



## ALIMENTATION DURANT LA GROSSESSE

### Une alimentation équilibrée est indispensable au bon développement du futur bébé.

La consommation d'aliments sains, la prise de suppléments nutritionnels (**sous contrôle médical**), la pratique d'une activité physique et l'accès à des soins médicaux pendant la grossesse contribuent à protéger la mère de pathologies diverses, telles que le diabète gestationnel et l'hypertension, à promouvoir un accouchement sans danger, à assurer la bonne croissance de l'enfant et à favoriser la santé à long terme de la mère et de son enfant.

#### Aliments à privilégier

Privilégier les légumes (surtout les légumes verts à feuilles), les fruits, les tubercules colorés (patate douce orange, taro violet), les haricots et les légumineuses (dahl, lentilles, pois chiches), les œufs cuits, les céréales complètes (pain complet, riz complet), les fruits à coque, les graines, les viandes maigres bien cuites, le poulet bien cuit et le poisson, accompagnés de boissons saines (eau, infusions et eau de coco), ainsi que d'au moins un verre de lait par jour. Les menus quotidiens de la femme enceinte devraient se composer pour l'essentiel de ces aliments et boissons.

#### Aliments à consommer modérément/à éviter

Réduire sa consommation d'aliments à forte teneur en sucre (jus, sodas, sucreries, chocolat, biscuits, gâteaux), en sel (chips, sauce soja, fruits secs salés, nouilles instantanées) et en mauvaises graisses (fritures, saucisse, corned beef). Ces aliments néfastes pour la santé augmentent les risques de prise de poids excessive pendant la grossesse, d'hypertension artérielle et d'anomalies de la glycémie, et peuvent favoriser des envies subites d'aliments mauvais pour la santé. Étant donné que le thé bloque l'absorption de vitamines essentielles, il est important de ne consommer du thé qu'à distance des repas, sans y ajouter de sucre. Les gros poissons (requin, saumon des dieux, marlin, espadon et thon germon/blanc) sont à éviter ou à consommer en portions réduites (une seule petite portion par semaine). Saler uniquement au besoin, avec parcimonie, et utiliser exclusivement du sel iodé.

#### Aliments à éviter

S'abstenir de consommer de l'alcool, du kava et des noix de bétel, car ils peuvent être préjudiciables pour l'enfant.

Éviter les aliments à haut risque susceptibles de véhiculer des bactéries et virus nocifs : viande et poulet pas assez cuits, œufs pas assez cuits, poisson cru (y compris salade de poisson cru), fromages à pâte molle et/ou au lait cru, charcuteries (jambon, poulet froid, viandes froides, poisson fumé), salades et sauces prêtes à consommer, crème glacée, gâteaux à la crème/crème anglaise, fruits, légumes et tubercules non lavés.

#### Bien s'hydrater

Il est recommandé aux femmes enceintes de s'hydrater régulièrement en buvant beaucoup tout au long de la journée et en privilégiant les boissons bonnes pour la santé.

Pendant la grossesse, la future mère a souvent chaud et est susceptible de transpirer plus abondamment. Par conséquent, elle risque de se déshydrater. Il est important de s'hydrater en buvant régulièrement pendant la grossesse. L'eau est l'option la plus saine.

**Attention :** La consommation excessive de caféine peut nuire à la santé du fœtus (**doit être limitée**).

On trouve de la caféine dans le café, le thé, les boissons énergisantes et les sodas au cola.



## ALIMENTATION DURANT LA GROSSESSE

**Les futures mamans doivent-elles manger pour deux ?**

**Non.** C'est une idée reçue. La future mère ne doit pas manger pour nourrir deux personnes pendant la grossesse. En fait, la femme enceinte n'a besoin que d'environ 450 calories supplémentaires par jour (en plus des 2 000 calories recommandées) au cours du troisième trimestre, lorsque le bébé connaît la croissance la plus rapide. « Manger pour deux » peut mettre le bébé en danger : cet adage conduit à une prise de poids excessive, qui est associée au diabète gestationnel, à l'hypertension gravidique et à un poids de naissance élevé.

**Il ne faut pas manger pour deux, mais manger deux fois mieux !  
La prise de poids durant la grossesse doit se situer entre 9 et 12 kg**

### La pyramide alimentaire

