

Pendant ma grossesse, je veille à mon alimentation

Le site du Docteur Sylvie SANDID

Adresse du site : www.docvadis.fr/s-sandid



Validé par

le Comité Scientifique Gynécologie

Tout au long de votre grossesse, vous devrez accorder une importance particulière à votre alimentation pour la santé de votre enfant et la vôtre.

Dois-je modifier mon alimentation ?

L'alimentation de la femme enceinte est très proche de l'alimentation normale, et les apports nutritionnels doivent rester équilibrés. Si votre alimentation est déjà équilibrée (pas de prise de poids incontrôlée, pas de carences), continuez à vous nourrir de la même façon au moins au cours du premier trimestre.

Dois-je augmenter mes rations alimentaires ?

Il n'est pas nécessaire de manger deux fois plus, car vos besoins caloriques n'augmentent que très progressivement, y compris si vous attendez des jumeaux.

Au cours du premier trimestre, vos besoins caloriques bougent peu. L'apport quotidien peut être augmenté de 100 calories par jour au premier trimestre de la grossesse jusqu'à 300 calories au cours du troisième trimestre. C'est-à-dire entre 5 % et au maximum 12 % des apports quotidiens habituels en plus.

Quels sont les besoins spécifiques ?

Si vous ne changez pas vos habitudes alimentaires, veillez à ce que vos apports restent équilibrés et diversifiés pour assurer une bonne croissance du fœtus. Certains besoins sont augmentés.

- Les protéines Un apport de 80 à 100 g de protéines animales par jour (viande, poisson, œufs) est

suffisant. Il faut compter le double pour les protéines végétales (céréales, soja, légumes secs). Variez les apports en protéines au cours de la semaine (viande blanche, rouge, œufs, poisson, soja en tofu).

- Les folates (acide folique ou vitamine B 9) Ils participent au développement du système nerveux : on les trouve dans les légumes vert foncé (épinards, cresson, mâche, salades vertes, haricots verts...), dans les noix, les châtaignes et les pois chiches, ainsi que dans la levure. Saupoudrez vos salades d'une cuillère de levure en paillettes.
- Le calcium Il participe à la construction du squelette. Il se trouve dans tous les produits laitiers. Consommez 3 produits laitiers par jour (lait, yaourt, fromage blanc, fromage) ou buvez des eaux minérales à teneur en calcium supérieure à 150 mg/l. Mais le calcium ne peut être efficace qu'avec un apport de vitamine D. Cette vitamine se trouve dans certains aliments (poissons gras ou poisson en boîte) et peut être suffisante grâce à une exposition au soleil pendant quelques minutes par jour.
- Le magnésium Normalement, l'apport de magnésium est couvert par une alimentation équilibrée. Il suffit d'augmenter légèrement la consommation quotidienne de légumes secs, de céréales ou de pain complet.
- Le fer Il évite les risques d'anémie pendant la grossesse. On le trouve dans la viande, les œufs, les volailles, le boudin noir. Veillez à manger ces aliments bien cuits une ou deux fois par jour. Pensez également aux légumes secs. Pour améliorer l'absorption du fer par votre organisme, mettez au menu des agrumes riches en vitamine C. Evitez de consommer du thé pendant le repas, il limite l'absorption du fer d'origine végétale.
- Le sel Ecartez les aliments trop salés. Mais ne réduisez pas votre consommation habituelle de sel.

Quels aliments doivent être évités ?

Certains aliments sont susceptibles de transmettre une bactérie, la listéria, qui peut être dangereuse pour votre bébé. Vous devrez donc éviter :

- Les aliments crus : viande, poisson, sushis, tarama, coquillages.
- Les poissons fumés : saumon, truite.
- La croûte de tous les fromages.
- Les fromages au lait cru.
- Les fromages à pâte molle et à croûte fleurie (camembert, brie...) ou lavée (munster, pont-l'évêque...).
- Les fromages râpés industriels.
- Certaines charcuteries : rillettes, pâté, foie gras...

- Les recettes contenant des œufs crus, comme la mayonnaise ou la mousse au chocolat.

Ne mangez ni foie ni abats en règle générale, et limitez les aliments à base de soja. Ils ne remplacent pas tous les apports nécessaires en protéines et oligo-éléments.

Je ne suis pas immunisée contre la toxoplasmose, quelles précautions dois-je prendre ?

La toxoplasmose est due à un parasite présent dans la terre où poussent les végétaux et dans la viande. Veillez à ne consommer que de la viande bien cuite et des légumes, des fruits et des herbes aromatiques bien lavés. Ne touchez ni la gamelle ni la litière des animaux domestiques.

Je suis végétarienne ou végétalienne, que dois-je manger ?

Vous pouvez risquer des carences. Il est donc indispensable d'en parler à votre médecin et de rechercher avec lui comment combler vos besoins quotidiens

J'ai mal au cœur, comment puis-je faire face aux nausées ?

Fractionnez vos repas afin de ne jamais rester l'estomac vide. Passez de 3 repas à 4 ou 5, comprenant un encas à 10 h et un goûter à 16 h. Ne prenez pas de repas copieux. Remplacez le café du matin par un jus de fruits ou un laitage. Les nausées disparaissent souvent dès la fin du premier trimestre de grossesse.

J'ai des fringales

Fractionnez vos repas pour ne pas augmenter votre ration alimentaire. Après avoir mangé votre plat principal, si vous n'avez plus faim, attendez un peu avant de prendre votre dessert. Faites trois petits repas accompagnés de deux collations au cours de la journée. Mangez des aliments riches en fibres comme des légumes secs, du riz complet et du pain complet. Ceux-ci assurent une sensation de satiété durable.

Je suis constipée, comment puis-je améliorer mon transit intestinal ?

Buvez une eau riche en magnésium (plus de 50 mg/l). Augmentez votre consommation d'aliments riches en

fibres : fruits, légumes, féculents complets (pain, pâtes, riz...). Marchez trente minutes par jour.

Dois-je prévoir des compléments alimentaires ?

Les produits alimentaires enrichis ou les compléments alimentaires ne sont pas nécessaires si votre alimentation est équilibrée. N'en consommez pas sans avis médical. Certains suppléments médicamenteux peuvent être prescrits par votre médecin ou votre sage-femme. C'est le cas des folates (ou vitamine B 9), de la vitamine D et du fer, mais ils doivent être pris dans des situations spécifiques et sous surveillance.

Que dois-je boire ?

Ne buvez pas d'alcool. Supprimez toutes les boissons alcoolisées, même la bière. En ne consommant pas d'alcool, vous minimisez les risques de malformation de l'enfant. L'eau est le seul apport nécessaire et indispensable, buvez-en à volonté. Variez-en l'apport (purée, potage, bouillon, tisane, thé). Consommez de l'eau en bouteille, peu ou pas gazeuse, et peu ou pas salée (vérifiez la teneur en sodium). Évitez le café ou remplacez-le par du décaféiné. Préférez les jus de fruits frais sans sucre ajouté aux sodas sucrés. Les jus de fruits doivent être comptabilisés dans votre ration calorique quotidienne. Un fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits sans sucre peut compter parmi les 5 fruits et légumes par jour.

Quel poids devrai-je prendre ?

Il n'y a pas de prise de poids idéale. Lors d'une grossesse normale, la prise de poids peut être comprise entre 9 et 15 kilos – un peu moins si vous aviez un surpoids avant d'être enceinte, un peu plus si vous êtes plutôt mince. Comptez 3 à 4 kilos supplémentaires si vous attendez des jumeaux. Surveillez votre poids régulièrement et abordez ce sujet avec votre médecin à chaque consultation.

Lavez-vous soigneusement les mains avant et après avoir mangé ou préparé le repas. Soyez vigilante à la conservation des aliments.