

# Votre alimentation pour une grossesse optimale

---

La grossesse bouleverse votre corps ; d'ailleurs vous le voyez évoluer : votre ventre s'arrondit, votre poitrine se développe et vous prenez du poids : environ 4 kilos durant les 6 premiers mois, puis 6 à 8 kilos durant les 3 derniers mois. En moyenne, une femme enceinte a pris 11 à 12 kilos pendant sa grossesse (il y a des variations individuelles). Le développement fœtal demande, bien évidemment, de nombreux éléments nutritionnels et c'est pourquoi la femme enceinte voit ses besoins nutritionnels évoluer et augmenter, surtout lors du dernier trimestre.

## Vos besoins nutritionnels sont modifiés

### **Durant les deux premiers trimestres :**

Ils ne sont pas particulièrement élevés, mais il est absolument nécessaire de ne pas présenter de carences nutritionnelles en suivant un régime, en sautant des repas, ou en supprimant des familles d'aliments. Plus qu'à un tout autre moment de votre vie, vous devez manger équilibré et en quantités suffisantes.

**Au dernier trimestre**, votre bébé se développe particulièrement vite. La demande nutritionnelle est plus forte et vos besoins s'en trouvent augmentés.

Il vous faut près de 200 Kcal supplémentaires par jour et davantage de tout : protéines, lipides essentiels, minéraux, oligoéléments et vitamines. Soignez la qualité de votre alimentation.

## Quelques points importants : hygiène et équilibre alimentaire

- ⇒ Ne sautez pas de repas, ne suivez pas de régime restrictif et mangez un peu de tout.
- ⇒ Respectez les règles d'hygiène pour éviter les contaminations par listéria et salmonelles : se laver les mains avant la préparation des repas et avant de manger, laver les végétaux avant de les mettre au réfrigérateur, ne jamais consommer d'aliments ayant dépassé la date limite de consommation, attention aux mayonnaises maison (pas plus de 24h au réfrigérateur), ne pas manger de viandes ou de poissons crus (tartares) ou insuffisamment cuits, bien cuire les aliments. Nettoyer régulièrement votre réfrigérateur. Attention au chat si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose (laisser les autres s'en occuper).
- ⇒ Consommez un produit laitier à chaque repas (pour le calcium).
- ⇒ Mangez au moins 5 fruits et légumes par jour en prenant soin de bien les nettoyer voire d'enlever la peau quand c'est possible.
- ⇒ Augmentez votre apport d'oméga 3 en faisant vos vinaigrettes à l'huile de colza et en mangeant régulièrement des poissons gras de types sardines, maquereau, saumon.
- ⇒ Buvez de l'eau et un peu de jus de fruits. Ne pas dépasser plus de 2 ou 3 tasses de thé ou café par jour.
- ⇒ Ne buvez pas de boissons alcoolisées, même en petites quantités. L'alcool est toxique pour le fœtus, même à petites doses.
- ⇒ Vos besoins sont particulièrement importants à couvrir : en folates (légumes et fruits), en vitamine D (soleil, poissons gras), en iode (fruits de mer), en fer (viandes rouges bien cuites). Le professionnel de santé qui vous suit est seul juge pour savoir quel type de supplémentation vous est nécessaire, en fonction du contexte de vie et de santé que vous présentez.

## Les différentes familles d'aliments et leurs fréquences de consommation conseillées

Voici vos repères de consommation, tenant compte de vos besoins augmentés. Essayez de les respecter au mieux durant toute votre grossesse et particulièrement au 3<sup>ème</sup> trimestre.

Famille d'aliments	Fréquence	Caractéristiques nutritionnelles
<b>Produits laitiers</b>	3 à 4 fois/jour : par exemple 1 bol de lait + 1 à 2 yaourts + 1 part de fromage	Calcium, phosphore, protéines, vitamines du groupe B (surtout B2)
<b>Viandes, poissons, œufs</b>	2 fois/jour Poissons gras : au moins 2 fois/semaine	Fer, protéines, vitamines du groupe B, oméga 3 et vitamine D (poissons gras)
<b>Légumes</b>	Au moins 3 fois/jour : crudités, légumes cuits	Vitamine C, vitamines A et du groupe B, fibres, glucides, magnésium, potassium
<b>Fruits</b>		
<b>Pain</b>	½ à 1 baguette/jour	Glucides complexes, protéines, fibres, minéraux et vitamines surtout si complet ou au son
<b>Féculents (riz, pâtes, semoule, pomme de terre, légumes secs...)</b>	1 fois/jour, en alternance avec les légumes	
<b>Boissons</b>	Au moins 2L d'eau Autres boissons : épisodiquement	Éventuellement calcium, magnésium, sucres (boissons sucrées), vitamine C (jus)
<b>Matières grasses</b>	Beurre ou margarines (environ 20g/j) et huiles (environ 20g/j soit 2 c. à soupe dont surtout huile de colza)	Graisses saturées (beurre), graisses insaturées dont oméga 3 (huile de colza, certaines margarines), vitamines A et E
<b>Sucre et produits sucrés</b>	Environ 50g/jour (10 morceaux de sucre) en sucre que vous ajoutez ou déjà contenu dans les produits sucrés	Glucides (sucres), éventuellement minéraux (magnésium, calcium)

### Comment bien profiter de tous ces aliments, dans la journée

#### Manger le matin, même si vous n'avez pas très faim !

Votre bébé a besoin en permanence de recevoir des éléments nutritionnels. Il ne faut donc jamais sauter de repas car il le sentirait. Le petit-déjeuner assure vos réserves et votre tonus de la matinée.

Un parfait petit-déjeuner comprend un produit laitier (lait ou yaourt), un produit céréaliier (pain, biscottes, céréales petit-déjeuner...) avec beurre, confiture, miel... ainsi qu'un fruit (ou jus de fruit) et une boisson. Mais vous pouvez le répartir sur la matinée si vous n'avez pas très faim au réveil.

#### Le déjeuner complet et bien équilibré : c'est utile pour vous deux...

C'est un repas très important car, non seulement il est au cœur de la journée, mais il vous permet aussi idéalement de couvrir une bonne partie de vos besoins nutritionnels, qui sont élevés durant la grossesse. Si vous ne mangez pas assez à midi, vous aurez du mal à rattraper ce manque sur les autres repas et vous vous exposez aux déficiences nutritionnelles. Vous pourriez ainsi manquer de calcium, de vitamines... ce qui ne serait bon ni pour votre enfant, ni pour vous.

Idéalement et en prenant votre temps, commencez par des crudités (en entrée ou en salade verte avec de l'huile de colza en assaisonnement), un plat de résistance, un laitage ou du fromage, du pain et un fruit. Buvez surtout de l'eau.

#### Une petite faim l'après midi ? C'est normal. Pas de quoi se culpabiliser.

Prenez un fruit et éventuellement un morceau de pain, bien frais, ou un biscuit... voire un laitage !

## Le dîner est un repas plus léger que le déjeuner...

Physiologiquement et parce que vous dormez après le dîner, il n'est pas nécessaire qu'il soit copieux : juste ce qu'il faut et de préférence des légumes, des laitages ou du fromage, du pain et un fruit... cela vous permettra également de rééquilibrer la journée.

## Voyons un petit exemple de menu sur une journée bien équilibrée :

Au Petit-déjeuner : 1/3 de baguette, beurre, confiture, 1 yaourt, 1 verre de jus de fruit

Au Déjeuner : avocat et filet de citron, truite aux amandes et pommes de terre vapeur, yaourt aux fruits, salade de fruits frais

Au Dîner : rôti de porc froid et salade verte, fromage et pain, coupe de fraises (bien lavées).

Quant aux boissons : surtout de l'eau, avant, pendant et après le repas. Une petite place pour les jus de fruits le matin ou l'après midi. Les boissons alcoolisées sont à proscrire pendant tout le temps de la grossesse, même si vous pensez qu'elles sont faiblement alcoolisées.

## Facile à dire... mais pas toujours facile à faire !

On le sait bien : ce n'est pas facile d'être parfait ! Alors, pas de problème... voici des solutions bien pratiques.

⇒ Pas très faim le matin ?

Gênée pendant la nuit de votre grossesse, ou petits matins un peu somnolents... peu importe que vous ne preniez pas votre petit déjeuner complet. Mangez ce que vous pouvez (un jus de fruit et un yaourt par exemple) et vous garderez le reste pour la matinée (une clémentine et morceau de pain).

⇒ Quelques nausées entre les repas ?

Ceci est fréquent en début de grossesse. Dans ce cas, fractionnez votre alimentation afin d'éviter les repas trop copieux : prenez un plat de résistance et gardez le laitage et le fruit en collation entre deux repas.

⇒ Vous buvez peu car vous pensez que cela vous fait prendre encore plus de poids

Détrompez-vous. Pendant la grossesse, votre volume sanguin augmente, votre bébé se développe dans du liquide amniotique... en somme, l'eau est encore une fois au cœur de la vie. C'est pourquoi veillez à boire environ 6 à 8 verres d'eau par jour, que l'eau soit du robinet, de source ou minérale, plate ou gazeuse. Par exemple, 1 verre d'eau le matin, 1 verre en matinée, 2 verres au déjeuner, 1 verre dans l'après midi et 2 verres au dîner. Ayez le réflexe de boire tout au long de la journée. Pensez aussi aux autres boissons complémentaires comme le jus de fruits, les soupes, les tisanes, les sodas (plutôt light), le thé et le café (pas plus de 2 à 3 tasses par jour).

⇒ Dans l'après midi, vous avez bien envie de grignoter...

Si vous avez faim dans l'après-midi, c'est que peut être, vous n'avez pas assez mangé au déjeuner. Dans ce cas, vous savez ce qu'il faut faire. C'est peut être aussi parce que vous en avez pris l'habitude ; ne culpabilisez pas et faites-vous plaisir, mais restez raisonnable ! Un petit morceau de pain avec 2 carrés de chocolat noir ou un yaourt aux fruits ou un fruit. Mais attention à la boîte de biscuits, au pain au chocolat ou aux pâtes de fruits qui sont là pour vous tenter.

⇒ Vous trouvez que vous prenez trop de kilos...

Tout d'abord, parlez-en au médecin qui vous suit de façon à s'assurer que cette prise de poids un peu excédentaire s'explique par la variabilité individuelle et n'est pas pathologique. Ensuite, ne vous lancez surtout pas dans un régime restrictif car vous risquez de développer des carences préjudiciables au bon développement fœtal. Identifiez simplement les excès de sucre et de matières grasses que vous faites et revenez à une alimentation bien équilibrée.

⇒ Vous êtes fatiguée.

C'est tout à fait normal. En principe, une alimentation saine et équilibrée doit vous permettre de préserver votre énergie, surtout si elle est riche en oligoéléments et en vitamine grâce aux fruits, légumes, poissons... Si malgré tout vous n'arrivez pas à manger de façon correcte par fatigue, stress, manque de temps pour vous... parlez-en à votre professionnel de santé mais ne faites pas d'automédication de compléments alimentaires car certains excès peuvent nuire au bon développement fœtal. Donc, misez surtout sur la qualité de votre alimentation.

⇒ Vous mangez peu de viande rouge

Durant votre grossesse, votre besoin en fer est doublé. Il faudrait donc veiller à manger des aliments riches en fer de qualité comme les viandes rouges et certains abats. Si vous n'aimez pas la viande rouge, mangez au moins de la viande blanche (porc, veau), du poisson et des œufs car ils contiennent quand même du fer. Le foie est déconseillé durant la grossesse car il est trop riche en vitamine A mais en revanche, vous pouvez manger d'autres abats comme le cœur et les rognons qui sont riches en fer. Pensez aussi aux moules et aux légumes secs dont le fer sera encore mieux utilisé par votre corps si vous terminez votre repas par un fruit riche en vitamine C (agrumes, kiwi).

⇒ Vous mangez moins de 2 produits laitiers par jour.

Pensez à vous et à votre bébé. Si vous mangez peu de produits laitiers et si vous buvez une eau pauvre en calcium, votre apport de calcium sera bien en dessous de ce qu'il devrait être (moins de 600 mg/j au lieu de 1000 à 1200 mg/j). Or, votre bébé a besoin de calcium. Il va donc se servir sur vos réserves et vous allez appauvrir votre capital calcique osseux.

Dans ce cas, privilégiez les produits laitiers les plus riches en calcium comme les yaourts et certains fromages comme le comté, le beaufort, le gruyère, l'emmental et le parmesan : en dessert, en gratins, en copeaux dans les salades, dans vos recettes (quiches au fromage, fondue savoyarde, œufs au lait...). Pensez aussi aux eaux calciques : elles contiennent plus de 150 mg/l de calcium. Les plus efficaces en contiennent même jusqu'à 500 voire 600 mg/l. En boire 1 litre par jour couvre la moitié de votre besoin quotidien en calcium ! Par ailleurs, les légumes secs, les noix, noisettes, amandes vous en apporteront également... un peu. Attention aux produits à base de soja : ils contiennent naturellement peu de calcium ; ils ne vous en apporteront que si le fabricant en ajoute dans le produit. Lisez bien l'étiquette !

⇒ Les 5 fruits et légumes par jour, vous n'y arrivez pas !

Pendant la grossesse vos besoins en fibres et en vitamines sont plus élevés que d'habitude. Or, ils se trouvent dans les fruits et les légumes. C'est pourquoi, il est particulièrement important d'en manger au moins 5 fois par jour. Vous avez le choix : un fruit, un verre de jus de fruit, une assiette de compote, un bol de salade de fruits, une assiette de soupe, une assiette de crudités une assiette de légumes cuits. Par contre ne compte pas : la pincée de persil dans l'assiette, le sirop de fruit, la confiture, le yaourt aux fruits !

Prenons un exemple de fruits et légumes à intégrer dans vos repas : au petit-déjeuner, une clémentine / au déjeuner, des carottes râpées en entrée et une salade de fruits en dessert / dans l'après midi, un verre de jus de fruit / au dîner un plat de résistance avec des légumes, comme du rôti de veau avec des courgettes gratinées.

Pensez bien à les laver soigneusement avant de les manger... pour éviter toute contamination malheureuse.

⇒ Vous avez envie de boire du vin de temps à autre.

Les périodes de grossesse et d'allaitement sont vraiment des moments de votre vie où il faut arrêter la consommation d'alcool, de tabac et autres addictions. Pour préserver la santé de votre enfant, faites cet effort et peut être même que vous prendrez goût à vous en passer.

En conclusion, mangez de tout en quantités suffisantes et ne vous lancez surtout pas dans un régime amaigrissant.