



Polyclinique  
Santa Maria  
Maternité KANTYS

# L'alimentation pendant votre grossesse

Livret d'accompagnement





# SOMMAIRE

La grossesse, une période d'adaptation remarquable	2
Prendre du poids est souhaitable mais...	3-4
Recommandations nutritionnelles	4
• Principes généraux	4
• Produits laitiers	5
• Viandes, poissons, oeufs	6
• Féculents et produits céréaliers	6
• Légumes et fruits	7
• Matières grasses	7
• Sucres et produits sucrés	8
• Boissons	8
• Prenez garde aux carences	9-10
La grossesse est l'occasion d'améliorer votre hygiène de vie	11
• La cigarette	11
• Les boissons alcoolisées	11
• Le café	12
• L'eau	12
• Les brûlures d'estomac et le RGO	12-13
• La constipation	13-14
• La toxoplasmose	14
• La listériose	15
Mes notes	16-17



# Vous êtes enceinte, félicitations !

Pendant la grossesse, votre corps se modifie et mérite une attention particulière. Nous vous accompagnons tout au long de cette période.

1

## La grossesse, une période d'adaptation remarquable

Dès le 1er trimestre, votre organisme prépare la fin de la grossesse :

- Augmentation des capacités d'absorption du calcium et du fer,
- Modification de l'utilisation de certaines substances alimentaires (mises en réserve ou utilisées de façon plus performante),
- Augmentation de l'appétit pour s'adapter aux besoins énergétiques accrus.

Il en résulte une nécessaire augmentation du poids. L'objectif de ces modifications est de satisfaire tous les besoins de votre enfant lors de son extraordinaire croissance durant le troisième trimestre de la grossesse.

Globalement, la première moitié de la grossesse est une période de préparation avec la constitution des réserves maternelles qui seront utilisées durant la seconde moitié de la grossesse par l'enfant.

Les besoins alimentaires sont :

- Quantitatifs
- Qualitatifs

De nombreuses substances (vitamines, minéraux, oligo-éléments) n'apportant pas d'énergie sont nécessaires au développement harmonieux de l'enfant dès la conception. D'où la nécessité d'envisager des suppléments en micro-nutriments pour éviter toute carence aussi minime soit-elle.



## 2

## Prendre du poids est souhaitable mais...

La prise de poids est normale et nécessaire. Elle favorise une grossesse sans problème et est de 13kg environ, en moyenne.

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... Par ailleurs, ces 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 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 et est estimée par le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC=poids en kg/taille<sup>2</sup> en m).

IMC	Prise de poids recommandée
Entre 18,5 et 25	De 11,5 à 16 kg
Entre 25 et 30	De 7 à 11,5 kg
30	De 5 à 9 kg

En cas de grossesse gémellaire, ces objectifs sont à augmenter de 3 à 5 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.

### 3

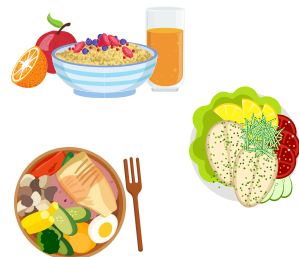
## Recommandations nutritionnelles

*L'expression « manger pour deux » lors de la grossesse est un mythe !  
Mais effectivement le besoin en énergie augmente progressivement tout au long de la grossesse pour différents besoins.*



### Principes généraux

- Faire 3 repas par jour et +/- une collation
- Profiter de toutes les familles d'aliments
- Ne pas faire de régime restrictif





## Produits laitiers : 1 à chaque repas

- **Petit-déjeuner** : lait ou yaourt
- **Déjeuner** : fromage ou yaourt
- **Si collation** : yaourt, fromage blanc ou petit suisse)
- **Soir** : yaourt



Ne pas dépasser 40g de fromage par jour : apport en lipides ++



### RAPPELS :

- L'écrémage du lait ne change rien à sa teneur en calcium.
- Le yaourt est plus riche en calcium que le fromage blanc et les petits suisses.
- Les fromages ne sont pas tous riches en calcium :
  - Les plus pauvres : les chèvres frais et les fromages fondus (- de 100mg/100g).
  - Les plus riches : les pâtes denses et cuites comme l'Emmental, le Gruyère, le Comté, le Parmesan (1200mg/100g).
  - Les intermédiaires : Camembert, Roquefort, Brie... avec 500 à 600mg/100g.

## → Viandes, poissons, oeufs : 1 à 2x/jour



- **Viandes rouges** (boeuf, agneau) : importantes pour leur richesse en fer.
- **Foies d'animaux.**
- **Viandes blanches.**
- **Limiter la consommation de charcuterie.**
- **Poissons gras** (saumon, hareng, maquereau, sardine) : 2 fois par semaine. Apport intéressant en Oméga 3 et vitamine D.
- **Oeufs** : pas de restrictions, la richesse en cholestérol du jaune ne doit pas être un facteur dissuasif sauf en cas d'hypercholestérolémie avérée.

## → Féculents et produits céréaliers : à chaque repas

- **Les féculents** ne font pas grossir. Ce sont les sauces en accompagnement qui peuvent en être la cause.
- **Manger des féculents/du pain au repas** est un facteur de rassasiement essentiel et permet d'éviter les compulsions alimentaires entraînant la consommation, le plus souvent, de produits sucrés et gras.
- **Une baguette par jour** peut être consommée (soit 250g ou 60g/repas).
- **Apports** : protéines végétales, vitamines B, minéraux et fibres (féculents complets++).

## Légumes et fruits : 5/jour minimum



- **Richesse en fibres et vitamine C** (selon les végétaux).
- **Un verre de jus d'orange pressé frais le matin** couvre les 2/3 des besoins journaliers en vitamine C.
- **Bien nettoyer les fruits et légumes** et préférer ceux bio, moins riches en pesticides.

## Matières grasses : varier l'apport

- **Consommation journalière** de 10g de beurre et 30ml d'huile.
- **Le beurre** n'est pas à bannir mais il est à consommer de préférence cru. Apport intéressant en vitamine A.
- **Les matières grasses allégées** sont surtout réservées aux femmes en situation de contrôle de poids.
- **Différentes huiles doivent être utilisées** car elles sont complémentaires : huile de tournesol (oméga 6), huile d'olive (oméga 9), huile de colza/noix/soja (oméga 3). Il est idéal d'avoir 3 huiles différentes ou une huile mélangée.



## → Sucres et produits sucrés

Ne pas dépasser l'équivalent de 10 morceaux de sucre par jour.



- **Le sucre** ne doit pas être interdit pendant la grossesse mais simplement contrôlé.
- **Les édulcorants** ne sont pas interdits mais font l'objet de réserves pour certains obstétriciens.
- Éviter **les sodas** qui vont rapidement remplir les besoins journaliers.

## → Boissons : 2 à 2,5L/jour

- **L'eau** doit être la principale boisson de la journée, à boire pendant et entre les repas.
- **Certaines eaux sont riches en calcium** et peuvent compenser une consommation insuffisante en produits laitiers. Exemples : Vittel (200mg/L), Contrex, Talians, Hépar (500mg/L), Arvie, Quezac, Taillefine...
- **Certaines eaux sont riches en magnésium** et peuvent compenser une consommation insuffisante en végétaux (exemples : Hépar (100mg/L), Contrex, Talians, Arvie, Quezac).





## 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 à 2 portions de viande.
- Des féculents à chaque repas.
- Privilégiez une cuisine à l'huile plutôt qu'au beurre, limitez les aliments sucrés et les sodas.
- Prévoyez 2 portions de poissons par semaine.

## Prenez garde aux carences

### En vitamine B9 (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 1er trimestre de la grossesse.

### En 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.

## En 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 vitamines D est assuré par la peau par l'ensoleillement. Les produits laitiers, enrichis en vitamines D, et les poissons gras en apportent également.

## En calcium

Le calcium est indispensable pour la construction du squelette de l'enfant durant le 3e 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 par 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.





## 4

## La grossesse est l'occasion d'améliorer votre hygiène de vie

### → La cigarette : à bannir



Le tabagisme de la mère est la principale cause de petit poids de naissance dans les pays développés. Un paquet de cigarette par jour coûte environ 200 à 300g à terme.

Le tabac entrave également l'absorption de certaines vitamines telles que la B9 et la B12, des éléments essentiels à cette période !

### → Les boissons alcoolisées : à supprimer

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 foetale sont équivalentes.



## → Le café : à réduire



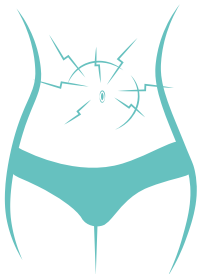
Il est recommandé de consommer maximum 2 à 3 tasses de café par jour car la caféine peut entraîner une hyperactivité de l'enfant. Il faut également tenir compte de la caféine contenue dans d'autres boissons et aliments : thé, cola (soda), chocolat...

## → L'eau : 1,5 à 2 litres 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, Badoît...).



## → Les brûlures d'estomac et le RGO\*



Ces troubles sont fréquents au cours du 3<sup>ème</sup> trimestre car l'enfant exerce une pression sur l'estomac.

Il faut :

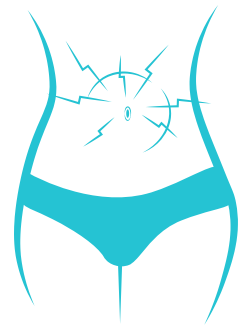
- Eviter les aliments qui fermentent, comme les choux,

- Eviter les aliments acides (oseille, tomate cuite, vinaigre, citron) et les épices fortes,
- Privilégier les aliments neutres, à goût fade qui seront mieux tolérés = poisson vapeur, céréales fines, purées légères de légumes...
- Eviter les aliments difficiles à digérer (aliments frits, panés, desserts riches) et les aliments très fibreux (poireaux, radis, asperges, légumes secs...) qui peuvent ralentir la vidange gastrique et donc augmenter le risque de RGO,
- Fractionner la ration en 3 repas légers et 1 ou 2 collations pour diminuer les brûlures car celles-ci sont plus intenses sur un estomac vide,
- Ne pas s'allonger juste après le repas pour ne pas favoriser le reflux, attendre 1 à 2h.
- Privilégier les vêtements amples surtout au niveau de la taille,
- Consulter votre médecin pour prescription d'antiacides si les mesures diététiques ne soulagent pas.

## → La constipation

Le ralentissement du transit intestinal au cours de la grossesse est un phénomène possible du fait de la pression provoquée par le fœtus et de l'éventuelle baisse d'activité physique. Les conseils hygiéno-diététiques sont à adapter à chaque cas particulier :

- Augmenter la ration de fibres (sans provoquer d'irritations coliques) pour augmenter le poids et le volume des selles :



- Fruits et légumes à chaque repas en privilégiant les crudités,
- Consommer des céréales et dérivés en quantités suffisantes avec un peu de complet si bien toléré,
- Augmenter l'apport hydrique pour hydrater les selles :
  - Avoir une hydratation suffisante toute la journée,
  - Boire un verre d'eau au lever (stimulation du transit),
  - Consommer des eaux riches en magnésium.

## → La toxoplasmose

La toxoplasmose est une maladie transmise par un parasite dont le chat est un hôte privilégié. Ce parasite peut contaminer la terre, l'eau, les légumes et les herbivores. L'homme peut être contaminé au contact direct avec les chats, mais aussi en mangeant de la viande mal cuite ou des crudités mal lavées. La toxoplasmose, contractée au cours de la grossesse (risque le plus important entre les 10<sup>ème</sup> et 24<sup>ème</sup> semaines d'aménorrhée) a des conséquences graves pour le fœtus.

En début de grossesse, un test sérologique vous permet de savoir si vous êtes immunisée ou non.



### Mesures de prévention

- Manger de la viande bien cuite.
- Laver, éplucher et rincer abondamment les fruits et légumes qui seront consommés crus ainsi que les herbes aromatiques.
- Se laver soigneusement les mains après avoir touché de la viande crue et après avoir été en contact avec un chat ou tout ce qui a pu être contaminé par ses excréments (litière...).
- Jardiner en portant des gants et se laver les mains après.

## → La listériose

La listériose est due à une bactérie (*Listeria monocytogenes*) présente dans la terre, l'eau et sur les végétaux... Elle survit très bien au froid et se multiplie facilement dans le réfrigérateur s'il n'est pas nettoyé régulièrement à l'eau de javel. La listériose est une maladie grave pendant la grossesse, bénigne pour la mère, mais grave pour le bébé.



### Mesures de prévention

- Ne pas consommer certains aliments crus (poisson fumé, surimi, tarama, coquillages...).
- Éviter le lait cru et les fromages au lait cru (choisir les produits pasteurisés ou UHT).
- Ne pas consommer la croûte des fromages.
- Éviter les graines germées.
- Bien laver les légumes crus et les herbes aromatiques.
- Cuire les aliments crus d'origine animale (viande hachée cuite à coeur).
- Éviter certains produits de charcuterie (rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée).
- Conserver les aliments crus séparément des aliments cuits ou prêts à être consommés.
- Se laver les mains après manipulation des aliments crus et nettoyer les ustensiles de cuisine utilisés. Conserver les restes alimentaires à couvert et bien les réchauffer avant consommation.
- Respecter les DLC des aliments.
- Nettoyer le réfrigérateur deux fois par mois à la javel.

# Mes notes

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

# Mes notes

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



Polyclinique  
Santa Maria  
Maternité KANTYS