



LA SANTÉ VIENT
EN MANGEANT
ET EN BOUGEANT

Le guide nutrition pendant et après 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 Chauliac (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 Noirot (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 Tullès), Pr Daniel Rieu (université Montpellier 1), Dr Nathalie Rigal (université Paris 10), Dr Jean Louis Samzun (médecin généraliste, Lorient).

Coordination éditoriale : Laurence Noirot (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), Elisabeth Martin (stylisme)

Photogravure : E-Graphics

Impression : Imprimerie Vincent

Septembre 2007

sommaire

Page 6



Pendant 9 mois

Après la naissance

Page 34

Repères de
consommation pour
les femmes enceintes
et les femmes qui
allaitent

Page 50

Introduction

Vous êtes enceinte ou vous avez un projet de grossesse. Pendant cette période, vous allez peut-être envisager de revoir certaines de vos habitudes et comportements, dans l'optique d'assurer une bonne santé à votre futur enfant. Or vous savez que l'alimentation va jouer un rôle essentiel pour vous et pour assurer les besoins de votre bébé.

Vous trouverez dans ce guide des informations et des conseils simples à suivre au quotidien dès l'arrêt de votre contraception, puis lorsque que vous êtes enceinte, et enfin pendant que vous allaitez, si vous choisissez de nourrir votre bébé au sein.

Un tableau vous donne tous les repères de consommation conseillés au quotidien ; vous le trouverez en fin de brochure, page 50. Ce sont les mêmes recommandations que pour tout adulte (en dehors de l'alcool), mais il existe cependant des conseils spécifiques à votre situation de future maman et des précautions à prendre avec certains aliments.

Comment votre organisme utilise-t-il les aliments que vous consommez lorsque vous êtes enceinte ? Dès le premier trimestre de grossesse, il met en réserve des nutriments (protéines, calcium...) qui lui permettront de faire face à la croissance particulièrement rapide de votre enfant au cours du troisième trimestre. Votre appétit (et donc ce que vous consommez) va augmenter progressivement ; de plus, les nutriments contenus dans votre alimentation seront utilisés plus

« efficacement » par votre organisme. Une augmentation progressive et normale de votre poids est le reflet d'une alimentation conforme à vos besoins.

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.

Enfin, la grossesse est aussi la période où vous et votre conjoint vous interrogez sur le fait d'allaiter ou non votre enfant. Vous trouverez des informations et des conseils à ce sujet en page 34.

Pendant 9 mois



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.

- 08 Gérer son appétit au fil de la journée
- 13 Privilégier une alimentation variée pour vous et votre enfant
- 19 Situations spécifiques
- 20 Lutter contre les petits troubles digestifs
- 22 Votre prise de poids pendant la grossesse
- 24 Bouger chaque jour
- 26 Prévenir certaines infections
- 30 Prendre quelques précautions pendant 9 mois

GÉRER SON APPÉTIT

AU FIL DE LA JOURNÉE

Reportez-vous
au tableau de repères
de consommation,
page 50.

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 :

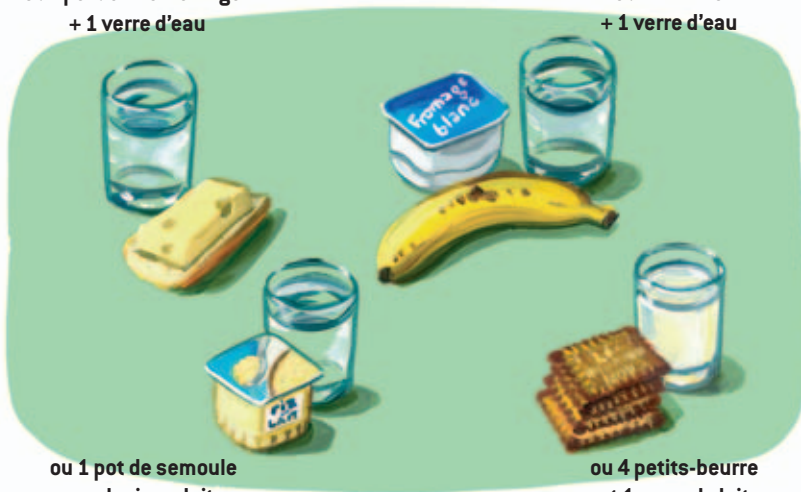
- ➔ d'éviter les repas copieux et d'améliorer ainsi votre digestion (problèmes de nausées, remontées acides) ;
- ➔ d'éviter les fringales et le grignotage.

Reportez-vous également au *Guide alimentaire pour tous*, *La santé vient en mangeant*, qui donne des conseils personnalisés sous forme de « portraits ».

AU MENU

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

ou 1 fromage blanc 20 %
et 1 banane
+ 1 verre d'eau



ou 1 pot de semoule
ou de riz au lait
+ 1 verre d'eau

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

* Voir les fromages « autorisés », page 28.

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 », pages 28 et 29.

Vous avez des fringales ?

Cela arrive fréquemment au cours du premier trimestre. Alors, attention à ne pas manger deux fois plus ou à détruire 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 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 50) 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 14.

Un supplément médicamenteux en plus

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

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.



plément 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 8).

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 », pages 28 et 29.

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 (tonyus 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 31.

➔ 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.

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 emmental ou comté



Il est inutile de prendre des suppléments en calcium.

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.

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) au moins 2 fois par semaine, dont au moins un poisson gras. Il est recommandé de diversifier les espèces en évitant certains poissons (marlin, espadon et siki),
- ➔ 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.



Pavé de saumon en papillote

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 50).

Où en trouver ?

➔ Dans la viande et le poisson, mais également le boudin noir, à consommer uniquement bien cuits ou recuits : mangez de la viande ou du poisson une ou deux fois par jour ; mettez le poisson à votre menu au moins deux fois par semaine (n'oubliez pas les conserves – sardine, thon, maquereau, hareng – 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.

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.

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.



→ 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, les moules, les poissons de mer (cabillaud ou morue, maquereau, merlan, thon, lieu, hareng, sardine, raie, roussette, saumon...) qu'ils soient frais, en conserves ou surgelés ; le lait et produits laitiers (yaourts, fromage blanc...) ; 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.



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 12 pour les exemples de collations.





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 ?



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 – 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.

« Puis-je prendre de l'aspartame ? »

Il n'y a pas de risque démontré lié à la consommation d'aspartame pendant la grossesse.

Les régimes amaigrissants

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

À savoir

Bouvez 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.
- ➔ Evitez 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.



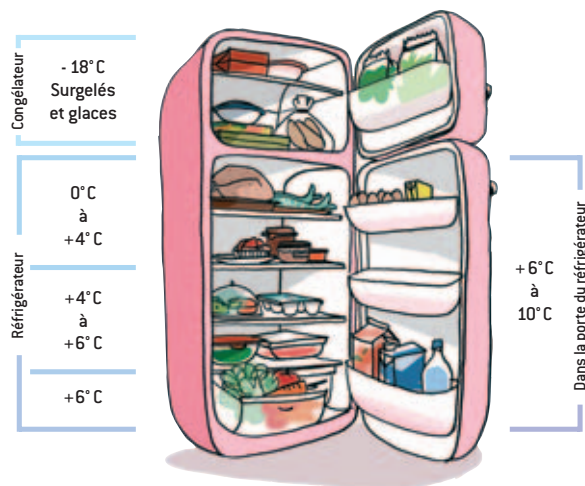
Laissez un thermomètre de réfrigérateur dans votre réfrigérateur et assurez-vous régulièrement que la température soit comprise entre $+ 0^{\circ}\text{C}$ (point le plus froid) et $+ 6^{\circ}\text{C}$ (point le plus chaud).

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, surimi, tarama), les poissons fumés (saumon, truite).

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’in-



quiétude : 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.

Comment prévenir les allergies alimentaires ?

Vous êtes allergique ou d'une famille prédisposée et vous avez peur que votre enfant ne le devienne. Ou encore, vous entendez tellement parler de ce risque que vous vous demandez quelles précautions prendre...

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.

Des précautions simples

On peut diminuer les risques d'allergie alimentaire en prenant certaines 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.

Attention !

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

Après la naissance



Dès sa naissance, se nourrir va représenter l'une des activités préférées de votre bébé. Le lait maternel est le meilleur pour votre enfant, mais la décision d'allaiter appartient à chaque femme, à chaque couple. Les pages suivantes peuvent vous aider dans votre choix...

36 Pourquoi et comment allaiter mon bébé ?

POURQUOI ET COMMENT ALLAITER MON BÉBÉ ?

Combien de temps allaiter ?

— — — — —
L'allaitement maternel est recommandé, si possible de façon exclusive, jusqu'à l'âge de 6 mois révolus et au moins jusqu'à l'âge de 4 mois. Mais même de plus courte durée, l'allaitement reste toujours recommandé.

Vous aimeriez bien allaiter votre bébé. Mais des questions se bousculent dans votre tête : est-ce que cela vaut vraiment la peine ? Comment vais-je m'y prendre ? Quelles précautions dois-je prendre ?

Allaiter, c'est naturel mais c'est bien plus encore en termes de richesse sensorielle, de plaisir partagé. Votre conjoint, de son côté, a d'autres occasions de tisser des liens avec son bébé (le changer, le bercer, lui donner son bain...). Toute femme peut allaiter son enfant si elle le désire. Cependant, l'allaitement peut s'accompagner de certaines contraintes ou difficultés pratiques, qui peuvent être réduites ou surpassées lorsqu'on est bien entourée par ses proches et conseillée par un professionnel. Des associations de promotion de l'allaitement maternel peuvent également vous aider.



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 50 et par une activité physique quotidienne représentant l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche.

Votre lait est le meilleur pour votre bébé

Votre lait est celui qui est le mieux adapté aux besoins et au développement de votre bébé. Sa supériorité sur les « laits » infantiles est démontrée.

La composition du lait maternel évolue constamment selon les besoins de votre enfant, pour s'adapter à sa croissance, au fil des semaines et même durant la tétée.

- ➔ Il contient de nombreux nutriments qui participent à la synthèse des membranes cellulaires, en particulier du système nerveux central.
- ➔ Il diminue les risques d'infections, notamment digestives.
- ➔ Il contribue à prévenir l'allergie chez les enfants qui ont une prédisposition familiale.
- ➔ Il diminue les risques d'obésité ultérieure.

Si vous ne voulez pas allaiter

Il faut alors donner à votre enfant une préparation pour nourrisson, et non du lait de vache.

Quelle alimentation avoir pendant l'allaitement ?

Allaiter ne nécessite pas de suivre de conseils spécifiques ni de manger plus. Il vous suffit d'avoir une alimentation proche des repères du tableau page 50. Lisez aussi les quelques conseils ci-après. Vous pouvez, en fonction de votre appétit et de votre organisation avec votre bébé, garder un goûter dans la journée, comme pendant votre grossesse.



Les régimes amaigrissants, quels qu'ils soient, sont contre-indiqués au cours de l'allaitement.

Le calcium

Continuez à consommer des aliments riches en calcium, notamment 3 produits laitiers par jour. Vous pouvez consommer à nouveau toutes les sortes de fromage. Il est inutile de prendre, en plus, des suppléments en calcium, aucun bénéfice n'étant démontré à ce jour, que ce soit sur la quantité ou la qualité de votre lait, votre perte de poids après l'accouchement ou la minéralisation de votre squelette.



La vitamine D

La vitamine D est essentielle pour la bonne croissance osseuse de votre enfant. Votre lait en contient mais de toute façon, on prescrit systématiquement, par précaution, un supplément en vitamine D à votre bébé.

Lisez aussi « Où trouver de la vitamine D ? » page 16.

Le fer

Les besoins en fer de votre nouveau-né sont couverts par ses propres réserves et par votre lait.

Vous n'avez pas besoin de suppléments en fer pendant la période où vous allaitez.

Lisez aussi « Où trouver du fer ? » page 17.

L'iode

De l'iode est transféré dans le lait maternel ; continuez à privilégier, dans votre alimentation, les aliments naturels riches en iode et utilisez du sel iodé.

Lisez aussi « Où trouver de l'iode ? » page 18.

Situations particulières

Vous avez des jumeaux

Vous n'avez pas besoin de manger deux fois plus. La quantité de lait produite étant proportionnelle à la demande, vous aurez assez de lait pour nourrir vos jumeaux. Vous pouvez les allaiter en même temps ou l'un après l'autre.

Vous avez eu plusieurs grossesses rapprochées

Cela entraîne un épuisement de vos réserves, notamment en vitamine D, en folates et en fer. Votre médecin vous conseillera sur vos besoins alimentaires pendant que vous allaitez et vous prescrira des suppléments médicamenteux adaptés.



Quelles précautions prendre pendant l'allaitement ?

Il convient d'éviter le tabac et l'alcool (voir page 32), de limiter sa consommation de café, d'éviter certains produits alimentaires et de ne pas prendre de médicament sans avis médical.

Zéro alcool

L'alcool passe dans le lait maternel. Si un verre occasionnel ne semble pas présenter un risque particulier, il convient par prudence d'éviter toute boisson alcoolisée (vin, bière, alcool fort) pendant toute la période où vous allaitez votre enfant.



Protéger votre enfant du tabac

- ➔ Les produits contenus dans le tabac (nicotine, monoxyde de carbone, goudron, métaux lourds...) passent dans le lait maternel. Par ailleurs, les maladies respiratoires du bébé dues au tabagisme passif sont plus fréquentes.
- ➔ Il est donc toujours recommandé d'arrêter de fumer, même au stade de l'allaitement. Les substituts nicotiniques sont possibles.
- ➔ N'exposez pas votre enfant à la fumée de cigarettes, chez vous ou en voiture notamment.

La caféine

La caféine passe dans le lait et son élimination est beaucoup plus lente chez le nouveau-né que chez l'adulte. Si votre consommation de café n'excède pas 3 tasses par jour, il n'y a pas de problème. Au-delà, votre enfant peut présenter un risque d'hyperexcitabilité transitoire.

Le soja et les produits à base de soja

Ces produits contiennent des phyto-estrogènes qui passent dans le lait maternel.

Des expériences chez l'animal montrent que les phyto-estrogènes peuvent avoir des effets indésirables. Cela n'a pas été observé jusqu'à présent chez l'humain mais, par prudence, il vaut mieux si vous allaitez :

- ➔ éviter de consommer des compléments alimentaires contenant notamment des extraits de soja ;
- ➔ limiter la consommation d'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 cependant déconseillé aux femmes qui allaitent d'en consommer car les risques éventuels pour elles et pour leur enfant ne sont actuellement pas connus.



Reprendre vos activités antérieures

La reprise de l'activité sportive sera progressive. Le repos est nécessaire pendant les 4 à 6 semaines qui suivent l'accouchement, puis sera suivi par une rééducation périnéale 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 rééduquer 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.

Prévention de l'allergie

- ➔ Le moyen le plus efficace pour prévenir l'allergie de votre enfant est de l'allaiter au sein, sans lui donner d'autre aliment que votre lait ; l'idéal serait de l'allaiter pendant 6 mois, en tout cas au moins 4 mois.
- ➔ Si votre bébé est à risque, les seuls aliments que vous devez éviter de manger pendant la période d'allaitement sont ceux contenant de l'arachide (sauf cas particulier après avis médical).



➔ Si votre bébé est à risque et que vous ne l'allaitiez pas, évitez les laits infantiles courants et consultez votre médecin ou votre sage-femme.

➔ Il est déconseillé d'utiliser une préparation pour nourrisson à base de protéines de soja car le soja peut être lui-même responsable d'allergie.

Les questions que vous vous posez

N'hésitez pas à évoquer vos questions ou vos craintes avec votre sage-femme ou votre médecin.

« Y a-t-il des aliments à éviter ? »

Non. Cependant, sachez que certains aliments (oignons, choux...) « parfument » votre lait. Certains bébés y sont sensibles, d'autres non. Dans ce dernier cas, rien ne vous empêche d'en consommer, c'est une façon de lui faire déjà découvrir différents goûts.

« Si j'allaite... le papa va se sentir exclu »

Votre compagnon a beaucoup d'autres occasions de s'occuper de son bébé. Il peut lui donner son bain, le changer, le promener... autant d'occasions pour lui de tisser des liens précieux avec votre bébé.

« Mon lait sera-t-il assez nourrissant ? »

Oui. Votre lait est toujours suffisamment nourrissant pour votre bébé. De plus, la composition de votre lait s'adapte au cours de la tétée et au fur et à mesure que votre bébé grandit.

« Je ne pourrai pas allaiter longtemps. Est-ce que ça vaut la peine que je commence ? »

Oui. L'allaitement maternel, même de courte durée, est recommandé et est bénéfique pour le bébé. Si vous reprenez votre travail, essayez de continuer à allaiter votre bébé deux fois par jour, le matin et le soir. C'est bien pour lui...

« Dois-je boire plus pour avoir plus de lait ? »

Buvez à votre soif : se forcer à boire n'augmente pas la production de lait. Vous pouvez boire de l'eau plate ou gazeuse, des tisanes, du lait, mais limitez le café (vous pouvez éventuellement le remplacer par du décaféiné). Attention aux jus de fruits et sodas qui, en quantité importante, peuvent vous faire prendre du poids. Évitez toute boisson alcoolisée pendant l'allaitement.

« J'ai peur des problèmes de crevasses ou d'engorgement »

Pour les éviter, il faut bien veiller à la position de votre enfant lors de la mise au sein et qu'il soit actif pendant la succion. N'hésitez pas à demander conseil à des professionnels, à des associations de promotion de l'allaitement maternel ou à d'autres mamans ; des informations vous seront également fournies lors de votre séjour en maternité.

« L'allaitement peut-il être contre-indiqué pour raison de santé ? »

Oui, certaines maladies et certains traitements ne permettent pas d'allaiter mais ces cas sont très rares. Le mieux



Pas d'auto-médication

Ne prenez pas de médicament sans avis médical.

est d'en parler à votre médecin ou à votre sage-femme. Eux seuls pourront vous conseiller.

Vrai/faux

Allaiter fatigue plus que de donner le biberon.

Faux. Ce sont les rythmes du bébé qui sont épuisants, ajoutés à la fatigue de la grossesse et de l'accouchement. Au contraire, l'allaitement supprime le temps de préparation des biberons.

Ne craignez pas non plus que votre bébé ne fasse pas ses nuits parce que vous l'allaitiez : l'acquisition des rythmes de sommeil dépend de nombreux autres facteurs !

La bière favorise la lactation.

Faux. C'est la mise au sein et la succion de votre bébé qui vont progressivement augmenter la lactation. Toute boisson alcoolisée est fortement déconseillée pendant l'allaitement.

On ne peut pas allaiter quand on a une petite poitrine.

Faux. Ni la quantité ni la qualité du lait ne dépendent de la taille des seins.

Allaiter abîme les seins.

Faux. C'est surtout la grossesse qui transforme les seins. Si vous les maintenez bien avec de bons soutiens-gorge, l'allaitement ne présente pas de risque de déformation.

Allaitement mode d'emploi

Vous êtes partante ? Voici quelques conseils...

Les premiers jours sont déterminants

- ➔ Votre bébé doit téter le plus tôt possible après l'accouchement, même s'il naît par césarienne. C'est important pour favoriser votre montée de lait. Il suffit juste de le laisser faire car il sait téter... tout seul !
- ➔ À la maternité, on doit vous aider dans votre démarche. Si ce n'est pas le cas, insistez pour qu'on laisse votre bébé près de vous aussitôt après l'accouchement, ainsi que la nuit. N'hésitez jamais à demander de l'aide pendant votre séjour à la maternité.

La bonne mise en route

- ➔ Allaiter-le à la demande, sans limiter le nombre de tétées ni leur durée. C'est la meilleure façon de satisfaire les besoins de votre bébé et d'avoir suffisamment de lait les premiers jours.
- ➔ Évitez de donner en complément des biberons de « lait » infantile. Ils diminueraient votre production de lait, qui est stimulée par la tétée. C'est seulement lorsque l'allaitement sera bien installé (au-delà de 4 à 6 semaines) que vous pourrez éventuellement en proposer, si vous ne pouvez pas allaiter de façon exclusive.
- ➔ Si vous devez vous absenter, vous pouvez utiliser un tire-lait mécanique ou électrique (loué en pharmacie, remboursé par la Sécurité sociale) pour préparer des biberons. Il est également possible de recueillir son lait par un massage



Le bon réflexe

— — — — —
Vérifiez bien, à l'aide d'un thermomètre de réfrigérateur, que votre frigo est bien réglé.

spécifique des seins : le massage aréolaire. Votre production de lait restera constante. Le lait maternel se conserve au réfrigérateur le moins longtemps possible (maximum 48 heures) à une température de 4° C maximum, et surtout pas dans la porte du réfrigérateur qui n'est pas assez froide. Si vous voulez le conserver plus longtemps, il faut le congeler (- 18° C), le placer au congélateur et l'utiliser dans les 4 mois. Pour réchauffer un lait congelé, passez-le sous l'eau chaude, mais évitez le four à micro-ondes, qui détruit les éléments anti-infectieux du lait maternel.

➔ Si vous avez un problème ou une question, adressez-vous à votre sage-femme ou bien à votre service de maternité.

Comment savoir si tout se passe bien ?

Côté maman

➔ Vous éprouvez des sensations de chaleur, de picotement et de tension dans le sein tété, un écoulement dans l'autre.

➔ Votre utérus se contracte.

➔ Vous avez soif : n'hésitez pas alors à boire beaucoup d'eau. Vous ressentirez un bien-être en fin de tétée.

Côté bébé

➔ Après quelques minutes d'attente, le lait arrive en jets et votre bébé déglutit.

➔ Après la tétée, il est calme et apaisé.

➔ Chaque jour, en général, il a au moins une selle abondante, jaune et grumeleuse, et mouille 2 à 3 couches ou plus.

Ne vous inquiétez pas si...

➔ Votre bébé dort beaucoup et tète peu les tous premiers jours : ses besoins sont complètement couverts par le colostrum, ce liquide sécrété par les seins au démarrage de l'allaitement.

➔ Vos seins gonflent et deviennent lourds et sensibles à partir du troisième ou quatrième jour : c'est la montée de lait. Il suffit de proposer le sein plus souvent à votre bébé, et de lui faire téter les deux seins durant la même tétée. Ensuite, quand la production de lait sera bien installée, vous changerez de sein d'une tétée à l'autre.

➔ Votre bébé est moins potelé que celui de votre voisine, nourri au « lait » infantile. C'est souvent le cas, les bébés allaités au sein grossissent un peu moins vite ; leur croissance est optimale. Tant que votre enfant grandit et grossit en suivant sa courbe de croissance, tout va bien !



Il existe un guide nutrition spécialement destiné aux parents, concernant l'alimentation de l'enfant de la naissance à l'adolescence. Il est disponible gratuitement, sur commande, à l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) et téléchargeable sur les sites : www.mangerbouger.fr et www.inpes.sante.fr

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. Pour l'adulte entre 20 et 65 ans, l'obésité se définit par un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 30. Cet indice est calculé en divisant le poids (en kilogrammes) par le carré de la taille (en mètres). Cet indice n'a pas de signification pendant la grossesse.

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

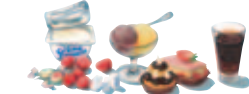
Composés permettant la croissance et le renou-

vellement 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.

REPÈRES DE CONSOMMATION POUR LES FEMMES ENCEINTES ET LES FEMMES

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 : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve.

Pendant la grossesse :

- Poisson : au moins 2 fois par semaine, dont au moins un poisson gras (saumon, maquereau, sardine...), en veillant à diversifier les espèces de poisson.
- 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.

- 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.**

