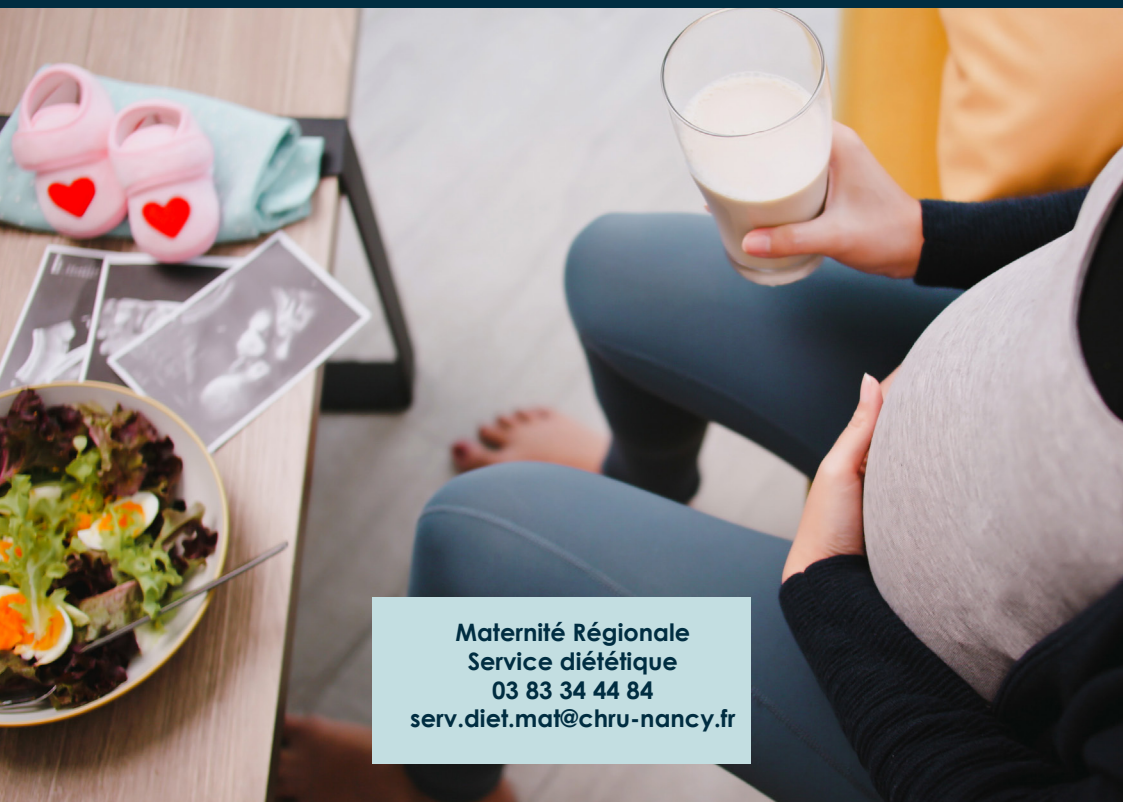




Alimentation et grossesse

CHRU DE NANCY



Maternité Régionale
Service diététique
03 83 34 44 84
serv.diet.mat@chru-nancy.fr



Une alimentation variée et équilibrée permet de couvrir les besoins nutritionnels de la grossesse et participe au bon développement de votre bébé.

En l'absence de contre-indication, la poursuite d'une activité physique est recommandée. Cela permet de conserver une musculature abdominale, favorise l'équilibre psychologique et diminue les sentiments d'anxiété éventuels. L'activité physique aide à la récupération fonctionnelle du périnée en post- partum.

Prise de poids recommandée fonction de l'IMC pré-conceptionnel

(Source : IOM Pregnancy Weight Guidelines).

IMC (kg/m ²)	Prise de poids recommandée pendant la grossesse (kg)
< 18,5	12,5-18
18,5-24,9	11,5-16
25-29,9	7-11,5
> 30	5-9



Les besoins énergétiques

Pendant la grossesse,

« il ne faut pas manger pour deux mais manger deux fois mieux ».

Il est important d'avoir une alimentation variée et équilibrée en tenant compte de certains besoins spécifiques pendant la grossesse.

Les besoins énergétiques augmentent progressivement au cours de la grossesse.

Les protéines

Les besoins sont surtout majorés au 3^e trimestre (croissance fœtale, puis allaitement) mais il est important de consommer suffisamment de protéines tout au long de la grossesse.

1 part viande-poisson-œuf à chaque repas, soit :

- 120 à 150 g de viande (privilégiez la volaille, limitez les autres viandes à 500g par semaine : porc, bœuf, veau, mouton)
- 120 à 150 g de poisson. Nous vous conseillons de varier les espèces et d'en consommer deux fois par semaine dont une fois un poisson « gras » (maquereau, sardines, hareng, saumon, truite, bar, rouget, daurade, turbot, flétan).
- 2 tranches de jambon ou jambon de dinde ou blanc de poulet sous vide
- 2 œufs
- 200 g de fromage blanc
- 2 parts de fromage



Un poisson « gras » est un poisson qui est riche en oméga 3 : importants pour le développement cognitif et moteur du bébé.



Les glucides et lipides

Les besoins sont identiques à ceux de l'adulte.

Limitez la consommation de produits sucrés
(boissons sucrées, produits gras et sucrés)



Les fibres

Pensez à consommer 5 fruits et légumes par jour afin d'assurer un apport satisfaisant en fibres, vitamines et minéraux.



L'hydratation

Pensez à boire suffisamment : au minimum 1,5L d'eau par jour en évitant les boissons sucrées.

Si vous n'aimez pas l'eau seule/nature, vous pouvez consommer des tisanes, infusions à froids, certaines eaux aromatisées non sucrées.



Le sel

Préférez le sel iodé.

Limitez le sel d'ajout ainsi que la consommation d'aliments riches en sel.

Privilégiez l'utilisation d'épices et d'aromates.



L'iode

L'iode participe au bon fonctionnement de la thyroïde et du développement intellectuel de votre fœtus.

Où en trouver ?

- Sel iodé
- Crustacés bien cuits, les moules, les poissons de mer (frais, congelés, en conserves)
- Le lait et produits laitiers
- Les œufs



Les produits laitiers

Il est recommandé d'en consommer 3 par jour pour couvrir les besoins en calcium.

1 produit laitier équivaut à :

- 1 verre de lait (150mL)
- 1 part de fromage
- 1 yaourt nature de 125 g
- 1 fromage blanc de 100 g
- 2 petits suisses de 60 g

Si vous n'appréciez pas les produits laitiers, vous pouvez boire une eau riche en calcium (Courmayeur®, Contrex®, Hépar®...).

Si vous consommez des boissons végétales (boissons à l'amande, au riz, aux noisettes.), assurez-vous qu'elles soient enrichies en calcium.



Les folates ; « vitamine B9 »

Ils jouent un rôle important dans le bon développement du système nerveux de l'embryon et notamment la fermeture du tube neural.

Une supplémentation est mise en place dès votre projet de grossesse et poursuivie pendant le 1^{er} trimestre. **Pensez à consommer des aliments**

riches en vitamine B9 : épinards, salades, brocolis, chou-fleur, betteraves, haricots verts, courgettes, petits pois, asperges, avocats, melon, banane, fruits rouges, agrumes...

Le Fer



Pendant la grossesse, les besoins en fer augmentent car il intervient aussi dans la croissance du placenta et du fœtus.

Où en trouver ?

- dans la viande, le boudin noir (en veillant à bien les cuire), le poisson
- les légumes secs : lentilles, haricots blancs, pois chiches, ...
- Vous pouvez terminer votre repas par un agrume (orange, pamplemousse, mandarine) ou ajouter un filet de citron pour assaisonner votre plat car la vitamine C améliore l'absorption de fer d'origine végétale
- Évitez de boire du thé pendant le repas : il diminue l'absorption du fer d'origine végétale

● Les aliments déconseillés pendant la grossesse

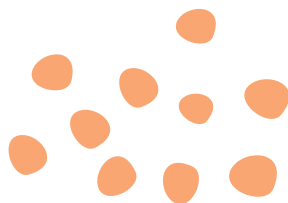
Les phyto-œstrogènes

Il convient de limiter la consommation d'aliment à base de soja à un par jour maximum du fait de la présence de phyto-œstrogènes qui sont des perturbateurs endocriniens.

Les recommandations pour la consommation d'aliments à base de soja et enrichis en phytostérols sont identiques pendant l'allaitement

Les phytostérols

Les produits enrichis en phytostérols (margarine, yaourt, boisson lactée) 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 votre enfant ne sont actuellement pas connus.



Le foie et produits alimentaires à base de foie

Il est déconseillé aux femmes enceintes de manger du foie ou des produits à bases de foie car ces produits sont riches en vitamine A. Des doses élevées peuvent présenter des risques pour le fœtus.

La caféine

Il est conseillé de limiter la consommation de caféine présente dans le café, le thé, certains sodas et boissons énergisantes. **Il est déconseillé de consommer plus de 3 tasses de café par jour.**





Prévention de la listériose

Cette infection est causée par une bactérie, la « Listeria ». Certains aliments sont des « abris » privilégiés pour cette bactérie, même s'ils sont bien conservés au réfrigérateur.

Évitez donc :

- Les fromages au lait cru et le lait cru (vous pouvez consommer les fromages au lait pasteurisé)
- Les fromages à pâte molle et croûte fleurie (camembert, brie) et à croûte lavée (munster, pont-l'évêque)
- Les fromages râpés industriels
- La croûte des fromages : ôtez-la systématiquement
- Certaines charcuteries : rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée...
- La viande crue ou peu cuite
- Le poisson cru (sushi, sashimi, tarama)
- Les poissons fumés (saumon, truite)
- Les coquillages crus et les crustacés décortiqués vendus cuits

Prévention de la toxoplasmose

Cette infection est due à un parasite présent naturellement dans la terre ; il peut donc se retrouver sur les végétaux et, par transmission, dans la viande.

On peut être contaminé si l'on consomme des aliments pas assez bien lavés ou peu cuits. Elle peut aussi être transmise par les chats : évitez 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. Le dépistage de la toxoplasmose est systématique : il se fait par prise de sang et est généralement prescrit par le médecin ou la sage-femme, au début de la grossesse.

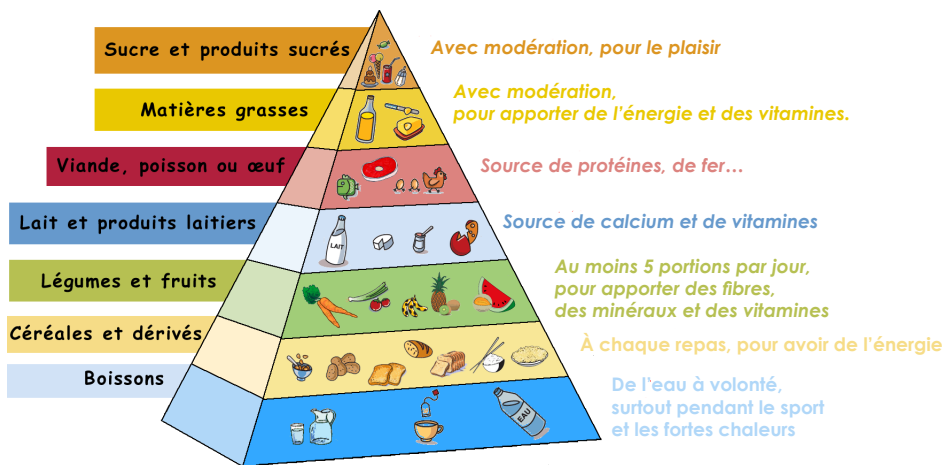
Cette prise de sang déterminera si :

- Vous avez déjà eu la toxoplasmose.
Dans ce cas, vous êtes immunisée et n'avez pas à prendre de précautions particulières.
- Vous n'avez jamais eu la toxoplasmose.
Dans ce cas, il vous faudra faire des prises de sang mensuelles tout au long de votre grossesse et, sur le plan alimentaire : ne pas manger de viande crue ou peu cuite, éviter les viandes fumées, marinées (gibier) sauf si elles sont vraiment bien cuites, laver soigneusement légumes, fruits et herbes aromatiques pour les débarrasser de tout résidu de terre et les éplucher. Si vous ignorez comment ils ont été préparés, n'en mangez pas.



Les 7 groupes alimentaires

Les différents groupes alimentaires apportent principalement des protéines, des glucides, des lipides ainsi que des minéraux et vitamines.
Pour répondre à vos besoins, il est nécessaire de manger varié : rien n'est interdit, tout n'est qu'une question de **quantités** et de **fréquences**.



Source : <https://www.minuteconso.com/2022/04/grands-principes-de-la-pyramide-alimentaire>

maternite.chru-nancy.fr



Réalisation & conception : direction de la communication du CHRU de Nancy, 2024.
Illustrations : vecteezy.com et freepik.com