



# Alimentation saine pendant la grossesse

Enceinte en bonne santé



Sint-Maria Halle  
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

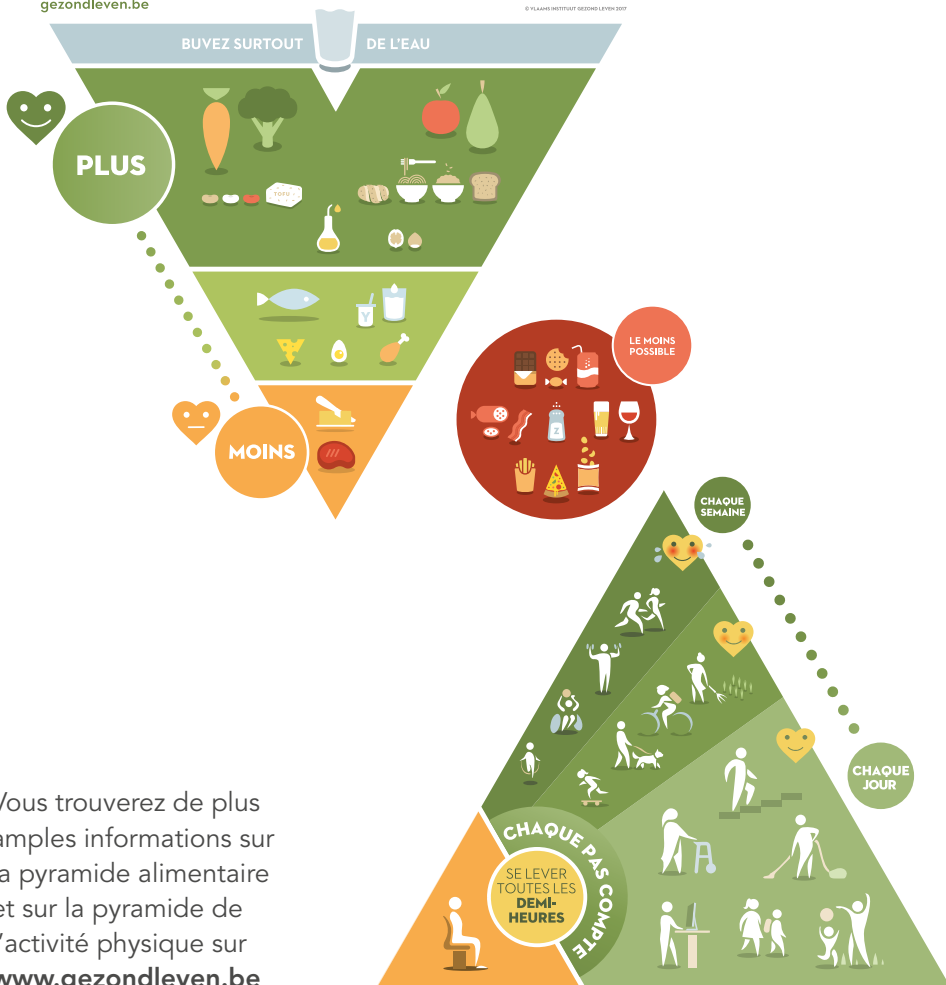


Une alimentation saine avant et pendant la grossesse est importante tant pour la mère que pour l'enfant (à naître). Une alimentation équilibrée et variée permet un bon déroulement de la grossesse et de l'accouchement ainsi qu'un rétablissement rapide par la suite. L'enfant reçoit suffisamment de nutriments essentiels pour une croissance et un développement optimaux. En outre, l'alimentation influence l'état de santé de l'enfant à la naissance et pendant les premières semaines de sa vie. Le risque de maladies chroniques à un âge plus avancé peut également être réduit.

## LE TRIANGLE ALIMENTAIRE VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Vous trouverez de plus amples informations sur la pyramide alimentaire et sur la pyramide de l'activité physique sur [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

## Alimentation saine pendant la grossesse

Pendant la grossesse, il est important de trouver un **équilibre** entre une alimentation saine et une activité physique suffisante. Introduisez de la **régularité** dans votre régime alimentaire quotidien, prenez 3 repas principaux et 2 à 3 en-cas.

La **variation** entre et au sein des différents groupes d'aliments permet une absorption optimale de tous les nutriments utiles provenant des divers aliments. Pendant la grossesse, il ne faut pas manger plus (« manger pour deux » n'est pas nécessaire), mais plutôt accorder suffisamment d'attention à ce que l'on mange, afin de satisfaire les besoins accrus en nutriments.

Les besoins accrus en énergie pendant le troisième trimestre (150 kcal supplémentaires par jour) sont généralement compensés par une diminution de l'activité physique et par une assimilation plus efficace.

## Activité physique

Continuer de bouger pendant la grossesse est important pour une meilleure maîtrise du poids, une meilleure condition physique et un meilleur bien-être mental. En outre, bouger réduit le risque de développer un diabète gestationnel. Dès lors, pratiquez une demi-heure d'activité physique légère à modérée par jour.

### CONSEILS :

- Évitez de rester assise trop longtemps.
- Adaptez la nature de l'activité physique à vos performances avant votre grossesse (par ex. nager, marcher, faire du vélo).
- Écoutez votre corps.
- Buvez suffisamment pendant l'activité physique.

## Liquides

Les liquides sont indispensables à notre organisme. Ils régulent la température corporelle et sont un moyen de transport des nutriments et d'élimination des déchets. Cependant, chaque jour, nous perdons beaucoup de liquides en allant aux toilettes, en transpirant et en respirant. Pour compenser cette perte, nous devons boire suffisamment.

Chaque jour, nous avons besoin de 2,5 litres de liquides, dont 1 litre provient des aliments solides et **1,5 litre provient des boissons**. L'eau plate ou gazeuse, la soupe, le bouillon et les jus de légumes sont à préférer. Le café et le thé doivent être limités, respectivement, à une et trois tasses par jour.

### CONSEILS :

- Commencez la journée avec un verre d'eau.
- Ne buvez pas uniquement pendant le repas, mais essayez de boire le plus souvent possible tout au long de la journée.
- Emportez toujours avec vous une gourde remplie d'eau.
- Préparez immédiatement de l'eau lorsque que vous dressez la table.
- Ajoutez une saveur à votre eau pour vous inciter à boire davantage (menthe, citron, concombre...).

## Légumes

Les légumes sont une source importante de fibres alimentaires, de vitamines et de minéraux. La quantité recommandée de légumes est de **300 g par jour**, dont 200 g lors du repas chaud et 100 g de crudités lors du repas à base de pain.

### CONSEILS :

- Variez le plus possible vos légumes afin de consommer tous les nutriments nécessaires.
- Vous n'avez pas toujours le temps d'acheter des légumes frais ? N'hésitez pas à vous tourner vers les légumes surgelés sans ingrédients ajoutés. Grâce au rythme rapide de la congélation industrielle, les vitamines et les minéraux sont conservés de manière optimale.

## Fruits

Les fruits fournissent également différentes fibres alimentaires, des vitamines et des minéraux. Essayez de manger **2 à 3 portions de fruits** chaque jour.

### CONSEILS :

- *Tous les fruits frais sont sains. Variez autant que possible les sortes de fruits.*
- *Les fruits peuvent également être utilisés comme garniture pour le pain.*
- *Par exemple : tranches de banane, fraises, kiwi...*

## Produits céréaliers et pommes de terre

Ce groupe constitue l'alimentation de base et fournit des glucides complexes, des protéines végétales, des fibres alimentaires, des vitamines et des minéraux.

Les produits céréaliers complets tels que le pain complet, le riz complet et les pâtes complètes sont à privilégier, car ils contiennent plus de fibres, de vitamines et de minéraux. Ils sont donc préférables aux variantes raffinées.

La quantité recommandée est de **5 à 9 tranches de pain** et de **3 à 5 pommes de terre**.

### CONSEILS :

- *Plus votre produit contient de céréales, plus longtemps vous serez rassasiée et plus longtemps vous n'aurez donc pas envie de sucreries ou d'autres choses à grignoter au cours de la journée.*

## Fruits à coque et graines

Les fruits à coque et les graines sont riches en graisses insaturées, qui ont un effet bénéfique sur notre santé. Outre des graisses saines, les fruits à coque contiennent une grande quantité de protéines, des fibres et différents minéraux et vitamines. Il est préférable de choisir des fruits à coque sous leur forme pure, non transformés, sans sel ni sucre ajouté.

La quantité recommandée est d'environ **15 g par jour**.

### CONSEILS :

- *Ajoutez des fruits à coque et des graines dans le yaourt, les céréales du petit-déjeuner, les salades, les pâtes, les plats à base de riz.*
- *Consommez-les comme en-cas.*
- *Remplacez les croûtes du pain par des fruits à coque et/ou par des graines dans votre soupe.*

## Légumineuses

Les légumineuses contiennent une grande quantité de pectine, une substance qui fait baisser le taux de mauvais cholestérol (LDL), et sont riches en protéines. Elles sont une alternative idéale à la viande. Exemples : pois chiches, lentilles, fèves de soja, haricots blancs et haricots rouges.

Toutes les légumineuses ne sont pas des substituts de la viande. Les haricots plats, les haricots verts, les fèves, les petits pois et les pois mange-tout contiennent moins de protéines et sont dès lors classés parmi les légumes.

Remplacez une fois par semaine la viande par **60 à 80 g de légumineuses** (poids sec).

## Huiles et graisses

Ces aliments apportent une grande quantité d'énergie, mais aussi des nutriments nécessaires comme la vitamine A, la vitamine D et des acides gras essentiels. Optez pour les matières grasses végétales riches en acides gras insaturés (par ex. Becel, Vitelma, Alpro Soja, Benecol) ou pour l'huile (huile d'olive, de maïs, de tournesol, de soja, d'arachide, de carthame...). Toutes les variétés d'huile ne peuvent pas être chauffées.

Il est recommandé de **tartinier** le pain d'une **fine couche** de matière grasse et d'utiliser **1 cuillère à soupe de graisse de cuisson par personne** pour le repas chaud.

## Produits laitiers et produits au soja enrichis en calcium

Les produits laitiers sont une source importante de calcium, de protéines animales et de vitamines B. Le calcium est essentiel à la formation d'os solides et de dents saines. Pendant la grossesse, les besoins en calcium sont accrus et les carences éventuelles peuvent augmenter le risque d'ostéoporose.

Par conséquent, consommez **1 à 2 tranches de fromage (20 à 40 g) et 600 ml de lait** par jour ou des **alternatives** telles que le lait de soja enrichi en calcium, les desserts au soja, le pudding, le yaourt, le babeurre, etc.

Privilégiez le lait écrémé ou demi-écrémé, le yaourt écrémé avec ou sans fruits et les fromages maigres.

## Viande, poisson, oeufs et produits de substitution

Ce groupe fournit surtout des protéines, du fer et des vitamines B.

La viande peut être subdivisée en 3 catégories : viande blanche (poulet et autres volailles), viande rouge (boeuf, porc, mouton et chèvre) et viande transformée.

Les produits d'origine animale contiennent des « mauvaises » graisses saturées. Optez donc pour des viandes maigres et non transformées.

Remplacez la viande deux fois par semaine par du poisson maigre et gras que vous achetez en magasin. Contrairement à la viande grasse, le poisson gras contient des graisses saines (acides gras oméga-3). Il a été démontré que les avantages du poisson pour la santé l'emportent sur les inconvénients possibles liés à la présence de substances nocives.

Les produits de substitution de la viande, du poisson et des oeufs sont notamment le quorn, les produits au soja, les légumineuses et les fruits à coque.

**100 g de viande/volaille** ou **150 g de poisson** suffisent par jour.



## Alimentation en dehors de la pyramide alimentaire

Dans le groupe résiduel de la pyramide alimentaire, nous trouvons :

- les boissons alcoolisées telles que le vin, la bière, les liqueurs et les spiritueux ;
- les boissons sucrées telles que les sodas, les boissons énergétiques et les boissons énergisantes ;
- les aliments riches en sucre tels que le chocolat, les biscuits, les gâteaux, les tartes, les bonbons et les garnitures pour le pain comme la pâte à tartiner au chocolat ou au speculoos. En plus du sucre qu'elles contiennent, elles sont souvent aussi riches en graisses (saturées) ;
- les snacks et la nourriture de fast-food riches en graisses tels que les frites et les croquettes, les chips, les hamburgers et les pizzas surgelées ;
- ...

Ces produits ne sont pas nécessaires dans une alimentation équilibrée ou sont déconseillés pendant la grossesse. Ce sont des sources d'énergie vides : l'énergie qu'elles apportent provient uniquement de graisses et de sucres, pas de fibres, de vitamines ou de minéraux.

Comme peu d'études ont été menées sur l'utilisation d'édulcorants pendant la grossesse, il est préférable d'éviter les édulcorants artificiels tels que la saccharine, les cyclamates et l'aspartame.

## Nutriments

Avant et pendant la grossesse, il convient d'accorder une attention particulière à la prise quotidienne d'acide folique, de calcium, de fer et d'iode. La vitamine A doit être limitée. Prenez chaque jour un **complément d'acide folique** (400 µg) dès que vous envisagez une grossesse. Ne prenez d'autres compléments que sur avis de votre médecin.

## Points importants

### Alcool

La consommation d'alcool est totalement déconseillée pendant la grossesse. La consommation d'alcool est préjudiciable à l'enfant, même dès le début de la grossesse. Il n'est pas possible de déterminer jusqu'à quelle quantité il n'y a pas de danger pour l'enfant. Par conséquent, il est recommandé de ne pas boire d'alcool dès le moment où vous envisagez une grossesse.

#### **La consommation d'alcool peut provoquer ce qui suit :**

- *Fausse couche*
- *Naissance prématurée*
- *Retard de croissance*
- *Faible poids de naissance*
- *Syndrome d'alcoolisme foetal, SAF :*
  - » *faible poids à la naissance, petite taille, croissance lente ;*
  - » *crâne de petite taille et malformations éventuelles du visage ;*
  - » *bébé irritable, pleurs fréquents ;*
  - » *à un âge plus avancé : hyperactivité, troubles de l'attention, de la parole et de la mémoire.*

## Poids

Un poids sain pour la grossesse et une prise de poids correcte pendant la grossesse sont essentiels pour la mère et l'enfant.

Le tableau ci-dessous indique la prise de poids recommandée en fonction de l'indice de masse corporelle (IMC).

IMC AVANT LA GROSSESSE	PRISE DE POIDS RECOMMANDÉE
< 18,5kg/m <sup>2</sup>	12,5-18kg
18,5-24,9kg/m <sup>2</sup>	11,5-16kg
25-29,9kg/m <sup>2</sup>	7-11,5kg
> 30kg/m <sup>2</sup>	5-9kg

Tableau 1 : prise de poids recommandée en fonction de l'IMC.

## Infections d'origine alimentaire

Les infections d'origine alimentaire telles que la toxoplasmose, la listériose et la salmonellose peuvent être dangereuses pour le fœtus. Une application correcte des principes de sécurité alimentaire peut prévenir la contamination.

### Principes généraux :

- *Respectez les dates de péremption. Conservez les emballages alimentaires ouverts au maximum 4 jours au réfrigérateur ;*
- *Respectez les instructions de conservation indiquées sur l'emballage (entre 4 et 7 °C au réfrigérateur, max. -18 °C au congélateur) ;*
- *Faites refroidir les restes le plus rapidement possible et conservez-les*
- *dans un récipient fermé au réfrigérateur (max. 3 jours) ou au congélateur (max. 1 mois) ;*
- *Veillez à l'hygiène de la cuisine et lavez-vous les mains avant de cuisiner, mais aussi pendant (lorsque vous touchez des produits crus) et après ;*
- *Décongelez les aliments au four à micro-ondes ou au réfrigérateur ;*
- *Séparez les produits crus et préparés afin d'éviter la contamination croisée ;*
- *Chauffez tous les aliments jusqu'à min. 75 °C au coeur ;*
- *Faites en sorte que le temps entre le moment où vous préparez, servez et consommez les aliments soit le plus court possible.*

## 1. Toxoplasmose (parasite : *Toxoplasma gondii*)

La toxoplasmose peut être transmise par de la viande, des excréments de chat, de la terre ou de l'eau contaminés. Cette infection est généralement bénigne. Cependant, pendant la grossesse, le parasite peut avoir des conséquences graves pour le fœtus, via le placenta : lésions oculaires, anomalies cérébrales, troubles du développement, voire fausse couche. Une analyse sanguine permet de déterminer si vous êtes immunisée ou pas.

**Si vous n'êtes pas immunisée, vous devez prendre les mesures suivantes :**

- *Ne consommez pas de viande crue ou mi-cuite, de haché cru, de filet américain ou de rosbif ;*
- *Lavez et/ou épluchez soigneusement tous les fruits et légumes ;*
- *Lavez soigneusement les planches à découper et les ustensiles de cuisine après un contact avec de la viande crue ;*
- *Lavez-vous régulièrement les mains, surtout après un contact avec un chat ;*
- *Faites nettoyer la litière du chat par une autre personne. Si ce n'est pas possible, portez toujours des gants et nettoyez la litière chaque jour ;*
- *Si vous jardinez ou si vous rempotez des plantes, portez toujours des gants et lavez-vous les mains ensuite.*

## 2. Listériose (bactérie : *Listeria monocytogenes*)

La contamination par la bactérie via l'alimentation est assez rare. Les symptômes de l'infection sont un état grippal, une diarrhée, des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales et de la fièvre. La prévention est essentielle étant donné les conséquences graves : fausse couche, naissance prématurée ou mort in utero. Contrairement aux autres bactéries, *Listeria monocytogenes* peut se multiplier dans le réfrigérateur. Elle ne résiste pas à la chaleur.

### Mesures de prévention :

- *Soyez attentive aux dates de péremption ;*
- *Réchauffez toujours les restes alimentaires et les repas préparés jusqu'à ébullition ;*
- *Après avoir manipulé des aliments crus, lavez-vous les mains soigneusement et lavez également les couteaux et les planches à découper ;*
- *Gardez la viande crue à distance des autres aliments ;*
- *Lavez soigneusement les légumes crus ;*
- *Ne consommez pas de produits d'origine animale crus (viande/poisson crus ou fumés, oeufs crus...), du lait non pasteurisé, des fromages à pâte molle au lait cru (voir emballage : « au lait cru », le lait pasteurisé ne pose pas de problème) tels que la mozzarella, le brie, le camembert, etc.*

## 3. Salmonelle

La salmonelle peut provoquer de la fièvre, des diarrhées et des douleurs abdominales chez la mère. Il peut en résulter une déshydratation.

### Faites attention avec :

- *la viande crue ou mi-cuite ;*
- *les oeufs crus.*

## Fil conducteur

ATTENTION :	POURQUOI ?
Lait cru	Salmonelle et listeria
Fromages à pâte molle ou mi-dure au lait cru (voir emballage)	Listeria
Viande et abats crus ou trop peu cuits	Listeria, salmonelle, toxoplasmose
Charcuterie crue ou trop peu cuite (filet américain, jambon cru, pâté, rosbif, salade de viande, salami)	Listeria, salmonelle, toxoplasmose
Viande non préemballée ou fumée, marinée ou salée artisanalement	Listeria, salmonelle, toxoplasmose
Foie et produits à base de foie	Trop de vitamine A
Poisson, coquillages et crustacés crus ou trop peu cuits	Salmonelle et listeria
Poisson fumé, salé, mariné ; poisson préemballé ou emballé sous vide	Listeria
Espèces de poissons (carnassiers) telles que le requin, l'espadon, le marlin, le thon, poisson que vous pêchez vous-même (plats que vous préparez vous-même avec des) oeufs crus	Risque d'une quantité excessive de métaux lourds (mercure, par ex.) Salmonelle et listeria
Légumes, fruits et herbes aromatiques mal lavés	Toxoplasmose et salmonelle
Alcool	Effets nocifs sur le foetus
Eau du robinet non purifiée (conduites en plomb, par ex.)	Trop de plomb, risque d'infections
Café, thé	Caféine
Sodas allégés (light/zéro)	Édulcorants

## CHOISISSEZ PLUTÔT

Lait pasteurisé ou UHT, yaourt industriel

Fromages au lait pasteurisé ou UHT

Viande bien cuite

Charcuterie qui a été exposée à une température élevée (jambon cuit, filet de poulet, saucisson de jambon, pain de viande)

Variétés préemballées (jambon fumé, par ex.)

Poisson, coquillages et crustacés qui ont été exposés à une température élevée

Poisson en conserve

Thon max. 1 fois par semaine

Plats préparés industriellement ; oeufs bien cuits

Aliments lavés et épluchés ; préparations chaudes

Eau en bouteille

Max. 1 tasse de café et max. 3 tasses de thé par jour

Max. 0,5 l/jour

## Diabète gestationnel

En cas de diabète gestationnel, le taux de sucre dans le sang augmente. Pendant la grossesse, le placenta produit différentes hormones qui aident le bébé à se développer. Mais ces hormones de grossesse perturbent les processus métaboliques normaux, surtout pendant la deuxième moitié de la grossesse.

Les hormones de grossesse empêchent l'insuline d'agir, dans une certaine mesure (l'insuline est nécessaire à l'absorption du sucre ou du glucose dans les tissus). Une plus grande quantité d'insuline est donc nécessaire pour traiter la même quantité de glucose au niveau des tissus.

Si l'organisme ne peut plus faire face à la demande accrue d'insuline, le glucose s'accumule plus rapidement dans le sang. Une hyperglycémie et un diabète gestationnel apparaissent alors. Le dépistage du diabète gestationnel a lieu entre la 24<sup>e</sup> et la 28<sup>e</sup> semaine de grossesse. Si le premier test révèle un diabète gestationnel, le gynécologue vous demandera de vous soumettre à une épreuve orale de tolérance au glucose. Si le résultat de ce test est positif, vous serez orientée vers l'endocrinologue et la diététicienne.

## Troubles possibles

Certains désagréments peuvent survenir pendant la grossesse. Vous trouverez, à la page suivante, quelques conseils pour les supporter au mieux.



## 1. Nausées

Les nausées sont fréquentes au cours du premier trimestre de la grossesse. Certaines femmes en souffrent le matin, d'autres pendant toute la journée. Les nausées peuvent également survenir plus tard au cours de la grossesse. Si vous vomissez plus de trois fois par jour, consultez votre gynécologue.

### CONSEILS :

- *Avant de vous lever, buvez et mangez quelque chose de petit (biscotte, pain (toast), produit laitier).*
- *Prenez de petits repas fréquents (5 à 6), répartis sur la journée.*
- *Limitez la consommation excessive d'aliments riches en graisses.*
- *Évitez les odeurs de cuisson.*
- *Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée (dès le lever).*
- *Si possible, reposez-vous après le repas.*

## 2. Modification du goût

Une aversion pour les odeurs fortes, les repas riches en graisses, la viande, etc. peut se manifester pendant la grossesse. Veillez toujours à avoir une alimentation équilibrée et un poids qui évolue correctement.

## 3. Constipation

L'hormone appelée progestérone rend les intestins plus paresseux. Les compléments de fer peuvent également avoir des répercussions sur la fonction intestinale.

### CONSEILS :

- *Mangez et bougez régulièrement.*
- *Prenez un petit-déjeuner.*
- *Consommez suffisamment d'aliments riches en fibres (légumes, fruits, pommes de terre, céréales complètes).*
- *Buvez suffisamment d'eau (au moins 1,5 l/jour).*
- *Aliments pouvant stimuler le transit intestinal : (jus de) pruneaux, dattes, figues, kiwis, pain d'épices, speculoos, fruits à coque, jus de fruits.*
- *Buvez un verre d'eau tiède à jeun.*
- *Allez aux toilettes lorsque vous en avez besoin.*

## 4. Remontées acides

Les remontées acides sont provoquées par des modifications hormonales et par un moins bon fonctionnement du sphincter inférieur de l'oesophage. Elles surviennent principalement à la fin de la grossesse.

### CONSEILS :

- *Mangez dans le calme et mâchez bien.*
- *Faites attention aux aliments irritants tels que les épices piquantes, le café, les boissons gazeuses, le jus d'orange et les aliments riches en graisses.*
- *Prenez de petits repas fréquents répartis sur la journée.*
- *Adoptez une posture correcte pendant le repas. Tenez-vous bien droite également après le repas.*

## Le saviez-vous ?

- » Il y a plus de calories dans les pâtes et le riz que dans les pommes de terre.
- » Une canette de coca (330 ml) contient 8 morceaux de sucre.
- » Le jus d'orange et le coca contiennent autant de calories et de sucre.
- » Les légumes frais et les légumes surgelés (sans ingrédients ajoutés) sont aussi sains.
- » Marcher améliore non seulement la santé physique mais aussi la santé mentale.
- » Les champignons ne sont pas de bons substituts de la viande.
- » Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée.
- » En Flandre, les adultes passent en moyenne 8,5 heures assis par jour.
- » Manger sans gluten et/ou sans lactose sans raison médicale et sans accompagnement adapté peut causer des dommages à notre organisme.





Si vous avez encore des questions après avoir lu ce dépliant, vous pouvez toujours contacter nos diététiciens en semaine et pendant les heures de bureau.

## **Service diététique AZ Sint-Maria**

tél. 02 363 63 56

Pour des questions spécifiques sur le diabète gestationnel, veuillez contacter les éducateurs en diabète du service d'endocrinologie.

## **Endocrinologie AZ Sint-Maria**

tél. 02 363 66 53



**Sint-Maria Halle**

ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw  
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle  
tél. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10  
[www.sintmaria.be](http://www.sintmaria.be)