



Grossesse & Alimentation

Grossesse et alimentation
Enceinte, Améliorez votre alimentation
Grossesse et Allergies alimentaires
Grossesse, nausées et alimentation
Grossesse et obésité



Nutrition et Grossesse

Les études scientifiques tracent un lien entre le développement du fœtus et la santé de son environnement. Cet environnement inclut la bonne nutrition de la mère et sa bonne santé.

Durant chaque étape de la grossesse, le fœtus dépend entièrement de sa mère pour assurer son alimentation, et sa survie. Cet environnement favorable au développement du fœtus est gouverné par la génétique, mais également par la nutrition de la mère.

Dans certaines études, le terme nutrition foetale est employé pour désigner les besoins nutritionnels du fœtus. Cela indique la nutrition fait partie des facteurs importants de la santé foetale, et du développement intra-utérin. La nutrition joue un rôle déterminant dans la croissance avant la naissance, comme après la naissance bien sûr.

Une fois le bébé est né, la nutrition est nécessaire pour une croissance saine et régulière, pour bâtir un organisme capable de résister à l'environnement et aux maladies.

Le fœtus a des besoins alimentaires et nutritionnels, il a besoin des hydrates de carbone, de graisse et des protéines. Il reçoit ses aliments directement du sang de sa mère, dans des formes simplifiées. Il a besoin également des vitamines et des éléments minéraux pour assurer le fonctionnement et le développement de ses organes.

Le développement est un processus complexe. Le système nerveux, par exemple, se développe tôt dans l'embryon avant les autres systèmes. Les intestins grêles et la vessie sont entièrement formés à la naissance, mais à d'autres parties du corps ont besoin des années pour arriver à leur développement final comme les os.

Cela explique pourquoi certains aliments peuvent être particulièrement importants à certaines étapes de la vie, telle que l'acide folique dans les premières semaines de grossesse et le calcium durant l'adolescence.

Le régime alimentaire de la mère devrait assurer ses besoins du fœtus, et les besoins de la mère à la fois. Ce point est essentiel dépassant dans son importance les autres considérations culturelles ou esthétiques liées à l'alimentation.



Pourquoi parle-t-on de la nutrition pendant la grossesse comme un sujet important, surtout si on mange bien avant et pendant la grossesse ?

Les conseils nutritionnels sont la pierre angulaire des soins prénatals pour toutes les femmes pendant la grossesse. L'état nutritionnel d'une femme influence sa santé, l'issue de la grossesse et la santé de son nouveau-né. Les médecins et autres prestataires de soins sont conscients des besoins nutritionnels pendant la grossesse. Bien manger est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pendant la grossesse. Une bonne nutrition vous aide à gérer les demandes supplémentaires de votre corps au fur et à mesure que votre grossesse progresse. L'objectif est d'équilibrer de nutriments pour soutenir la croissance de votre fœtus et le maintien d'un poids santé.



Combien dois-je manger pendant la grossesse ?

Le dicton populaire veut que les femmes enceintes « mangent pour deux », nous savons maintenant qu'il est dangereux de manger deux fois la quantité habituelle de nourriture pendant la grossesse.

Au lieu de « manger pour deux », pensez-y comme manger deux fois plus sainement.

Si vous êtes enceinte d'un fœtus, vous avez besoin de 340 calories supplémentaires par jour à partir du deuxième trimestre (et un peu plus au troisième trimestre). C'est à peu près le nombre de calories d'un verre de lait écrémé et d'un demi-sandwich.

Les femmes portant des jumeaux devraient consommer environ 600 calories supplémentaires par jour.

Cependant, les besoins énergétiques sont généralement les mêmes que ceux des femmes non enceintes au premier trimestre, puis augmentent au deuxième trimestre, estimés à 340 kcal et 452 kcal par jour aux deuxième et troisième trimestres, respectivement.

Les besoins énergétiques varient considérablement selon l'âge, et le niveau d'activité de la femme. L'apport calorique doit être individualisé en fonction de ces facteurs.



Je suis enceinte de mon premier enfant, mais cette grossesse est compliquée par mon hypertension. Dois-je suivre les conseils de nutrition proposés pour toutes les enceintes ou consulter pour des conseils sur mesure ?

Un bon nombre des recommandations diffusées dans les médias sont axées sur les grossesses sans complications. Des ajustements doivent être apportés lorsque des complications, telles que le diabète ou l'hypertension surviennent. Un nutritionniste ou un diététicien peut aider à adapter les conseils et les interventions diététiques.



Comment la nutrition pendant la vie fœtale influence-t-elle notre santé à long terme ?

Des études montrent que si un bébé est exposé à une alimentation insuffisante ou excessive pendant la vie fœtale, il est plus susceptible de développer des maladies telles que le diabète de type 2, les maladies cardiaques et l'ostéoporose plus tard dans sa vie.

Toutefois, modifier l'apport nutritionnel de la mère pendant la grossesse ne peut toujours influencer sur le risque de ces affections pour sa progéniture.



À quel moment de la grossesse l'alimentation commence-t-elle à avoir un impact sur la santé du bébé ?

La qualité du régime alimentaire de la mère a un impact sur la santé de son bébé au début de la vie.

Il est prouvé que le régime alimentaire et les habitudes de vie de la mère (par exemple, le poids et la nutrition de la mère), même avant la grossesse, peuvent avoir un impact sur la santé de sa progéniture plus tard dans la vie.

L'impact de l'alimentation sur la santé des enfants est susceptible d'être influencé par l'alimentation et le mode de vie de leurs parents.



On dit que l'alimentation de la mère influence le poids de bébé à la naissance. Qu'est-ce qu'un poids idéal ou optimal à la naissance ?

Le poids idéal à la naissance est le poids à la naissance associé à la mortalité périnatale la plus basse.

Le poids idéal à la naissance varie selon les populations, tout comme le poids moyen à la naissance. Le poids moyen des enfants à la naissance est autour de 3,40 kg.

L'organisation mondiale de la santé définit l'insuffisance pondérale (insuffisance de poids) comme un poids de naissance inférieur à 2,5 kg à terme. Un poids élevé est défini comme un poids de naissance supérieur à 4,0 kg à terme. Il n'existe pas de poids idéal à la naissance, mais plutôt un éventail de poids normaux.

Les médecins corrigent le poids de naissance en tenant compte de la semaine de grossesse à laquelle le bébé est né ; un bébé peut être « petit pour son âge gestationnel » ou « grand pour son âge gestationnel ».



Comment l'alimentation de la mère pendant la grossesse influence-t-elle le risque d'obésité à l'âge adulte ?

Lorsqu'un fœtus est confronté à une disponibilité insuffisante de nutriments, il peut s'adapter pour faire en sorte que ces nutriments soient stockés afin de répondre aux besoins de ses organes vitaux tels que le cerveau, le cœur, les glandes surrénales et le placenta.

Cela peut signifier que d'autres organes, comme la moelle osseuse, les muscles, les poumons, le tractus gastro-intestinal et les reins, ne reçoivent pas suffisamment de nutriments. Bien que cette stratégie de survie soit avantageuse pour le fœtus pendant qu'il est dans l'utérus, elle peut avoir un inconvénient à plus long terme.

Les mères obèses pendant la grossesse sont plus susceptibles d'avoir des taux de glycémie élevés, ce qui augmente le poids à la naissance. Cela peut à son tour augmenter le risque que l'enfant devienne obèse à l'âge adulte.



Pourquoi la nutrition pendant la vie fœtale influence-t-elle notre risque de développer un diabète de type 2 ?

Les tissus, tels que le pancréas, sont exposés à des niveaux inadéquats de nutriments pendant leur développement, dans le cas du pancréas, cela peut entraîner une réduction du nombre de cellules produisant l'insuline. L'insuline est une hormone qui aide l'organisme à utiliser l'énergie (ou glucose) provenant des aliments. Chez les personnes atteintes de diabète, l'organisme est incapable de transformer le glucose en énergie. Cela peut être dû à une faible masse musculaire (due à un faible niveau d'activité physique) qui peut réduire l'efficacité de l'insuline (sa capacité à éliminer le glucose du sang).

Une autre raison peut être la résistance à l'insuline qui se développe à l'âge adulte en raison d'une prise de poids malsaine et d'un faible niveau d'activité physique. Il s'agit d'un état dans lequel les cellules de l'organisme répondent moins bien (ou sont moins sensibles) à l'action de l'insuline et, par conséquent, le pancréas doit sécréter davantage d'insuline. La capacité du pancréas à sécréter de l'insuline finit par s'épuiser, la glycémie augmente et le diabète de type 2 apparaît.



Pourquoi devrais-je prendre une vitamine prénatale ?

Les vitamines et les minéraux jouent un rôle important dans les fonctions de votre corps.

Pour que votre bébé reçoive les nutriments dont il a besoin pour un développement optimal dans l'utérus, il est nécessaire que vous mainteniez une alimentation bien équilibrée. En plus d'une alimentation équilibrée, la prise de certaines vitamines et suppléments prénatals est cruciale pour éviter toute carence pendant cette période sensible.

Vous ne pourrez peut-être pas obtenir la quantité adéquate de nutriments nécessaires à partir de sources alimentaires uniquement, et c'est là que les suppléments vous aideront.

Alors que certains suppléments comme la vitamine D et l'acide folique sont nécessaires pour toutes les mères, d'autres suppléments varient pour les femmes pour diverses raisons.

La plupart de vos besoins nutritionnels seront satisfaits si vous suivez un régime alimentaire sain et équilibré pendant la grossesse, certaines vitamines et minéraux seront nécessaires en quantités supplémentaires que vous aurez du mal à satisfaire à partir d'un seul régime. Cela comprend le fer, la vitamine D, la vitamine C, etc. En fonction de votre alimentation et de votre état de santé, votre médecin vous recommandera des multivitamines et des suppléments pendant votre grossesse.



Combien de vitamines prénatales dois-je prendre chaque jour ?

Prenez une seule portion de votre supplément prénatal par jour. Lisez le flacon pour voir combien de pilules composent une portion quotidienne.

Si votre médecin pense que vous avez besoin d'une quantité supplémentaire de vitamines ou de minéraux, il peut vous le recommander. Prenez la quantité recommandée.

Certains ingrédients multivitaminés, tels que la vitamine A, peuvent provoquer des malformations congénitales à des doses plus élevées.



Pourquoi parle — t — on beaucoup de calcium et vitamine D pendant la grossesse ?

Pendant la grossesse, vous avez besoin d'acide folique, de fer, de calcium, de vitamine D, de choline, d'acides gras oméga-3, de vitamines B et de vitamine C.

Le calcium et la vitamine D sont des nutriments importants dans un régime de grossesse, car ils ne fonctionnent pas exclusivement.

La vitamine D est nécessaire pour absorber le calcium et, ensemble, elles sont essentielles au développement des os de votre bébé et à la santé globale de vos os. En outre, la vitamine D est connue pour avoir un impact sur votre système immunitaire. Le calcium est nécessaire au développement des os, des dents, du cœur, des nerfs et des muscles de votre bébé et il réduit également le risque d'hypertension et de pré éclampsie chez les femmes enceintes.

Le lait et les autres produits laitiers, comme le fromage et le yogourt, sont les meilleures sources de calcium. Si vous avez du mal à digérer les produits laitiers, vous pouvez obtenir du calcium à partir d'autres sources, telles que le brocoli, les aliments enrichis (céréales, pains et jus), les amandes et les graines de sésame, les sardines ou les anchois avec les os et les légumes à feuilles vert foncé. Vous pouvez également obtenir du calcium à partir de suppléments de calcium.

Les bonnes sources de vitamine D comprennent le lait enrichi et les céréales pour petit-déjeuner, les poissons gras (saumon et maquereau), les huiles de foie de poisson et les jaunes d'œufs.



Pourquoi le fer est-il important pendant la grossesse ?

Le fer est utilisé par votre corps pour produire le sang supplémentaire dont vous et votre fœtus avez besoin pendant la grossesse. Les femmes qui ne sont pas enceintes ont besoin de 18 mg de fer par jour. Les femmes enceintes ont besoin de plus, 27 mg par jour. Cette quantité accrue se trouve dans la plupart des préparations des vitamines prénatales.

En plus de prendre une vitamine prénatale avec du fer, vous devriez manger des aliments riches en fer tels que des haricots, des lentilles, des céréales de petit-déjeuner enrichies, du bœuf, de la dinde, du foie. Vous devez également manger des aliments qui aident votre corps à absorber le fer, notamment du jus d'orange, du pamplemousse, des fraises, du brocoli et des poivrons.



Combien de poids dois-je prendre pendant la grossesse ?

La prise de poids dépend de votre état de santé et de votre indice de masse corporelle (IMC) avant la grossesse.

Si vous aviez un poids insuffisant avant la grossesse, vous devriez prendre plus de poids qu'une femme qui avait un poids normal avant la grossesse.

Si vous étiez en surpoids ou obèse avant la grossesse, vous devriez prendre moins de poids. La prise de poids est tout à fait normale et attendue

pendant la grossesse, mais il n'est pas conseillé de la dépasser. N'oubliez pas que vous ne mangez pas pour deux. Trouvez des alternatives plus saines à vos fringales (par exemple : remplacez les glaces par des yaourts), buvez beaucoup d'eau pour rester bien hydraté. Inutile de dire que vous devriez inclure une certaine quantité d'activité physique dans une journée. La clé est de rester active et en mouvement.

Dernier point : faites-vous plaisir de temps en temps sans excès.



Que manger et boire si je souffre de nausées matinales ?

Les nausées matinales, ou une sensation de nausées et de vomissements sont très fréquentes pendant la grossesse. On pense que cela se produit en raison de la réaction du corps à la gonadotrophine chorionique humaine (hcG), une hormone produite pendant la grossesse.

Les experts recommandent aux mamans d'éviter les aliments gras ou épicés pour soulager les nausées matinales. Par conséquent, optez pour des aliments fades et secs. Les aliments faibles en gras, mais riches en glucides fonctionnent bien. Il s'agit notamment du pain et des pâtes.

De plus, évitez de vous allonger après avoir mangé, car cela ralentit la digestion.

Mangez des repas et des collations fréquentes au lieu de repas lourds et peu fréquents pour faciliter la digestion. Buvez beaucoup d'eau et prenez vos vitamines la nuit au lieu de la journée pour aider à gérer les nausées matinales.

Comment puis-je planifier des repas sains pendant la grossesse ?

En fonction de l'avancée de votre grossesse et de la quantité d'activité physique que vous pratiquez au cours d'une journée, vous pouvez déterminer votre apport calorique total par jour.

Divisez-le en groupes d'aliments composés de céréales, de légumes et de fruits, de produits à base de protéines et de viande et de produits laitiers en quantités fixes.

Vous pouvez allouer une certaine quantité de calories pour satisfaire les envies de grossesse auxquelles vous êtes sûr de faire face pendant cette période.

Votre médecin vous donnera également des conseils sur vos besoins alimentaires que vous devriez également suivre. Vous pouvez le consulter pour l'élaboration de votre plan de repas.

Références

Forsum E, Lof M. Energy metabolism during human pregnancy. *Annu Rev Nutr.* 2007 ;27:277–292.

Lassi ZS, Salam RA, Haider BA, Bhutta ZA. Folic acid supplementation during pregnancy for maternal health and pregnancy outcomes. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013 ;3:CD006896.

Institute of Medicine : Weight gain during pregnancy: reexamining the guidelines. Washington, DC : 2009



Allergies alimentaires pendant la grossesse

Les allergies peuvent parfois empirer pendant la grossesse, d'autres peuvent disparaître ou diminuer d'intensité.

L'allergie alimentaire est une réaction allergique provoquée par un aliment, ou par une substance présente dans l'alimentation.

La grossesse peut déclencher une allergie alimentaire qui dure pendant la grossesse, qui se manifeste par des symptômes parfois inoffensifs, parfois sévères.

Il arrive par exemple, qu'une femme enceinte qui n'a jamais eu de réaction défavorable au thon par exemple, se trouve allergique pendant sa grossesse au thon. Cette allergie peut être sans gravité, ou sévère nécessitant une

intervention médicale. Dès la fin de la grossesse, l'allergie disparaît.

L'origine de l'allergie alimentaire est méconnue. On incrimine les hormones de la grossesse d'augmenter le risque d'allergie alimentaire.

Certains aliments sont statistiquement plus allergènes que d'autres. L'arachide est un exemple d'un aliment qui peut devenir allergène et problématique pendant la grossesse entraînant la production des anticorps dans l'organisme de la femme enceinte, qui vont attaquer certaines substances présentes dans l'arachide dès son entrée dans l'organisme.

En règle générale, la femme enceinte est conseillée d'éviter tout contact avec les aliments faisant partie de sa liste des produits des allergies alimentaires (avant sa grossesse) et surtout de ne pas tenter des essais de tolérance. Aucun intérêt à essayer un aliment allergène pendant la grossesse au risque d'avoir un choc anaphylactique (choc allergique grave nécessitant une urgence médicale).

En cas d'allergie alimentaire, la femme enceinte est invitée à faire son enquête pour détecter l'aliment allergène, et l'exclure de son alimentation.

L'allergie alimentaire est provoquée par des substances présentes dans l'aliment ; les recettes de cuisine ne modifient pas ces substances.

De même, une femme enceinte est conseillée de surveiller son alimentation hors de son foyer, comme les repas pris dans les restaurants, ou à les repas préparés par l'industrie agroalimentaire

En cas d'allergie alimentaire, le premier traitement est de retirer l'aliment allergène, d'éviter tout contact avec cet aliment. En deuxième temps, si d'allergie alimentaire provoque des symptômes sévères, une consultation médicale devient utile.

Pendant la grossesse, aucune prise médicamenteuse hors prescription médicale n'est autorisée, y compris la prise des médicaments anti-allergie surtout pendant le premier trimestre.



Enceinte : améliorer votre alimentation

La culture ambiante privilégiant la maigreur, les habitudes alimentaires qui favorisent les régimes hypocaloriques posent problèmes pendant la grossesse. Parfois, les femmes enceintes ont tendance à restreindre leur alimentation pour éviter l'excès du poids pendant la grossesse.

D'autre part, « la mal bouffe » est un problème répandu dans notre société. L'alimentation saine et variée n'est pas toujours celle de tout le monde. Cela explique l'importance de modifier et d'adapter son alimentation pendant la grossesse, de changer réellement les habitudes alimentaires. La grossesse peut être aussi l'occasion d'une remise en question sur le plan nutritionnel. La femme enceinte peut apprendre d'autres bonnes habitudes alimentaires et se défaire d'ancienne «mauvaises» habitudes.

En général les modifications nécessaires sont :

- Manger plus de céréales ; du pain, des pâtes, des biscuits, et des aliments à base de farine de blé entier.

- Manger plus de fruits et de légumes en essayant d'inclure les légumes dans la plupart de vos repas, les légumes sont riches en fer, en nutriments et en vitamine C.
- Manger plus d'aliments à faible teneur en matière grasse, riches en protéines, cela inclut viandes, produits laitiers allégés, aliments végétaux riches en protéines comme haricots, petits pois et lentilles.
- Manger plus de graisses insaturées, elles sont utiles pour votre santé et indispensables pour la santé de votre bébé. Ces graisses existent dans l'huile d'olive, les graines, les poissons (riches en acides gras oméga 3), et dans les œufs. Les fruits secs comme les noix et pistaches sont également riches en graisses insaturées et en acides gras indispensables. Pendant votre grossesse, tenter de trouver des poissons non pollués par les métaux comme le mercure.
- Manger plus de fibres alimentaires, cela permet d'améliorer le transit intestinal et lutter contre la constipation.
- Faire le plus possible soi-même la cuisine, préparer votre repas à la maison est un bon moyen de garantir la qualité des éléments utilisés. De nombreux aliments préparés par l'industrie alimentaire manquent de vitamines, et sont riches en glucides et en graisses saturées.
- Éviter les produits à partir de graisses saturées.
- Éviter les boissons sucrées ou gazeuses, ces boissons augmentent le taux sucre dans l'organisme, il favorise parfois l'acidité gastrique.

Il existe de nombreux régimes pouvant satisfaire vos besoins avant et pendant la grossesse, ces régimes devraient être variés, sans excès et riche en éléments indispensables comme l'acide folique et les vitamines.



Nutrition et fœtus

Les études scientifiques tracent un lien entre le développement du fœtus et la santé de son environnement. Cet environnement inclut la bonne nutrition de la mère et sa bonne santé.

Durant chaque étape de la grossesse, le fœtus dépend entièrement de sa mère pour assurer son alimentation, et sa survie. Cet environnement favorable au développement du fœtus est gouverné par la génétique, mais également par la nutrition de la mère.

Dans certaines études, le terme nutrition fœtale est employé pour désigner les besoins nutritionnels du fœtus. Cela indique la nutrition fait partie des facteurs importants de la santé fœtale, et du développement intra-utérin.

La nutrition joue un rôle déterminant dans la croissance avant la naissance, comme après la naissance bien sûr. Une fois le bébé est né, la nutrition est nécessaire pour une croissance saine et régulière, pour bâtir un organisme capable de résister à l'environnement et aux maladies.

Le fœtus a des besoins alimentaires et nutritionnels, il a besoin des hydrates de carbone, de graisse et des protéines. Il reçoit ses aliments directement du sang de sa mère, dans des formes simplifiées. Il a besoin également des vitamines et des éléments minéraux pour assurer le fonctionnement et le développement de ses organes.

Le développement est un processus complexe. Le système nerveux, par exemple, se développe tôt dans l'embryon avant les autres systèmes. Les intestins grêles et la vessie sont entièrement formés à la naissance, mais à d'autres parties du corps ont besoin des années pour arriver à leur développement final comme les Os.

Cela explique pourquoi certains aliments peuvent être particulièrement importants à certaines étapes de la vie, telle que l'acide folique dans les premières semaines de grossesse et le calcium durant l'adolescence. Le régime alimentaire de la mère devrait assurer ses besoins du fœtus, et les besoins de la mère à la fois. Ce point est essentiel dépassant dans son importance les autres considérations culturelles ou esthétiques liées à l'alimentation.

L'alimentation de la mère joue un rôle important, voire critique, dans le développement de son bébé, dans son bien-être dans l'utérus et dans la vie adulte. Le régime alimentaire devrait être soigné, varié, sain et sans excès. Vous pouvez toujours demander conseil à votre médecin, il s'agit d'un sujet réellement important.

Grossesse et alimentation : principes

Abandonnons tout d'abord le terme populaire « manger pour deux », c'est un terme ambigu sans signification précise, qui devient parfois synonyme de « manger deux fois ». Il est vrai qu'une femme enceinte devrait avoir un apport calorique supplémentaire pour assurer les besoins de son corps, de sa grossesse et du bébé. Ce supplément calorique ne dépasse pas les 300 calories par jour, c'est-à-dire un œuf avec tranches de pain, une banane avec grand verre de lait, un morceau de viande. Cela revient à ajouter une collation modérée au régime alimentaire de la femme enceinte, sans plus.

Un régime alimentaire sain et équilibré, adéquat pour la bonne santé de la mère et de son bébé doit répondre à plusieurs points :

- Fournir suffisamment d'énergie et de calories pour assurer la croissance du bébé et la bonne santé de la grossesse.
- Fournir les matières premières alimentaires (nutriments) indispensables : protéine, graisses, hydrates de carbone, vitamines et éléments minéraux.
- Éviter toute nourriture pouvant avoir un effet nocif sur la grossesse, comme la nourriture mal préparée, mal conservée, ou la nourriture capable de transmettre des germes.
- Assurer la bonne santé de la mère en évitant de provoquer ou d'aggraver certaines maladies comme le diabète (et sa relation avec le sucre) et l'hypertension artérielle (et sa relation avec le sel)

En règle générale, il n'y a pas de régime alimentaire idéal, en dépit des livres et des magazines et des sites Internet qui proposent des conseils et des recettes. Le régime idéal pourrait être celui que la femme enceinte pratique simplement, en mangeant à sa faim, d'une façon variée, équilibrée, et en fournissant un certain plaisir.

Sans oublier que le régime utile pour la femme enceinte et celui qui favorise la qualité au détriment de la quantité, qui contient le plus de variété de nutriments, le plus de produits frais de bonne qualité, et qui ne néglige pas les aliments principaux indispensables au développement du bébé.



Grossesses et nausées

Le terme « nausée matinale » est peu approprié, une femme enceinte peut avoir la nausée à n'importe quel moment de la journée. Ces nausées commencent dès le réveil ce qui explique le terme de «nausées matinales.»

Ces nausées sont plus sévères au début de la grossesse, pendant le premier trimestre, et disparaissent pratiquement à la 17ème semaine de la grossesse.

Il existe des traitements efficaces et utiles que la femme enceinte peut en discuter avec son médecin. Cependant le rôle d'alimentation demeure important, un bon régime peut alléger ces nausées et aider à les rendre plus tolérables.

Voilà quelques conseils utiles :

- Eviter les repas copieux, opter pour des petits repas plus nombreux, cela peut alléger les nausées.
- Augmenter le temps du repas et manger lentement.

- Si certaines odeurs comme l'odeur du café ou de la nourriture frite ou l'odeur de cuisson sont devenues désagréables, éviter ces odeurs peut être un facteur utile pour alléger les nausées. Il est possible de trouver d'autres modes d'alimentation, ou demander au futur papa de préparer la cuisine pendant ces semaines du premier trimestre.
- Respecter le nombre des repas durant la journée; sauter un repas peut entraîner des nausées. La présence des aliments dans l'estomac aide à éviter les nausées.
- Veiller à bien dormir, à bien se reposer. Si la nausée est matinale, il est possible de conserver quelques biscuits par exemple sur la table de nuit pour les consommer avant de se lever et éviter ainsi une nausée matinale.
- La nourriture riche en graisses, la nourriture épicée ou frite peut déclencher des nausées, opter pour une nourriture plus douce.
- Il est important de boire régulièrement pour rester hydratée en cas de nausées suivies de vomissements.
- Si les nausées ou les vomissements augmentent d'intensité, ou changent de rythme, il convient de consulter le médecin.



Grossesse et alimentation

Il est admis que les habitudes sanitaires de la mère sont importantes pendant la grossesse. La recherche récente de ces deux dernières décennies a démontré que la nutrition pendant la grossesse peut être un élément critique, un élément d'une importance majeure sur la bonne santé de la mère et le développement du fœtus.

Les recherches concernant la nutrition et la grossesse sont récentes, cependant certaines évidences scientifiques sont établies :

- Une alimentation maternelle pauvre peut prédisposer le fœtus à développer des maladies chroniques dans sa vie d'adulte.
- Les conditions dans la vie intra-utérine peuvent changer d'une façon permanente le métabolisme du bébé.
- Prendre soin en mangeant en régime équilibré, en maintenant un poids sain pendant la grossesse sont des facteurs importants pour assurer la santé de votre bébé à court terme et à long terme.

Ces résultats renforcent ce que nous savions déjà au sujet de la nutrition et de la grossesse, cependant ces données ajoutent un point important : le retentissement de l'alimentation maternelle sur la santé du bébé à long terme.

Pendant la grossesse, le corps maternel et la nutrition de la mère assure au bébé son développement, la santé de la mère affecte la santé de son bébé.

Nous avons de plus longtemps que les événements pendant la vie foetale peuvent et la santé de l'enfant. Un problème médical empêchant le développement du cerveau du fœtus, par exemple, peut avoir des conséquences graves sur la vie adulte de cet enfant. Le développement du cerveau chez l'enfant suit exactement le même chemin que le développement d'autres organes, influencé par les conditions de la vie intra-utérine, par la santé de la mère, et par sa nutrition.

Certaines études ont démontré que le diabète chez les adultes n'est pas toujours une prédisposition génétique, mais peut être lié à un régime alimentaire non équilibré durant la grossesse. D'autre part, la prédisposition génétique peut être également influencée par la vie intra-utérine, et par l'enfance.

Bien manger pendant votre grossesse

Il est important de modifier et d'adapter son alimentation pendant la grossesse, et de changer les habitudes alimentaires. La grossesse peut être l'occasion d'une remise en question sur le plan nutritionnel. La femme enceinte peut apprendre d'autres bonnes habitudes alimentaires et se défaire d'anciennes «mauvaises» habitudes.

En général les modifications nécessaires sont :

- Manger plus de céréales ; du pain, des pâtes, des biscuits, et des aliments à base de farine de blé entier.

- Manger plus de fruits et de légumes en essayant d'inclure les légumes dans la plupart de vos repas, les légumes sont riches en fer, en nutriments et en vitamine C.

- Manger plus d'aliments à faible teneur en matière grasse, riches en protéines. Cela inclut viandes, produits laitiers allégés, aliments végétaux riches en protéines comme haricots, petits pois et lentilles.

- Manger plus de graisses insaturées, elles sont utiles pour votre santé et indispensables pour la santé de votre bébé. Ces graisses existent dans l'huile d'olive, les graines, les poissons (riches en acides gras oméga 3), et dans les œufs. Les fruits secs comme les noix et pistaches sont riches en graisses insaturées et en acides gras indispensables. Pendant votre grossesse, tenter de trouver des poissons non pollués par les métaux comme le mercure.

- Manger plus de fibres alimentaires permet d'améliorer le transit intestinal et lutter contre la constipation.

- Faire la cuisine, préparer votre repas à la maison est un bon moyen de garantir la qualité des éléments utilisés. De nombreux aliments préparés par l'industrie alimentaire manquent de vitamines, et sont riches en glucides et en graisses saturées.

- Éviter les produits riches en graisses saturées .

- Éviter les boissons sucrées ou gazeuses, ces boissons augmentent le taux sucre dans l'organisme, et favorisent l'acidité gastrique.

Il existe de nombreux régimes pouvant satisfaire vos besoins avant et pendant la grossesse, ces régimes devraient être variés, sans excès et riche en éléments indispensables comme l'acide folique et les vitamines.

La Choline et la grossesse

La choline est un nutriment peu connu du grand public, son rôle dans la nutrition a été récemment identifié. La choline joue un rôle important dans la maturation cérébrale in utéro et après la naissance.

Certaines études suggèrent que l'apport en choline au début de la vie pourrait avoir des répercussions sur la mémoire au cours du grand âge. Ces données ont été testées chez l'animal où un supplément de choline au début de la vie aide à développer de meilleures capacités de mémorisation. La choline semble jouer un rôle dans le développement de l'hippocampe, un organe essentiel dans le système nerveux central.

Par ailleurs, la choline est utile pour les femmes enceinte et pour les adultes aussi. L'institut de la santé aux USA a mentionné que les femmes qui consomment assez de choline ont moins de risque de cancer de sein. Ces données sont le résultat d'une étude portant sur 3000 femmes, la dose étudiée était de 455 mg/jour.

La choline joue un rôle protecteur sur le cœur car elle aide à réduire l'homocystéine. Cependant les études de l'institut de la santé aux USA soulignent que 10 % seulement des américains consomment assez de choline, alors que la consommation moyenne (insuffisante) ne dépasse pas 195 mg/jour.

La dose quotidienne conseillée est de 450 mg/ jour et de 550 mg / jour en cas d'allaitement.

L'association des maladies cardiaques aux USA conseille de manger un œuf / jour pour assurer une dose utile de choline.

La choline existe dans les aliments suivants :

- Foie de poulet
- Foie de boeuf
- Œufs
- Chou- fleur
- Epinard
- Amandes

Fer alimentaire et grossesse

Le manque de fer est le déficit alimentaire le plus répandu dans les pays occidentaux et aux États-Unis, chez les enfants, chez les femmes et particulièrement chez la femme enceinte.

La grossesse exige une augmentation de volume du sang afin de satisfaire le besoin du placenta et du bébé. Cette augmentation exige un apport de fer supplémentaire, largement supérieur aux besoins de l'organisme avant la grossesse. En cas de manque de fer, le risque de l'anémie de la mère est élevé. La grossesse dans ce cas peut se solder par un bébé de faible poids à la naissance.

En général, dès la première consultation avant la grossesse ou au début de la grossesse, votre médecin vérifiera le taux d'hématocrite et d'hémoglobine pour vérifier vos besoins en fer. De nombreuses femmes n'ont pas besoin d'un supplément de fer, mais d'une alimentation riche capable d'assurer leurs besoins en fer. Dans d'autres cas, un supplément de fer est indiqué.

Un régime riche en fer contient des légumes, des aliments végétaux riches en fer : choux, brocoli, agrumes, et des viandes rouges. Il est indispensable de penser à une bonne consommation d'agrumes car la vitamine C

présente dans ces agrumes est utile pour assurer l'absorption du fer dans le tube digestif.

Les nourritures riches en fer

Huîtres

Viande rouge

Céréales

Oeufs

Épinards

Haricots cuits

Jus de pruneau

Raisins

Grossesse et protéines

Les protéines sont indispensables à la bonne santé de la femme enceinte et à celle de son bébé. Les protéines existent dans les produits d'origine animale comme la viande, les oeufs et les produits laitiers, et, également, dans des aliments d'origine végétale comme les légumineuses et les céréales.

Pendant votre grossesse, tentez de varier les protéines consommées. Ces protéines vont être digérées et transformées en éléments nutritifs appelés acides aminés. Ces acides aminés sont indispensables à la bonne santé, certains acides sont essentiels, c'est-à-dire que l'organisme humain ne peut les synthétiser. Il faut donc les consommer.

Les produits d'origine animale fournissent l'ensemble des acides aminés y compris les acides aminés indispensables. Les produits d'origine végétale ne peuvent fournir l'ensemble des acides aminés essentiels. Cela explique l'indispensable consommation de produits d'origine animale comme la viande, les oeufs et les produits laitiers.

Afin de pouvoir enrichir votre régime en protéines indispensables d'origine animales, il est utile de veiller à ne pas consommer de la graisse animale indésirable. Par exemple, les poissons fournissent des acides aminés indispensables en quantité suffisante, sans pour autant augmenter votre consommation en matière grasse.

Veillez à éviter les graisses saturées qui accompagnent la viande et certains produits d'origine végétale. Les poissons et les oeufs sont par exemple des bons aliments pour assurer vos besoins en protéines sans augmenter votre

consommation de graisses saturées.

Mangez les protéines végétales assure une bonne quantité d'acides aminés, ces protéines d'origine végétale sont présentes dans les légumineuses, dans les céréales. Ces aliments sont riches également en graisses non saturées, et peuvent vous apporter en même temps une bonne dose d'hydrates de carbone et de fibres alimentaires

Évitez les régimes diététiques hyperprotéinés pendant la grossesse, cela nuit à votre santé et à la santé de votre bébé.

Enceinte : n'oubliez pas l'acide folique

De nombreuses études ont souligné l'importance de l'acide folique, un aliment de la famille des vitamines B, dans la réduction des anomalies congénitales affectant le système nerveux central. Selon les études, la consommation régulière d'acide folique réduit de 80 % ces anomalies congénitales.

La consommation de l'acide folique réduit le risque de spina bifida (une anomalie congénitale de la moelle épinière) et de l'anencéphalie (absence du cerveau chez les bébés) de 50 à 70 %.

Depuis 2005, un supplément d'acide folique est proposé aux femmes enceintes. L'arrêt de la contraception devrait s'accompagner d'un supplément d'acide folique.

Actuellement, il est recommandé de prendre 400 microgrammes quotidiens d'acide folique en supplément chez la femme enceinte. La nourriture ne peut apporter habituellement 200 microgrammes supplémentaires.

Les aliments riches en acide folique sont

- Céréales
- Pois chiches
- Haricots blancs
- Asperge
- Épinards
- Salades
- Haricots rouges
- Germe de blé
- Jus d'orange
- Bananes
- Tomates

Enceinte : n'oubliez pas les boissons

Rester hydratée pendant la grossesse aidera votre corps à vivre une grossesse saine et à assurer à votre bébé ses besoins, et à lutter contre la constipation et contre la fatigue provoquées par la déshydratation. Garder une bouteille d'eau près de vous, l'eau potable est importante si vous avez des nausées, des vomissements ou de la diarrhée. Boire suffisamment peut aider à soulager les troubles gastriques provoqués, parfois, par la grossesse.

Si vous souhaitez consommer des boissons, optez pour les boissons nutritives riches en protéines, en vitamine et en éléments minéraux, et évitez les boissons qui ne contiennent que du sucre.

Le lait écrémé est un bon exemple d'une boisson riche en protéines, en calcium, en vitamine, et pauvre en sucre et en calories.

Les jus de fruits sont conseillés, surtout les jus de fruits pressés, qui contiennent les fruits en entier, ce qui vous permet de consommer des fibres alimentaires.

Si vous souhaitez consommer des jus de fruits, éviter l'utilisation de centrifugeuse qui sépare les fibres du jus, et essayer de découper le fruit en morceaux, le mettre dans un mixeur et de consommer sans délai. Cette méthode permet de consommer les fruits en entier.

Éviter les boissons riches en calories comme les boissons (soda) sucrées ou gazeuses.

Vérifier les jus de fruits fabriqués par l'industrie agroalimentaire avant d'acheter, certains sont en réalité de l'eau avec des colorants.

Si vous ne trouvez pas sur le marché des boissons à 100 % fruits, faites-les vous-même.

Réduisez le plus possible la consommation de caféine en choisissant les boissons décaféinées. N'oubliez pas que la caféine existe dans le thé, le cacao, et dans d'autres boissons.

Réduisez votre consommation de boissons gazeuses même pauvres en calories ou en sucre, ces boissons peuvent irriter votre estomac et augmenter l'acidité.

Enceinte : Pains et céréales

L'objectif principal de la nutrition dans la grossesse est de s'assurer un régime équilibré et riche, assurant les besoins alimentaires nécessaires à la bonne santé de la mère, de la grossesse, et du bébé.

Les céréales sont la source première d'hydrates de carbone dans notre alimentation : riz, pâtes, céréales, pain, gâteau, et biscuits. Un régime sain devrait inclure autant que possible des nourritures faites à partir des céréales complètes car la plupart des glucides que vous mangez, sont transformés ou convertis en sucres.

Les sucres digérés sont absorbés et véhiculés vers la circulation sanguine. Le corps consomme l'insuline pour métaboliser ce sucre. Ces variations du taux de sucre dans le sang peuvent finir par favoriser l'apparition de diabète pendant la grossesse (diabète gestationnel)

Les fibres sont une autre forme d'hydrate de carbone, ne peuvent pas être converties en sucres. Elles aident à modérer les variations de taux de sucre dans le sang car ces fibres aident à ralentir la digestion, empêchant les hydrates de carbone d'être converties en sucre trop rapidement.

Les fibres aident également à améliorer le transit intestinal et réduire la constipation, problème digestif fréquent pendant la grossesse.

À long terme, la consommation de céréales riches en fibres aide à maintenir le poids, car les fibres alimentaires luttent contre la sensation de faim.

Les fibres aident à réduire le taux de cholestérol en empêchant son absorption.

- Choisir les produits riches du blé entier ou complet. Il est possible de trouver de produits à base de blé complet, comme biscuits, céréales, pâtes, et d'autres.
- Eviter dans votre alimentation les colorants et les suppléments.
- Consommer les fibres alimentaires des fruits, la pectine par exemple présente dans les pommes est un bon exemple.
- Vérifier les sucres cachés dans les aliments préparés pour les éviter.

Enceinte : Sélectionner les graisses

Un régime sain n'est pas un régime pauvre en graisses. Les graisses sont nécessaires pendant la grossesse pour votre corps et pour votre bébé, la question se pose sur la proportion de graisses consommées et sur le choix de ces graisses

Les directives diététiques recommandent aux adultes de consommer 30 % des calories sous forme de graisses. Les études démontrent que le choix des graisses consommées agit à long terme sur la santé des adultes, et sur la bonne santé des femmes enceintes.

Les graisses que vous consommez vont être absorbées et transmises vers la circulation sanguine. Le fœtus ne peut adapter les graisses maternelles, il est obligé de les consommer comme telles. Cela explique l'importance du régime alimentaire de la femme enceinte.

Les graisses saturées peuvent augmenter le taux de mauvais cholestérol, sont associées à un risque plus élevé de crises cardiaques. Ces graisses sont présentes dans les produits des animaux comme la viande, les produits laitiers et parfois dans les produits végétaux comme la noix de coco.

Malheureusement, ces graisses sont fréquemment ajoutées aux produits préparés par l'industrie agroalimentaire pour améliorer le goût et pour les rendre plus onctueux. Cela explique l'importance d'éviter les plats préparés, et de tenter de faire la cuisine au sein de la famille afin de modérer la consommation de ces graisses saturées.

D'autres graisses saturées sont produites à partir d'une hydrogénation des huiles végétales. On les retrouve dans les margarines, et dans de nombreux produits fabriqués, surtout les plats cuits au four, comme les biscuits, les frites et les chips.

Les graisses non saturées sont présentes dans les poissons, dans les huiles végétales, dans les légumineuses, dans les céréales. Ces graisses ont un effet bénéfique sur le cholestérol, mais également elles contiennent des acides gras nécessaires au développement du fœtus et à la bonne santé maternelle. Les meilleures sources de ces acides gras indispensables sont les poissons, et les huiles des fruits secs comme l'huile de noix.

Pendant votre grossesse

- Limiter la consommation des graisses saturées, et opter pour les graisses non saturées.
- Faire cuire avec des huiles végétales comme l'huile d'olive au lieu d'utiliser le beurre.
- Augmenter votre consommation en poissons et en fruits secs pour assurer les besoins de votre grossesse en acides gras essentiels
- Alléger le pourcentage de matières grasses dans votre nourriture.
- Éviter les produits préparés avec de la margarine ou avec les huiles végétales hydrogénées, comme les biscuits, les gâteaux industriels, les frites et les chips.

Enceinte : le calcium

Cet élément minéral est indispensable pour la formation des dents et des os. Quand vous êtes enceinte ou si vous allaitez votre enfant, vous avez besoin de 1000 mg à 1500 mg par jour. C'est environ 40 % de plus que vos besoins quotidiens hors grossesse et allaitement.

Si vous appréciez les produits laitiers, il est facile d'assurer vos besoins supplémentaires de calcium. Si ce n'est pas le cas, il est utile d'adapter

vos régime, et de prendre un supplément riche en calcium.

Plusieurs formes de suppléments de calcium sont disponibles. Parfois votre médecin peut vous proposer un supplément de calcium à base de carbonate de calcium ou de citrate de calcium, qui sont fortement absorbables.

Les aliments riches en calcium sont :

- Lait
- Fromage
- Yaourt
- Saumons
- Sardines
- Épinards
- Brocoli
- Haricots secs
- Oranges

Grossesse : Fibres alimentaires

Pendant la grossesse, la consommation de fibres alimentaires est bénéfique pour la femme enceinte, et pour sa qualité de vie pendant la grossesse. De nombreuses femmes enceintes ne consomment pas assez de fibres alimentaires. La dose quotidienne conseillée est de 28 - 30 g/ jour. La constipation est une plainte fréquente chez les femmes enceintes, une constipation plus ou moins sévère et qui dure parfois pendant toute la grossesse.

La constipation apparaît pendant la grossesse en raison d'une digestion ralentie (les hormones ralentissent le transit intestinal, déshydratation (manque de boisson), changements diététiques, suppléments de fer, et diminution d'activité physique.

Lutter contre la constipation commence donc par une consommation régulière de fibres alimentaires. Cette tâche est simple, il suffit de consommer des céréales entières (céréales complètes), des fruits, des légumes, et des légumineuses.

La consommation des fruits et des légumes devraient inclure les fibres bien sûr, manger la pomme dans sa totalité assure un apport de fibres alimentaires, boire le jus d'une pomme pressée n'assure pas cet apport.

La consommation de fibres ne peut nuire à la santé de la mère ou la santé de son bébé, ces fibres ne sont pas digestibles. Leur présence facilite le transit intestinal et protège la muqueuse colique et réduit le risque de cancer du colon.

Les aliments suivants sont riches en fibres alimentaires :

- Amandes
- Haricots
- Pâtes au blé entier

- Pain complet
- Fruits et légumes.

Grossesse : Fruits et légumes

Consommer les fruits et légumes est bénéfique pour la santé, et spécialement pour la santé de la femme enceinte et de sa grossesse. En règle générale, on peut dire que n'importe quel légume ou fruit est utile dans votre régime alimentaire. Cependant, durant la grossesse, il est préférable de varier la consommation des fruits et des légumes afin d'assurer un apport suffisant de vitamines et d'éléments minéraux.

Le premier conseil est donc de varier, de rechercher les légumes et les fruits de saison, cela permet de consommer en même temps des vitamines, des antioxydants, et des fibres.

Choisissez des légumes et des fruits de votre région, la longue conservation pendant le transport réduit l'apport nutritif de ces aliments.

Choisissez les légumes et les fruits de différentes couleurs selon la disponibilité, les colorants qui donnent aux fruits ou légumes leur couleur et apportent également des éléments nutritifs indispensables et utiles.

Consommer les fruits et légumes entiers, sans éplucher quand c'est possible, sans les réduire en jus. Par exemple, la consommation des pommes permet de fournir une importante quantité de fibres alimentaires comme la pectine, capable d'améliorer le transit intestinal et de lutter contre la constipation pendant la grossesse.

Notez que la congélation n'altère pas la qualité nutritive des légumes et des fruits. Cependant, opter pour les fruits frais est toujours préférable pour éviter des problèmes relatifs à la congélation ou à la conservation par le froid.

Éviter la consommation des fruits conservés dans le sucre ou dans les sirops pour réduire votre consommation de sucre.

Opter pour les fruits et légumes riches en vitamine C dans votre consommation quotidienne. La vitamine C est généreusement présente dans le citron, les agrumes, les fraises, les brocolis et les tomates.

Inclure dans votre consommation quotidienne des légumes feuillus verts. Ces légumes comme la salade sont riches en vitamine A, et en acide folique.

Vous trouvez ces éléments dans les salades, les épinards, et les choux.

Grossesse : café, thé, tisanes

Il est conseillé d'éviter d'absorber de trop grande quantité de caféine pendant la grossesse. Par contre, les études démontrent qu'une prise modérée autour de 200 milligrammes / jour, quantité présente dans une ou deux tasses de café, n'a pas d'effet négatif sur les femmes enceintes ni sur les bébés.

La consommation de quantités plus élevées de caféine, 500 mg ou plus par jour, l'équivalent de cinq tasses de café, peut produire des effets néfastes sur le bébé. Les études démontrent la fréquence des bébés de faible poids à la naissance en cas de consommation excessive de caféine.

La consommation excessive de caféine augmente le risque de malformations congénitales à la naissance chez les animaux en laboratoire. Cette donnée n'a jamais été confirmée chez les humains.

Le café est la source la plus fréquente de la caféine, d'autres boissons comme le thé, le cacao et le chocolat contiennent également de la caféine. Pour réduire la quantité de caféine consommée, il est utile de remplacer ces boissons par des boissons décaféinées, ou par des boissons sans caféine du tout.

Le thé et les tisanes peuvent apparaître comme une solution alternative pouvant remplacer la caféine, cependant le retentissement de la consommation des tisanes sur la grossesse demeure inconnu, d'autant qu'il existe de nombreuses variétés des tisanes.

La meilleure solution pour remplacer ces boissons pendant la grossesse et d'opter pour le lait écrémé chaud ou froid, les jus de fruits ou les soupes.

Le tableau suivant vous donne une idée sur la quantité de caféine présente dans certains éléments de nos boissons.

- tasse de café ordinaire : 135 mg de caféine
- tasse de café concentré (fort) : 235 mg de caféine
- tasse de café décaféiné : 3 mg de caféine
- tasse de thé glacé : 8 mg de caféine
- tasse de thé noir concentré : 50 mg de caféine
- tasse de thé vert : 30 mg de caféine
- un verre de cola : 24 mg de caféine
- un verre de Pepsi : 27 mg de caféine
- tasse de cacao chaud : 6 mg de caféine
- chocolat chaud (lait et cacao) : 5 mg de caféine

Enceinte et végétarienne ?

Nos connaissances récentes en matière de nutrition confirment que le régime alimentaire de la mère joue un rôle important dans le

développement de la grossesse et du bébé.

Le mot-clé pendant la grossesse est de ne jamais suivre un régime alimentaire qui retire de l'alimentation quotidienne certains aliments, et de varier le plus possible l'alimentation de la femme enceinte afin de couvrir les besoins de la grossesse. Ces besoins englobent les hydrates de carbone (glucides, fibres et sucres), graisses (lipides) et protéines.

Un régime végétarien simple ne peut répondre aux besoins des femmes enceintes. Pendant la grossesse, il est utile d'adapter avec intelligence le régime végétarien pour répondre à deux priorités : la santé de la mère et la santé de la grossesse.

Les protéines d'origine végétale sont présentes dans les légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches) et dans les céréales complètes. La femme enceinte végétarienne est invitée à consommer suffisamment de protéines d'origine végétale en les associant à d'autres protéines d'origine animale présentes généreusement dans les produits laitiers, dans les poissons et dans les oeufs.

Les femmes végétariennes risquent de manquer de certaines vitamines comme la vitamine D, dans ce cas il faut augmenter la consommation du lait ou des produits laitiers, ou de vitamine B12 et un supplément multivitaminé est conseillé.

Les femmes végétaliennes (qui ne mangent aucun produit d'origine animale) ne peuvent, objectivement, mener une grossesse à terme sans la consultation et le conseil d'un médecin nutritionniste qui peut prescrire des suppléments alimentaires ou des médicaments capables de fournir les acides aminés essentiels et les éléments qui manquent souvent dans le régime végétalien.

En conclusion, le régime végétarien nécessite plus de surveillance de la grossesse, demander conseil à médecin nutritionniste peut s'avérer utile, voire indispensable.

Enceinte : les restaurants

Prendre son repas au restaurant est parfois une nécessité, parfois un plaisir de goûter des préparations alimentaires différentes, sophistiquées dans un cadre agréable.

Durant votre grossesse, vous êtes invitée à éviter le risque lié à l'alimentation :

- En règle générale, il est préférable d'éviter de manger au restaurant pendant la grossesse, surtout pendant la première moitié de votre grossesse.

- si non, choisissez un restaurant de bonne qualité, le meilleur restaurant à choisir est celui qui vous inspire confiance en ce qui concerne la qualité des produits, la propreté et l'hygiène.
- Les règles que vous appliquez à la maison pour éviter tout risque alimentaire devraient être appliquées de la même façon au restaurant.
- Éviter les repas sans cuisson (tartare, poissons crus, fromage au lait cru etc.) ou avec cuisson partielle (foie gras demi-cuit). Le risque de prolifération bactérienne est réel.
- Éviter les restaurants qui ont tendance à servir des plats congelés réchauffés ; un défaut de la chaîne de froid ou une mauvaise préparation peuvent favoriser la prolifération des germes comme les *Listeria* ou les salmonelles.
- Éviter les plats à partir du lait cru pour alléger le risque de la listériose. Cela s'applique sur les glaces, et les crèmes glacées, le fromage cru et les desserts.
- Éviter de manger des plats riches en matières lipidiques, trop salés ou trop épicés afin d'éviter des brûlures de l'estomac.
- Informez-vous sur les recettes pour détecter une éventuelle présence d'alcool dans les recettes. Cela s'applique sur les crèmes glacées parfois alcoolisées.
- Vous pouvez manger un plat contenant de l'alcool s'il a cuit pendant une heure, on considère que la teneur en alcool est considérablement réduite après une telle durée de cuisson.
- Éviter les poissons ou informez-vous sur leur origine, afin d'éviter une intoxication par métaux lourds (Mercure)
- Certains établissements de restauration ont des menus préparés spécialement pour les femmes enceintes.

Grossesse et Iode

Depuis les années 20, le sel que nous consommons est enrichi par cet élément minéral, car certains régimes alimentaires n'arrivent pas à assurer nos besoins quotidiens. Le sel récolté de l'eau de mer n'est pas forcément plus riche en iode que les autres sels. Il est préférable de s'informer et de varier les sels consommés.

Le nombre des femmes affectées par une insuffisance d'iode est en augmentation depuis 30 ans selon les études américaines.

L'iode est nécessaire pour la production d'hormone thyroïdienne

indispensable et pour empêcher l'apparition d'un gonflement thyroïdien nommé goitre.

Pendant la grossesse, votre besoin d'iode augmente, l'apport quotidien conseillé est 220 micro grammes / jour pour assurer une grossesse saine.

Le déficit en iode peut provoquer des troubles graves chez le bébé affectant son système nerveux et ses capacités mentales. Les femmes atteintes d'une maladie auto-immune comme le lupus ont généralement des niveaux d'iode plus bas que les autres.

Il n'y a aucun besoin d'augmenter le sel dans votre nourriture pour assurer un apport quotidien d'Iode, il suffit d'utiliser les sels enrichis d'iode.

Les poissons, les algues, avocats, concombres et les œufs contiennent des quantités variables de cet élément minéral indispensable.

Grossesse et Vitamine C

À la différence du calcium, la quantité de vitamine C disponible pour le développement du bébé (foetus) dépend entièrement du régime alimentaire de la mère. La vitamine C est un antioxydant indispensable pour protéger les tissus du corps humains et pour la synthèse des composantes tissulaires qui participent au développement de tissu nerveux central (cerveau).

Le manque de vitamine C pendant la grossesse est accompagné par des complications de grossesse telles que la naissance prématurée et la fréquence des maladies infectieuses.

Les femmes enceintes devraient consommer 10 milligrammes de plus que d'habitude par jour ou 85 milligrammes / jour.

Il est facile d'atteindre cette quantité en mangeant des fruits et légumes particulièrement agrumes, brocolis, fraises, et tomates. Les nourritures riches en vitamine C aident également à mieux absorber le fer dans le régime alimentaire.

Il est utile aussi de ne pas exagérer la consommation des suppléments riches en Vitamine C, l'excès de vitamine C est inutile et peut parfois mettre la grossesse en danger.

Vitamine C dans l'alimentation

Ratio : 85 milligrammes / jour

Une pomme de terre cuite = 20 milligrammes de vitamine C

1 orange = 70 milligrammes

Une tomate = 23 milligrammes

Une mangue = 57 milligrammes

L'équivalent de tasse de café de fraises = 85 milligrammes.

Grossesse et Vitamines B

La vitamine B12 est d'une importance majeure, elle intervient dans le fonctionnement des cellules nerveuses, des globules rouges et dans la synthèse de l'ADN.

Cela explique l'importance d'assurer un apport quotidien régulier de 2,6 microgramme /jour pendant la grossesse afin de répondre aux besoins de votre organisme et aux besoins de votre bébé.

Cette vitamine est présente dans les produits d'origine animale : volaille, poisson, viande, œufs, et produits laitiers.

Les femmes enceintes végétariennes ou végétaliennes sont invitées à consulter leur médecin au début de la grossesse pour recevoir un supplément de Vitamine B12 permettant d'éviter un déficit de cette vitamine, néfaste pour la mère et son bébé.

La vitamine B6 est présente dans les pommes de terre cuites avec la peau, céréales complètes, haricots, pois chiche, et bananes. Cette vitamine B6 est importante pour assurer le métabolisme des protéines et des globules rouges.

Un déficit de B6 peut provoquer de l'anémie. D'autre part, la vitamine B6 est essentielle dans le bon fonctionnement du système immunitaire. L'apport journalier conseillé est de 1.9 mg/ jour.

Les céréales complètes assurent également les besoins en vitamine B1 qui intervient dans le métabolisme d'hydrates de carbone et dans le fonctionnement des nerfs.

Un déficit de thiamine (Vitamine B1) peut provoquer, pendant la grossesse, une maladie caractérisée par une forme grave de nausée et de vomissements.

La vitamine B2, connue aussi sous le nom de riboflavine est présente dans le lait, le pain, et les céréales complètes.

Le besoin quotidien pendant la grossesse est de 1.4 mg/ jour.

Grossesse : risques alimentaires

Pendant la grossesse, l'apport nutritionnel joue un rôle important dans la santé de la future maman, le développement du bébé. L'alimentation peut être source de problèmes sanitaires. La femme enceinte peut être victime

d'une intoxication alimentaire pouvant mettre en danger la santé de sa grossesse.

L'intoxication alimentaire chez la femme enceinte peut s'accompagner de complications de la grossesse car certaines toxines bactériennes peuvent traverser le placenta et affecter le fœtus.

Les salmonelles et la listeria sont les deux bactéries les plus impliquées dans les intoxications alimentaires chez la femme enceinte.

La salmonellose

Les bactéries de la salmonellose sont souvent trouvées dans la viande crue comme les volailles, et les poissons, et dans les œufs. Les symptômes de l'intoxication alimentaire par la salmonellose débutent après 24 heures de la consommation de la nourriture contaminée. Ces symptômes incluent vomissements, diarrhées, fièvre, maux de tête, et douleur abdominale. La majorité des patients guérissent après deux à quatre jours de la contamination. Chez la femme enceinte, la durée de guérison peut être plus longue.

La listériose

Les bactéries de *Listeria* sont présentes dans la nourriture.

Une variété particulière nommée *Listeria monocytogène* peut provoquer une intoxication alimentaire sous le nom de la listériose.

Les sources principales de ces bactéries se trouvent dans le lait cru non pasteurisé, dans le fromage frais fabriqué à partir du lait cru, les fromages à pâte molle comme le brie et le feta, les volailles mal cuites, et dans les viandes mal conservées.

Il est important de se rappeler que la congélation peut conserver les germes de la listériose, il est déconseillé de recongeler un aliment déjà décongelé une première fois, cela provoque une prolifération des bactéries et leur conservation.

Les symptômes de la listériose ressemblent à ceux de la grippe : fièvre, fatigue, nausées, vomissements, diarrhées.

Les études soulignent que 30 % des cas de listériose se produisent pendant la grossesse. La complication la plus grave est la perte de la grossesse (fausse couche), ou l'atteinte du fœtus par une méningite provoquée par les *Listeria monocytogènes*.

Si vous avez planifié une grossesse, ou si vous êtes enceinte, certaines précautions sont utiles :

- Bien choisir les produits à consommer ou à cuisiner, en évitant les produits périmés, et en réduisant le plus possible le délai où les produits ne sont pas frigorifiés (respecter la chaîne du froid). Cette précaution est importante quand il s'agit de viande, volaille, poissons, et oeufs. Vous pouvez utiliser les sacs isolants, ou d'autres moyens de transport pour garder ces produits dans une température assez basse pour bloquer toute prolifération bactérienne. Dès l'arrivée à la maison, déballer et stocker ces produits sensibles, immédiatement et en priorité.

- Vérifier votre réfrigérateur et votre congélateur est une idée utile. Abaisser la température de votre réfrigérateur si besoin, nettoyer régulièrement l'intérieur de votre réfrigérateur (à l'eau vinaigrée) afin d'éviter la prolifération bactérienne.
- Avant de manger un produit stocké dans votre congélateur, vérifier soigneusement la date limite de consommation.
- Lavez-vous les mains avant de cuisiner. Soigner la propreté de vos mains, de vos ongles avant la préparation du repas. Ce geste simple est important quand il s'agit de préparer des aliments crus.
- Penser à changer le couteau ou utiliser un couteau pour découper la viande crue, un autre couteau pour découper le pain ou la salade. Le principe est de séparer les bactéries de la viande qui va être cuite, des aliments qui vont être consommés crus. Cela empêche la contamination de la nourriture par les bactéries.
- Laver abondamment les fruits crus et légumes crus (salade verte, carottes etc) avant de les consommer. Il est conseillé également de laver les aliments à éplucher les pommes de terre ou les pommes, cela peut lutter contre la prolifération des bactéries.
- Eviter de manger des viandes mélangées ou préparées par une autre personne. Ces préparations sont parfois à l'origine d'une contamination bactérienne par l'Escherichia coli (cuisinier porteur sain). Préparer vous-même votre viande dans votre cuisine cela peut- être une idée utile.
- Eviter de manger des viandes (et poissons) crues ou partiellement cuites (jambon cru, foie gras demi-cuit, viandes fumées, saumon fumé, sushi etc.) La viande consommée devrait être bien cuite.
- Bien cuire les aliments consommés, Soigner la durée de cuisson des viandes et des poissons. La règle de 10 minutes peut être une bonne moyenne : 10 minutes de cuisson pour les viandes et les poissons, et pour tout aliment pouvant être source de prolifération bactérienne.
- Éviter pendant votre grossesse la consommation des huîtres, et fruits de mer.
- Rechercher les poissons les moins contaminés par les métaux lourds comme le Mercure en choisissant les poissons hors élevages.
- Limiter la consommation des poissons pêchés par la famille ou les amis, surtout les poissons d'eau douce.
- Eviter aux restaurants de consommer des poissons dont l'origine vous est inconnue.
- Eviter les fromages au lait cru (chèvre frais par ex), les desserts au lait cru

(glaces). Privilégier les desserts cuits comme les tartes, les gâteaux, et les crèmes dont la recette exige une bonne durée de cuisson.

Grossesse : votre poids

Avant d'essayer de tomber enceinte, il est conseillé de faire attention à votre poids qui ne devrait être ni excessif ni insuffisant. Évitez tout régime sous forme de pilules ou de substances chimiques. Pendant la grossesse ou lorsque vous essayez de concevoir un enfant, évitez de suivre un régime sauf si votre médecin vous le conseille.

Il est important de gagner du poids durant votre grossesse. Ce gain de poids dépend de votre taille et de votre poids avant la grossesse. S'il faut s'attendre à gagner quelques kilos, cela ne signifie pas n'importe quel poids. Au cours des années, les études médicales ont confirmé l'importance du contrôle du poids durant la grossesse.

Les études semblent suggérer que le gain du poids pendant la grossesse devrait être de 11 - 14 kilogrammes pour avoir une grossesse sans problème, et pour un développement adéquat de votre bébé. Le poids gagné pendant la grossesse ne correspond pas à un tissu adipeux (gras), mais inclut le poids du bébé, du placenta, du liquide amniotique, et d'autres choses encore.

Ce poids gagné pendant la grossesse (11-14 kg) correspond à:

Votre bébé : 3- 4 kilogrammes

Placenta : 1 kg

liquide amniotique : 1 kg

Augmentation de la taille des seins : 0,5 à 1, 3 kilogrammes

Augmentation de la taille de l'utérus : 1 kg

Développement musculaire : 3-4 kilogrammes

Augmentation de volume du sang : 1,5 - 2 kilogrammes

Rétention des liquides : 1- 2 kilogrammes

Durant le premier trimestre de grossesse, 150 à 200 calories supplémentaires par jour peuvent vous aider à contrôler votre gain de poids pendant la grossesse, et de gagner 1 à 1,5 kg/ mois.

Si vous exercez une activité, l'apport calorique devrait être adapté selon vos besoins.

Durant le deuxième et troisième trimestre, vous avez besoin de 400 à 500

calories supplémentaires par jour au-delà de votre régime habituel. Il s'agit de gagner 0,5 kilo par semaine durant ces deux trimestres.

Le gain de poids pendant le deuxième trimestre est bénéfique pour vous et pour le développement de votre bébé.

Vous pouvez gagner facilement ces 200 calories par jour en mangeant une barre de sucrerie, une tranche de pain, un verre de lait, etc.

Si votre indice de masse corporelle est plus de 30 avant la grossesse, cela signifie une obésité. Une augmentation des risques et des complications comme le diabète pendant la grossesse, accouchement par césarienne etc.

Concernant votre bébé, l'obésité augmente le risque de voir de maladies congénitales comme le spina bifida, ou les malformations cardiaques.

L'obésité de la mère augmente également le risque d'avoir des bébés ayant un poids excessif à la naissance (macrosomie) nécessitant une césarienne. Si votre indice de masse corporelle est plus de 30, il est conseillé de limiter votre gain de poids pendant la grossesse à 7 - 11 kilogrammes maximum.

Si votre indice de masse corporelle est moins de 18,5, cela témoigne d'une maigreur excessive, pouvant mettre la santé de votre bébé en danger et compliquer la grossesse. Une maigreur excessive de la mère peut entraîner un accouchement prématuré avec ses complications sur le développement du bébé, et sur sa survie. En cas de maigreur excessive, le risque d'avoir des nouveau-nés avec faible poids à la naissance est plus élevé.

Il est conseillé de discuter avec votre médecin ce problème de poids avant d'arrêter la contraception. Une fois que vous avez planifié une grossesse, une consultation et une discussion concernant votre poids peuvent s'avérer utiles.



Obésité et grossesse

L'obésité favorise certaines complications pendant la grossesse et perturbe le déroulement normal de la grossesse.

Si l'indice de la masse corporelle de la mère pendant sa grossesse dépasse 25, la maman est considérée comme obèse.

Selon les études, l'obésité double le risque de malformations congénitales comme les défauts de tube neural, même en augmentant la dose quotidienne d'acide folique. L'obésité augmente le risque sur le bébé et sur la mère.

Facteurs favorisant l'obésité pendant la grossesse :

Poids de la mère au début de la grossesse

Facteurs génétiques

Alimentation excessivement riche en calories pendant la grossesse

Manque d'activité physique

Poids du bébé

Complications chez la mère en cas d'obésité pendant la grossesse :

*La graisse excessive peut compliquer l'amniocentèse
L'obésité augmente le risque d'infertilité, le risque de
maladies liées à la coagulation sanguine, hypertension,
et diabète.*

*L'obésité pendant la grossesse augmente le risque de
délivrance par césarienne car l'obésité ralentit le travail
L'obésité encourage la pré éclampsie. C'est une maladie
qui s'accompagne de rétention d'eau avec hypertension,
maladies rénales.*

*En cas d'obésité, les infections sont plus nombreuses,
surtout les infections urinaires.*

*La récupération après l'accouchement est plus lente et
plus compliquée en cas d'obésité.*

Complications de l'obésité maternelle sur le bébé :

*Macrosomie : une maladie où le bébé gagne trop de
poids pendant la grossesse. Cela complique le travail
et augmente le taux de délivrance par césarienne. Si le
bébé est trop grand, alors il y a un risque de dystonie
d'épaule (problèmes des épaules à la naissance).*

*Obésité d'enfance : Les bébés des mères obèses souffrent
plus d'obésité dans leur future vie.*

*Défauts de tube neural : L'anencéphalie (absence de cer-
veau) et spina bifida (anomalie neurologique) sont les
défauts les plus fréquents du tube neural en raison de
manque de l'acide folique pendant le premier trimestre.*

Il est important de préparer la grossesse, de faire un régime alimentaire sous surveillance médicale pour réduire l'obésité avant la grossesse. Cela devrait s'accompagner d'une activité physique régulière. Une consultation avant la grossesse s'avère utile en cas d'obésité.

Table des matières

Nudité : geste personnel et social	2
Nutrition et Grossesse	2
Pourquoi parle-t-on de la nutrition pendant la grossesse comme un sujet important, surtout si on mange bien avant et pendant la grossesse ?	3
Combien dois-je manger pendant la grossesse ?	4
Je suis enceinte de mon premier enfant, mais cette grossesse est compliquée par mon hypertension. Dois-je suivre les conseils de nutrition proposés pour toutes les enceintes ou consulter pour des conseils sur mesure ?	5
Comment la nutrition pendant la vie foetale influence-t-elle notre santé à long terme ?	5
À quel moment de la grossesse l'alimentation commence-t-elle à avoir un impact sur la santé du bébé ?	6
On dit que l'alimentation de la mère influence le poids de bébé à la naissance. Qu'est-ce qu'un poids idéal ou optimal à la naissance ?	6
Comment l'alimentation de la mère pendant la grossesse influence-t-elle le risque d'obésité à l'âge adulte ?	7
Pourquoi la nutrition pendant la vie foetale influence-t-elle notre risque de développer un diabète de type 2 ?	8
Pourquoi devrais-je prendre une vitamine prénatale ?	8
Combien de vitamines prénatales dois-je prendre chaque jour ?	9
Pourquoi parle-t-on beaucoup de calcium et vitamine D pendant la grossesse ?	10
Pourquoi le fer est-il important pendant la grossesse ?	11
Combien de poids dois-je prendre pendant la grossesse ?	11
Comment puis-je planifier des repas sains pendant la grossesse ?	12
Allergies alimentaires pendant la grossesse	14
Enceinte : améliorer votre alimentation	16
Nutrition et foetus	18
Grossesse et alimentation : principes	19
Grossesses et nausées	20
Grossesse et alimentation	22
Bien manger pendant votre grossesse	23
La Choline et la grossesse	24
Fer alimentaire et grossesse	25
Enceinte : n'oubliez pas l'acide folique	27
Enceinte : n'oubliez pas les boissons	28
Enceinte : Pains et céréales	28
Enceinte : Sélectionner les graisses	29
Enceinte : le calcium	30
Grossesse : Fibres alimentaires	31
Grossesse : Fruits et légumes	32
Grossesse : café, thé, tisanes	33
Enceinte et végétarienne ?	33
Enceinte : les restaurants	34
Grossesse et Iode	35
Grossesse et Vitamine C	36
Grossesse et Vitamines B	37
Grossesse : risques alimentaires	37
La salmonellose	38

La listériose	38
Grossesse : votre poids	40
Obésité et grossesse	42
Facteurs favorisant l'obésité pendant la grossesse :	42
Complications chez la mère en cas d'obésité pendant la grossesse :	43
Complications de l'obésité maternelle sur le bébé :	43