour couvrir vos besoins et ceux de votre bébé. Du coup, vous avez faim entre les repas et vous grignotez, ce qui vous coupe l'appétit pour le repas suivant. À terme, vous risquez de déséquilibrer votre alimentation et de prendre trop de poids.

Que 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.

COLLATIONS



**1 banane
et 1 produit laitier**



**1 petit pain aux noix
ou aux olives**

**1 pain au lait
et 1 brique
de lait individuelle**



**1 yaourt et 1 barre céréalière
(en évitant les barres très grasses et/
ou très sucrées ou chocolatées)**

PRIVILÉGIER UNE ALIMENTATION VARIÉE POUR VOUS ET VOTRE ENFANT

Une alimentation équilibrée et variée (voir tableau page 38) vous apportera tout ce dont vous et votre enfant avez besoin, notamment en vitamines et oligoéléments. Vous n'avez pas besoin de prendre des suppléments en plus, sauf dans certains cas, sur prescription de votre médecin ou votre sage-femme.

Les folates ou « vitamine B9 »

Vous savez que les fruits et légumes sont importants pour leurs apports en vitamines, minéraux et fibres. Avant même que vous soyez enceinte, ils vous apportent, ainsi que d'autres aliments, des folates qui joueront un rôle très important dans le développement du système nerveux de l'embryon.

Où en trouver ?

➔ Certains aliments sont très riches en folates, mais nous en mangeons peu souvent ou en très petites quantités. D'autres en contiennent moins, mais nous en mangeons plus ou plus souvent. Consultez le tableau en page suivante.

Un supplément médicamenteux en plus


➔ Une alimentation variée apporte normalement suffisamment de folates. Cependant, par précaution, votre médecin ou votre sage-femme vous prescriront

À savoir

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.



un supplément médicamenteux de folates, dès votre projet de grossesse et pendant les premières semaines de votre grossesse.

 N'achetez pas de compléments alimentaires sans en parler à votre médecin. En plus des folates, ils peuvent contenir d'autres vitamines ou oligoéléments dont la consommation en quantité élevée est contre-indiquée.

[voir « Pour s'y retrouver », page 6].

TENEUR EN FOLATES DE QUELQUES ALIMENTS*

Très forte



• Levure en paillettes (en mettre une cuillère dans la salade, par exemple).

Forte



• Épinards, 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, potiron, maïs, poivrons, agrumes, bananes, kiwis, fruits rouges, dattes, figues.

• Œufs, fromages, pain.

Faible



• Concombre, céleri, aubergines, champignons, olives, yaourt, fromages à pâte pressée cuite.

• Pommes de terre, riz, pâtes, lait, viande, poisson, pommes, poires, prunes, pêches, abricots.

* Lisez aussi « Prévenir la listériose et la toxoplasmose », page 26.

Le calcium

Vous savez qu'il est important d'avoir des apports suffisants en calcium pour la « santé » de ses os. Cela est particulièrement important 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. Pour assurer vos besoins et ceux de votre enfant, consommez 3 produits laitiers par jour, à varier : lait, yaourts, fromage blanc, fromage...

« Je n'aime 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, il ne faut pas en consommer plus d'un par jour au maximum pendant la grossesse.

Pour en savoir plus, lisez aussi « Le soja et les produits à base de soja », page 29.

➔ De toute façon, n'hésitez pas à parler de vos besoins en calcium avec votre médecin ou votre sage-femme qui évalueront s'ils sont couverts ou non.



Il est inutile de prendre des suppléments en calcium.

Un produit laitier, c'est par exemple :



1 verre moyen de lait de vache (150 ml)



1 yaourt nature (125 g)



20 g de fromage de type emmentaler ou comté

La vitamine D

La vitamine D augmente la capacité de votre organisme à absorber le calcium des aliments et est donc importante pour le bon état des os. Elle joue un rôle majeur dans la minéralisation du squelette de votre enfant. De plus, ce sont vos réserves en vitamine D qui vont permettre en fin de grossesse de constituer celles de votre bébé.



Pavé de saumon en papillote

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.

Vos réserves en vitamine D sont suffisantes :

- ➔ si votre accouchement est prévu en été ou en automne,
- ➔ si vous vous êtes exposée "normalement" au soleil en été, par exemple bras et jambes 10 à 15 minutes par jour,
- ➔ si vous mangez du poisson (frais, surgelé ou en conserve) 2 fois par semaine, dont au moins un poisson gras (saumon, sardine, maquereau, hareng...), en variant les espèces et les lieux d'approvisionnement.

Il est recommandé, pendant la grossesse :

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

- d'éviter, à titre de précaution, la consommation d'espadon, de marlin, de siki, de requin et de lamproie ;
- ➔ si vous consommez des produits laitiers enrichis en vitamine D.

Vos réserves en vitamine D ne sont pas suffisantes :

- ➔ si vous devez accoucher entre mars et juin,
- ➔ si vous ne vous exposez pas au soleil.

Votre médecin ou votre sage-femme vous prescriront alors un supplément en vitamine D.

Le fer

Même si vos besoins en fer augmentent pendant la grossesse, ils sont normalement couverts par votre alimentation si elle est proche des repères de ce guide [tableau page 38].

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.

Astuces

Les agrumes contiennent de la vitamine C qui améliore l'absorption du fer d'origine végétale. Pressez du citron sur votre poisson, terminez votre repas par une orange ou un pamplemousse... Évitez de boire du thé pendant les repas, il diminue l'absorption du fer d'origine végétale.



Vous êtes végétarienne

— — — — —

Vous pouvez avoir des risques de carences. Parlez-en avec votre médecin ou votre sage-femme.

Lisez aussi « Le soja et les produits à base de soja », page 29.

Faut-il prendre un supplément médicamenteux ?

→ Certaines situations peuvent causer un risque de carence voire d'anémie en fer ; c'est à votre médecin ou votre sage-femme de l'évaluer. Ils vous prescriront un supplément médicamenteux s'ils le jugent nécessaire.

→ Dans tous les autres cas, prendre du fer, que ce soit sous forme de suppléments médicamenteux, d'aliments enrichis ou de compléments alimentaires, est inutile et peut même être néfaste, en particulier si vous êtes diabétique, si vous faites de l'hypertension pendant la grossesse mais également si vous n'avez pas arrêté de fumer.

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.

Où en trouver ?

→ Dans les crustacés bien cuits (il est préférable de cuire soi-même ses crustacés et d'éviter de consommer les crustacés décortiqués vendus cuits), les moules, les poissons de mer (cabillaud ou morue, maquereau, merlan, lieu, hareng, sardine, roussette, saumon...) qu'ils soient frais, en conserves ou surgelés ; dans le lait et les produits laitiers (yaourts, fromage blanc...) ; dans les œufs.

→ Préférez le sel iodé pour assaisonner et cuisiner. Vérifiez bien sur l'étiquette que vous achetez du sel iodé.

→ Certaines situations peuvent engendrer un risque de carence en iode. C'est au professionnel de santé qui vous suit de les évaluer et éventuellement de vous prescrire un supplément médicamenteux.



SITUATIONS SPÉCIFIQUES

Vous êtes encore adolescente

Cela implique que votre alimentation doit couvrir à la fois vos propres besoins pour votre croissance et les besoins de votre bébé. C'est pourquoi il est important de veiller à votre alimentation (voir tableau page 38), en insistant sur les aliments riches en calcium (3 ou 4 produits laitiers par jour). Votre médecin ou votre sage-femme vous donneront des conseils personnalisés selon votre poids initial et vous prescriront, si nécessaire, des suppléments médicamenteux.

Vous attendez des jumeaux ou des triplés

Vous n'avez pas besoin de manger deux fois plus car vos besoins nutritionnels ne sont que légèrement supérieurs aux besoins des femmes attendant un seul bébé.

Vous avez eu plusieurs grossesses rapprochées

Votre corps peut avoir épuisé certaines de ses réserves, notamment en vitamine D, en folates et en fer. Votre professionnel de santé fera le point avec vous, vous donnera des conseils alimentaires adaptés pendant votre grossesse et vous prescrira des suppléments médicamenteux.

Vous êtes végétalienne

Lorsqu'on ne consomme aucun produit d'origine animale, on risque des carences graves en vitamine B12 conduisant à des anémies sévères. En effet, seuls les produits animaux contiennent cette vitamine. Même en parvenant à diversifier suffisamment leur alimentation, les personnes ayant une alimentation de type végétalien ou végane doivent donc, en lien avec le médecin traitant, un diététicien ou un pharmacien, recevoir un supplément sous forme de médicament ou de complément alimentaire. Pendant votre grossesse, veillez à avoir une attention médicale toute particulière compte tenu des difficultés que peut présenter un tel régime pour assurer la couverture des besoins nutritionnels.

LUTTER CONTRE LES PETITS TROUBLES DIGESTIFS

Poids à surveiller

— — — — —
Si vous ne prenez plus de poids ou si vous en perdez, consultez votre médecin ou votre sage-femme.



Vous avez des nausées, vous vomissez... Vous avez des remontées acides... C'est non seulement désagréable mais parfois difficile à supporter ; en outre, cela vous empêche de prendre ou de garder un repas consistant et vous pouvez ainsi en arriver à éviter de manger. Que faire ?

Nausées et Vomissements

- ➔ En général, les nausées s'arrêtent au 4^e mois.
- ➔ Comme elles sont accentuées par un laps de temps trop long entre deux repas, une solution peut être de fractionner votre alimentation au cours de la journée, c'est-à-dire de prendre trois repas plus légers que d'habitude, complétés dans la journée par une ou deux collations dont un goûter et une collation le soir afin d'éviter de rester à jeun trop longtemps la nuit. Pour cette raison, essayez aussi de ne pas prendre de petit-déjeuner trop tard le matin.
- ➔ Reportez-vous page 10 pour les exemples de collations.

Remontées acides

Quelques astuces peuvent vous aider : fractionner les repas (voir ci-dessus), manger lentement, bien mâcher, éviter les aliments gras, acides, pimentés, ne pas se coucher tout de suite après le repas.

Constipation

La constipation peut être à la fois la cause et la conséquence d'une mauvaise alimentation : par exemple, si n'avez pas assez d'appétit au moment des repas ou si vous ne mangez pas suffisamment de fibres qui régulent le transit intestinal.

Quelques astuces peuvent vous aider

- ➔ Buvez de l'eau en quantité suffisante (1 litre et demi par jour) et, éventuellement, une eau riche en magnésium (teneur en magnésium supérieure à 50 mg/l).
- ➔ Augmentez votre consommation d'aliments riches en fibres : fruits et légumes, pain complet ou au son ou autres féculents complets (pâtes, riz...).
- ➔ Bougez : au moins l'équivalent de 30 minutes de marche par jour (si cela ne vous est pas contre-indiqué).
- ➔ Évitez l'utilisation de laxatif sans avis médical.



VOTRE PRISE DE POIDS PENDANT LA GROSSESSE



Un conseil simple

Pendant votre grossesse, contrôlez votre poids 1 ou 2 fois par mois.

Prendre du poids pendant la grossesse est normal et nécessaire. On conseille une prise de poids d'environ 12 kg, cela favorise une grossesse et un accouchement sans complications et ensuite un retour facilité à votre poids antérieur.

Mais cette prise de poids n'est qu'une moyenne et peut être variable en fonction de votre corpulence avant la grossesse. Discutez-en avec votre médecin ou votre sage-femme qui peuvent aussi vous donner des conseils nutritionnels adaptés.

Combien de poids prendre ?

→ Votre prise de poids est progressive au cours de la grossesse. Pendant la première moitié de la grossesse, le gain de poids est modéré : de 4 à 5 kg. Pendant la seconde moitié, la prise de poids, plus importante, profite essentiellement à la croissance du fœtus et du placenta.

→ Une alimentation suffisante et variée, proche des repères de consommation du tableau page 38, couvre vos besoins et ceux de votre enfant.

Si vous attendez des jumeaux

La prise de poids moyenne sera alors de 3 à 4 kg supplémentaires.

Si vous êtes plutôt maigre

Une prise de poids supérieure à 12 kg favorisera la croissance utérine optimale de votre enfant.

Si vous étiez en surpoids avant d'être enceinte ou si vous prenez « trop » de poids pendant votre grossesse

Cela peut majorer le risque de complications – diabète gestationnel et hypertension (voir glossaire page 34) – et donc la fréquence de la prématurité, des césariennes et des phlébites. Sous contrôle médical, vous veillerez à avoir une prise de poids plus modérée, en limitant notamment les aliments gras et sucrés.

Les régimes amaigrissants

Tous les régimes, quels qu'ils soient, sont contre-indiqués au cours de la grossesse.

À savoir

Buvez de l'eau à volonté, cela ne fait pas grossir. Celle du robinet, la moins chère, est contrôlée et offre normalement toutes les garanties sur le plan sanitaire.



BOUGER CHAQUE JOUR

La grossesse est tout à fait compatible avec la poursuite de l'activité quotidienne habituelle.

Pourquoi bouger ?

- ➔ Le maintien d'une activité physique « raisonnable » est conseillé, cela permet de conserver une musculature abdominale, favorise l'équilibre psychologique et diminue les sentiments d'anxiété éventuels.
- ➔ L'activité physique favorise une alimentation plus équilibrée et aide à la récupération fonctionnelle du périnée après l'accouchement.

Quelles activités physiques ?

- ➔ Privilégiez la marche (30 minutes au moins par jour), la natation (bénéfique pour le dos) ou la gymnastique d'entretien. Si vous faites de la gymnastique, adaptez-la à l'avancement de votre grossesse, avec des séances courtes, commencées et arrêtées en douceur.



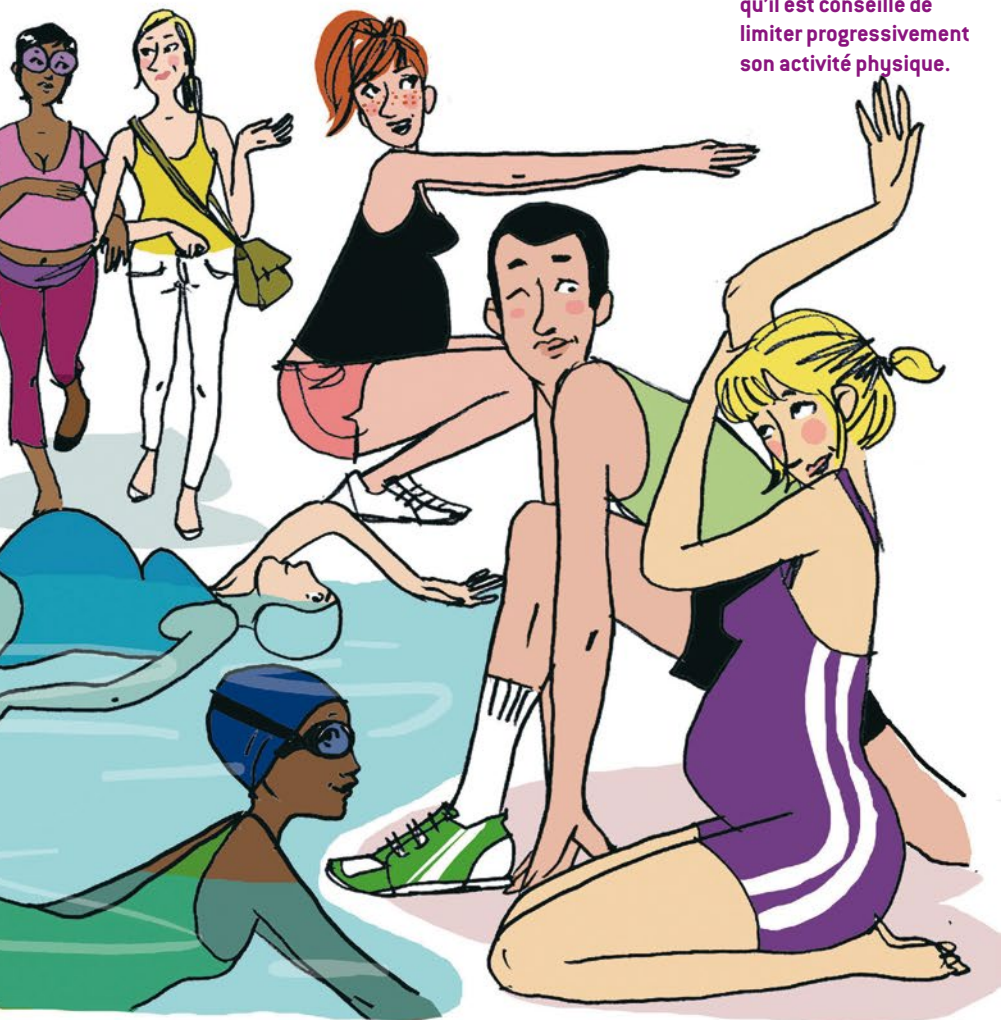
→ Évitez de pratiquer des activités comme le ski, le vélo, les sports de combat, l'équitation, les sports d'endurance pratiqués de manière intensive et la plongée sous-marine. Certains de ces sports présentent des risques traumatiques maternels, d'autres peuvent avoir des conséquences pour le fœtus.

→ Évitez de commencer un sport intensif.

Si vous attendez des jumeaux...

Prenez conseil auprès de votre médecin.

Sachez en tout cas que la pratique d'un sport est contre-indiquée et qu'il est conseillé de limiter progressivement son activité physique.



PRÉVENIR CERTAINES INFECTIONS



Soyez particulièrement vigilante à l'hygiène dès que vous envisagez une grossesse ; cela vous permettra de prévenir la plupart des risques d'infection.

Se laver souvent les mains

- Avec du savon et si possible en vous brossant les ongles, notamment après être allée aux toilettes, après les soins aux enfants, après avoir jardiné ou touché des objets souillés par de la terre ou du sable, après avoir touché un animal.
- Évitez de changer vous-même la litière du chat (à changer tous les jours dans l'idéal). Si vous devez le faire, portez des gants et lavez-vous bien les mains ensuite.
- Après chaque manipulation d'aliments crus (viande et volaille, œufs, crudités), lavez-vous bien les mains et nettoyez bien le plan de travail et les ustensiles.

Dans la cuisine

Le réfrigérateur

- Emballez bien les aliments fragiles (viande, poisson, plats préparés) et placez-les dans la zone la plus froide.
- Séparez bien aliments crus et aliments cuits.
- Mettez rapidement les restes au réfrigérateur et ne les conservez pas plus de 2 à 3 jours au maximum.

- ➔ Nettoyez le réfrigérateur régulièrement à l'aide d'un détergent, rincez à l'eau claire puis désinfectez à l'eau javellisée.
- ➔ Ne décongelez pas les aliments à température ambiante mais au réfrigérateur.



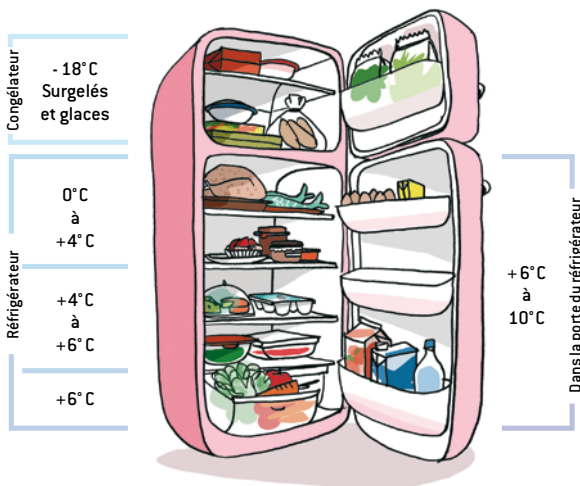
Laissez un thermomètre de réfrigérateur dans votre réfrigérateur et assurez-vous régulièrement que la température soit comprise entre $+ 0^{\circ}\text{C}$ (point le plus froid) et $+ 6^{\circ}\text{C}$ (point le plus chaud).

Le congélateur

- ➔ La viande doit être congelée de façon prolongée plusieurs jours à -18°C .

La conservation des aliments

- ➔ Il vaut mieux éviter les recettes contenant des œufs crus (mousse au chocolat ou mayonnaise maison, par exemple), mais si vous en faites, ne gardez pas les restes : jetez ce que vous n'avez pas consommé immédiatement.



Cette illustration est un exemple de zone froide. La zone la plus froide est, selon le modèle de réfrigérateur (voir la notice de votre appareil), située soit en haut, soit en bas.

➔ Vérifiez les dates limites de consommation (DLC) des produits et consommez-les rapidement après ouverture.

La cuisson des aliments

➔ Veillez à bien cuire tous les « produits animaux » : viandes et poissons. Une viande grillée ou rôtie « bien cuite » perd sa couleur rouge et devient beige rosée à cœur.

➔ Réchauffez bien les plats déjà cuits ou les restes, de façon à ce qu'ils soient chauds uniformément.

Prévenir la listériose et la toxoplasmose

Sans bouleverser votre alimentation, éviter certains produits permet de réduire les risques d'infections peu fréquentes – la listériose et la toxoplasmose – d'ordinaire sans gravité mais qui peuvent, lorsque vous êtes enceinte, avoir des conséquences graves sur votre enfant.

« Oublier » certains aliments pendant 9 mois

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.

Prendre quelques précautions

La toxoplasmose est due à un parasite présent dans la terre, et donc sur les végétaux ou dans la viande. On peut être contaminé si l'on consomme des aliments mal lavés ou peu cuits.

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 régulières vous seront prescrites pour vérifier que vous n'êtes pas infectée.

Si vous n'êtes pas protégée de la toxoplasmose :

- ➔ ne mangez pas de viande crue ou de la viande peu cuite ;
- ➔ évitez les viandes fumées ou marinées (gibier) sauf si elles sont bien cuites ;
- ➔ lavez très soigneusement les légumes, fruits et herbes aromatiques, afin de leur ôter tout résidu de terre. N'en mangez pas si vous ne savez pas comment ils ont été lavés.



PRENDRE QUELQUES PRÉCAUTIONS PENDANT 9 MOIS

Pour que la croissance de votre enfant se déroule au mieux, il est prudent de suivre quelques conseils : éviter certains produits alimentaires et la consommation excessive de caféine et “oublier” l’alcool notamment. Si vous êtes fumeuse, c’est aussi le bon moment pour arrêter...

Modérer les boissons contenant de 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 toutefois déconseillé de consommer plus de 3 tasses de café par jour car il est possible qu’au-delà, le fœtus ou le nouveau-né ait une accélération des battements cardiaques (réversible et sans gravité) ou qu’il soit agité.

Éviter certains produits alimentaires

Le foie et les produits à base de foie

On sait que des doses extrêmement élevées de vitamine A peuvent présenter des risques pour le fœtus. Mais pas



d'inquiétude : ces doses sont impossibles à atteindre par une alimentation normale. Cependant, par précaution, en raison de la teneur élevée en vitamine A des foies d'animaux, il est recommandé aux femmes enceintes d'éviter de manger du foie (quelle que soit l'espèce) ou des produits à base de foie. Mais ne vous affolez pas si vous en avez consommé !

Le soja et les produits à base de soja

Ils contiennent des phyto-estrogènes. Des expériences chez l'animal montrent qu'ils peuvent avoir des effets indésirables sur les petits. Cela n'a pas été observé jusqu'à présent chez l'humain mais, par prudence, il est recommandé pendant la grossesse :

- ➔ d'éviter de consommer des compléments alimentaires contenant des extraits de soja ;
- ➔ de limiter 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 produits enrichis en phytostérols

Les produits enrichis en phytostérols – margarines, yaourts, boissons lactées, etc. – sont réservés aux personnes qui ont « trop de cholestérol ». Même si c'est votre cas, il est déconseillé aux femmes enceintes d'en consommer car les risques éventuels pour vous et pour votre enfant ne sont actuellement pas connus.



Fuir les produits toxiques pour votre enfant

L'alcool

- ➔ Quand une femme enceinte absorbe de l'alcool, son sang en contient... et le sang du bébé va en contenir autant.
- ➔ L'alcool est un toxique et il n'y a aucune dose limite connue actuellement pour fixer

un seuil de risque pour le développement neurologique de votre enfant.

- ➔ Quel qu'il soit (vin, bière, alcool fort), l'alcool constitue un danger pour l'enfant que vous attendez.
- ➔ Il convient donc d'éviter toute boisson alcoolisée pendant la grossesse.

Le tabac

- ➔ Le tabac fumé dégage plusieurs milliers de produits dont les principaux sont la nicotine, le monoxyde de carbone (CO), du goudron et les métaux lourds.
- ➔ Fumer avant et pendant la grossesse peut avoir des répercussions sur la santé de l'enfant, proportionnelles à la quantité de tabac fumé (y compris lorsque l'on fume à côté de vous) : diminution de la fertilité et augmentation des grossesses extra-utérines, des fausses couches, des morts fœtales *in utero*, de certaines complications placentaires, de prématurité et de retard de croissance intra-utérine (diminution du poids d'environ 200 g à la naissance).
- ➔ Il est donc vivement recommandé d'arrêter de fumer pendant votre grossesse si vous ne l'avez pas fait avant.

Si besoin est, la substitution nicotinique est possible. Parlez-en avec votre professionnel de santé. L'Assurance maladie prend en charge, sur prescription médicale, les traitements par substituts nicotiniques à hauteur de 150 € pour la femme enceinte.

Vous pouvez aussi consulter le site tabac-info-service.fr, ou avoir un suivi personnalisé par un tabacologue en composant le 3989 (0,15 €/min depuis un poste fixe).

Attention !

Le diagnostic des allergies alimentaires est difficile et complexe. C'est à votre médecin de l'établir.

Comment prévenir les allergies alimentaires ?

Les allergies dépendent de facteurs environnementaux et de facteurs génétiques. Un enfant est dit « à risque » de développer une allergie alimentaire lorsqu'un des parents ou des frères et sœurs souffre d'allergies, alimentaires ou non, en cas d'asthme ou d'eczéma par exemple. Mais un enfant peut développer une allergie alimentaire même si personne n'est allergique dans sa famille.

Quelles précautions simples prendre ?

On peut diminuer les risques d'allergie alimentaire en prenant quelques précautions simples pendant la grossesse.

➔ Si votre bébé est à risque en raison d'antécédents d'allergie dans la famille (parents du 1^{er} degré), il est conseillé d'éviter l'arachide et tous les aliments contenant de l'arachide : cacahuètes et pâte ou beurre de cacahuètes. L'arachide est en effet un aliment fréquemment responsable d'allergie alimentaire. Lisez bien les étiquettes des produits alimentaires.

➔ C'est uniquement sur avis médical que d'autres aliments pourront être exclus de votre alimentation.

APRÈS LA NAISSANCE

Dès sa naissance, manger est une des activités préférées de votre enfant, non seulement parce qu'il en a besoin mais aussi parce que cela constitue un tendre moment d'échanges avec vous. Quant à vous, continuez à veiller à avoir une alimentation variée et équilibrée, pour votre plaisir et votre santé.

Pour votre bébé

Le lait maternel est l'aliment parfaitement adapté aux besoins et au développement de l'enfant, et l'allaitement maternel est recommandé, si possible de façon exclusive. Mais la décision d'allaiter appartient à chaque femme, à chaque couple, et les « laits infantiles » sont étudiés pour permettre à l'enfant d'avoir une croissance harmonieuse et en bonne santé.

Pour vous aider, il existe un guide spécialement destiné à l'alimentation de l'enfant de la naissance à trois ans, le *Guide nutrition de la naissance à trois ans*. Il est disponible gratuitement, sur commande, à l'Inpes, et téléchargeable sur les sites www.mangerbouger.fr et www.inpes.sante.fr.

Vous pouvez également, sur les mêmes sites, consulter ou télécharger le *Guide de l'allaitement maternel*.



Pour VOUS

Si vous allaitez, continuez à suivre les repères de consommation donnés page 38. Si vous n'allaitiez pas ou lorsque vous arrêtez d'allaiter, consultez sur www.mangerbouger.fr ou www.inpes.sante.fr le guide *La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous*.

Reprendre vos activités antérieures

La reprise d'une activité sportive sera progressive. Le repos est nécessaire pendant les 4 à 6 semaines qui suivent l'accouchement, puis sera suivi par une rééducation du périnée prescrite à la consultation post-natale (elle est prise en charge à 100 % par l'Assurance maladie dans l'année qui suit l'accouchement). Que vous allaitiez ou non, il ne faut en aucun cas réduire les muscles de l'abdomen ni faire de sport dès le premier mois. Il est préférable d'attendre le quatrième mois après l'accouchement pour entamer la rééducation abdominale.

Retrouver votre poids d'avant grossesse

Que vous allaitiez ou non, le retour à votre poids antérieur se fera progressivement et sera facilité par une alimentation proche des repères du tableau page 38 et par une activité physique quotidienne représentant l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche.



Glossaire

Calories

Unité de mesure de l'énergie. Elle sert, par exemple, à quantifier l'énergie dépensée par le corps, ou encore l'énergie fournie par un aliment (exprimée en général pour 100 g de cet aliment).

Cholestérol

Lipide présent dans notre corps, mais aussi dans certains aliments. Il est en majeure partie fabriqué par le corps lui-même. Un taux de cholestérol dans le sang trop élevé (hypercholestérolémie) est un facteur majeur de risque cardiovasculaire.

Diabète gestationnel

Élévation de la concentration de sucre dans le sang, pouvant apparaître à l'occasion d'une grossesse.

Fibres alimentaires

Composants des aliments qui sont peu digérés par l'intestin. Les fibres sont peu caloriques et sont importantes pour un bon transit intestinal. Elles se trouvent surtout dans les fruits, les légumes et les céréales complètes.

Glucides

Ce sont des sources de glucose, qui est notre principale source d'énergie. On distingue :

- les glucides simples comme le glucose, le fructose (dans les fruits), le saccharose (sucre en poudre ou en morceaux) et le lactose (dans le lait) ;

- les glucides complexes comme l'amidon (pain et produits céréaliers, notamment complets) ou les fibres (fruits et légumes).

Hypertension artérielle

Pression artérielle trop élevée constituant notamment un facteur de risque cardiovasculaire.

Lipides

Constituants des matières grasses comme les huiles, les margarines, le beurre, les graisses animales, etc. Mais ils sont également présents dans de nombreux autres aliments. On distingue :

- les lipides « visibles » qui sont ceux ajoutés aux aliments au moment de la cuisson ou à table (huile pour cuire un steak, beurre ou margarine sur les tartines, assaisonnement de salade) ;

- les lipides « cachés » qui sont présents naturellement dans l'aliment (noix, avocat, olive, fromage, viande...) ou ajoutés, sans que l'on puisse les distinguer, dans un aliment préparé (viennoiserie, barre chocolatée, crème dessert, charcuterie...).

Minéraux

Substances minérales nécessaires en petites quantités à l'organisme, qui comprennent : le sodium, le chlore, le potassium, le calcium, le phosphore et le magnésium.

Nutriments

Éléments constituant des aliments. On

distingue les macronutriments - regroupant les glucides (ou sucres), les lipides (ou graisses) et les protéines – et les micronutriments, sans valeur énergétique mais indispensables à l'organisme, qui regroupent les vitamines, les minéraux et les oligoéléments.

Obésité

Excès de poids dû à un excès de graisses corporelles. L'obésité peut être liée à des facteurs nutritionnels, métaboliques, hormonaux, psychologiques et sociaux.

Oligoéléments

Substances minérales (fer, iode, zinc, cuivre, sélénium, manganèse, fluor...) qui interviennent dans le métabolisme et sont normalement présentes en très petites quantités dans le corps. Les oligoéléments sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme et au développement fœtal.

Phytostérols

Constituants végétaux présentant une structure analogue à celle du cholestérol (absent des végétaux) et réduisant l'absorption intestinale du cholestérol. Les aliments enrichis en phytostérols sont déconseillés aux femmes enceintes et aux femmes qui allaitent.

Phyto-estrogènes

Substances naturellement présentes dans certaines plantes. On les retrouve en grande quantité dans les aliments à base de soja, par exemple dans le tonyu ou "jus" de soja, le tofu et les desserts à base de soja.

Protéines

Composés permettant la croissance et le renouvellement de notre corps. Les protéines sont, par exemple, des constituants indispensables des muscles, des os, de la peau...










Vitamines

Substances indispensables en petites quantités pour le bon fonctionnement de l'organisme. Ce dernier ne pouvant pas les synthétiser (à l'exception de la vitamine D synthétisée par la peau sous l'effet des UV), elles doivent être obligatoirement apportées par l'alimentation.

BLOC-NOTES



REPÈRES DE CONSOMMATION POUR LES FEMMES ENCEINTES

Fruits et/ou légumes		Au moins 5 par jour
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs		À chaque repas et selon l'appétit
Lait et produits laitiers		3 par jour
Viandes Poissons et produits de la pêche Œufs		1 ou 2 fois 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 une demi-heure de marche chaque jour

- À chaque repas et en cas de fringale.
- Crus, cuits, nature ou préparés.
- Frais, surgelés ou en conserve.

Pendant la grossesse, veiller à ce qu'ils soient bien lavés et à éliminer toute trace de terre.

- Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis, y compris en cas de fringale.
- Privilégier la variété des féculents : riz, pâtes, semoule, blé, maïs, pommes de terre, lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.

Pendant la grossesse et l'allaitement, limiter les aliments à base de soja : pas plus de un par jour.

- Jouer sur la variété.
- Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourts, fromage blanc, etc.

Pendant la grossesse, ne consommez que les fromages à pâte pressée cuite (type abondance, beaufort, comté, emmental, gruyère, parmesan), dont vous aurez enlevé la croûte, et les fromages fondus à tartiner.

- En quantité inférieure à celle de l'accompagnement constitué de légumes et de féculents.
- Viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet, steak haché à 5 % MG).
- Poisson : 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve.

Pendant la grossesse :

- Poisson : 2 fois par semaine, dont au moins un poisson gras (saumon, maquereau, sardine...), en veillant à diversifier les espèces de poisson et les lieux d'approvisionnement (voir aussi page 14).
- Consommer immédiatement les préparations maison à base d'œufs crus.
- Supprimer certaines charcuteries dont les rillettes, les pâtés, le foie gras et les produits en gelée, les viandes crues, les viandes fumées ou marinées (sauf si elles sont bien cuites), les coquillages crus et les poissons crus ou fumés.
- Veiller à bien cuire viandes et poissons.

- Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, etc.) et favoriser leur variété.
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).

Pendant la grossesse et l'allaitement, la consommation de margarine enrichie en phytostérols est déconseillée.

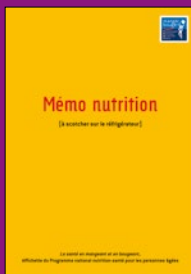
- Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars).
- Limiter les aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, glaces, barres chocolatées, etc.).

- Au cours et en dehors des repas, eau du robinet ou eau en bouteille.
- Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars).
- **Pas de boisson alcoolisée.**

- Utiliser du sel iodé.
- Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson et ne pas saler avant de goûter.
- Limiter la consommation de produits salés : produits apéritifs salés, chips...

- **Pendant la grossesse : maintenir les activités physiques habituelles, excepté celles présentant un risque de chutes et de chocs. Proscrire la compétition.**
- **Pendant la grossesse et l'allaitement : ne pas commencer de sport.**

Dans la même collection



Rendez-vous sur le site : www.mangerbouger.fr