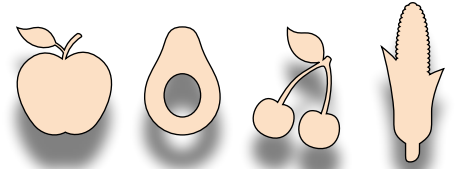


QUELLE ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE ?



Au quotidien

Une alimentation équilibrée, c'est manger :

- 5 fruits et légumes par jour ;
- du pain, des céréales et d'autres sucres lents (légumineuses) à chaque repas selon votre appétit ;
- des produits laitiers trois fois par jour ;
- des protéines (viande, poisson ou œufs), chaque jour ;
- de l'eau à volonté.

Il est important également de limiter sa consommation de matières grasses, de sel et de produits sucrés. En complément des trois repas principaux, vous pouvez introduire une collation à compter du deuxième trimestre.

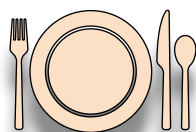
Durant votre grossesse, certains aliments sont à privilégier :

- **Les folates** : il s'agit de la vitamine B9 (ou acide folique). Pendant les premières semaines de la grossesse, il joue un rôle important dans le bon développement du système nerveux de l'embryon. Les apports nécessaires en folates peuvent être fournis par l'alimentation quotidienne dans les fruits et légumes frais ou en conserve ou surgelés (épinards, cresson, mâche, melon, noix, pois chiches, châtaignes, pissenlit, levure), mais sont insuffisants. Votre médecin ou votre sage-femme vous prescrira un complément en vitamine B9 si possible avant la conception (au moins 4 semaines avant) et jusqu'à 12 SA.
- **Le calcium** est essentiel pour la construction du squelette de votre bébé, surtout au cours du troisième trimestre. Les produits laitiers (sauf ceux au lait cru) sont la meilleure source de calcium. Consommez trois laitages par jour : lait, yaourt, fromage blanc, fromage... Vous n'aimez pas les produits laitiers ? Pensez aux eaux minérales riches en calcium.
- **La vitamine D** facilite l'absorption du calcium. Cette vitamine est essentiellement fabriquée par l'organisme sous l'action des rayons du soleil sur la peau. Vous en trouverez également dans les poissons gras (saumon, maquereaux, sardines) ou dans les produits laitiers enrichis en vitamine D.
- **Le fer** est indispensable, surtout en fin de grossesse, pour éviter tout risque de carence responsable d'anémie. Vous le trouverez dans les légumes secs, le poisson, la viande.
- **Les glucides** sont source d'énergie et constituent l'essentiel de l'alimentation du fœtus. Privilégiez les sucres lents (féculents, céréales, pain, légumes secs) et prenez l'habitude de les intégrer à tous vos repas.

Idées de menus :

La fabrique à menus sur mangerbougner.fr www.mangerbougner.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus

SCAN ME



Précautions d'hygiène alimentaire nécessaires pendant la grossesse

Les bons gestes d'hygiène

Certaines maladies infectieuses peuvent avoir des conséquences importantes pour la femme enceinte et le fœtus, ou pour le nourrisson. En adoptant les bons gestes au quotidien, vous réduisez le risque de les attraper. Que ce soit lors des courses ou sur la manière de nettoyer votre réfrigérateur.

Se laver les mains régulièrement



Lavez-vous soigneusement les mains, régulièrement, avec du savon, pendant au moins deux minutes, et si possible en vous brossant les ongles.

Soyez particulièrement vigilante à bien les laver **après être allée aux toilettes, avoir jardiné, touché des objets souillés par de la terre ou du sable, ou touché un animal.**

N'oubliez pas de vous laver les mains **après avoir manipulé des aliments crus** (viande, œuf, poisson, crudités) et nettoyé le plan de travail et les ustensiles.

Si vous avez un chat, évitez de changer vous-même sa litière (qui doit dans l'idéal être changée tous les jours). Si vous devez le faire, **portez des gants et lavez-vous bien les mains** ensuite.

Bien gérer son réfrigérateur

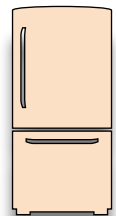
Nettoyez régulièrement votre réfrigérateur à l'aide d'un détergent adapté, en portant des gants. Rincez à l'eau claire puis désinfectez à l'eau javellisée. Veillez à ce que sa température soit comprise en permanence entre 0°C (haut du réfrigérateur) et 4°C (bas du réfrigérateur).

Vérifiez les dates limites de conservation des produits et ne tardez pas à les consommer après l'ouverture.

Emballez bien les aliments fragiles (viandes et poissons crus) et placez-les dans le haut du réfrigérateur (zone la plus froide).

Séparez les aliments crus des aliments cuits. Emballez les restes (à l'aide de film étirable, de boîtes hermétiques ou de boîtes en verre) et ne les conservez pas plus de deux ou trois jours.

Enfin, laissez décongeler les aliments au réfrigérateur et non à température ambiante.



Faire les courses et bien conserver les aliments

Pendant les courses, si vous achetez des produits alimentaires frais :

- **Vérifiez les dates limites de consommation** et les températures de conservation indiquées sur les emballages ;

• Achetez-les en dernier, pour ne pas les laisser trop longtemps exposés à température ambiante.
De retour à la maison :

- **Rangez rapidement les surgelés et congelés** au congélateur ou préparez-les. Ne recongelez jamais un produit qui aurait été décongelé volontairement ou par erreur.
- **Conservez les aliments périssables faits maison à maximum +4°C pendant maximum 3 jours.** De même pour les produits fabriqués par des artisans (boucher, charcutier...) ou vendus au détail ou à la coupe.
- **Enlevez les cartons et plastiques d'emballage** pour éviter qu'ils contaminent d'autres aliments. Cela favorise aussi la circulation de l'air froid.



Bien préparer les aliments

- **Laver soigneusement les fruits et légumes** pour éviter tout germe microbien, même s'ils vont être épluchés.
- **Bien cuire la viande**, notamment la viande hachée qui doit être cuite à cœur.
- **Respecter les temps et températures de stérilisation** indiqués sur les notices d'utilisation des autocuiseurs pour la réalisation des conserves.
- Ne pas consommer les aliments de conserves bombées, rouillées, ou dégageant une odeur suspecte à l'ouverture.



La toxoplasmose

La toxoplasmose contractée au cours de la grossesse peut être grave pour le fœtus.

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.

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.

Conseils si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose

- ne mangez pas de viandes crues ou peu cuites ;
- 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.
- lavez soigneusement vos ustensiles de cuisine ;
- n'oubliez pas de bien vous laver les mains avant de préparer le repas ou de passer à table ;
- porter des gants lors du jardinage et lors du changement de litière du chat puis bien se laver les mains

La listériose

La listériose chez la femme enceinte est souvent grave pour le fœtus.

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.

Conseils pour éviter la contamination par la listeria lors d'une grossesse :

A la maison, chacun doit veiller :

- à la propreté de la cuisine ;
- à la propreté du réfrigérateur qui doit être réglé à 3-4°C et régulièrement nettoyé et désinfecté à l'eau javellisée ;
- à la séparation entre produits crus (viande, légumes) et aliments cuits ou prêts à consommer ;
- au respect des dates limites de consommation (car la bactérie peut croître à 4°C) ;
- à la cuisson soignée des restes (qui ne doivent pas être conservés plus de trois jours) ;
- au lavage des légumes et des herbes aromatiques avant utilisation.



Évitez les aliments à risque et ce, d'autant plus que la bactérie n'altère ni l'aspect, ni l'odeur, ni le goût des aliments :

- Les fromages au lait cru et le lait cru. 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, viande hachée
- Le poisson cru (sushi, sashimi, surimi, tarama)
- Les poissons fumés (saumon, truite)
- Les coquillages crus et les crustacés décortiqués vendus cuits
- Les graines germées crues (soja...)
- Les aliments servis à la coupe

La prévention des maladies infectieuses pendant la grossesse

Pendant la grossesse, plusieurs virus, bactéries ou parasites peuvent avoir un impact sur la grossesse et le futur bébé.

Voici quelques conseils simples pour les éviter :

- Être à jour dans ses vaccinations (rubéole, rougeole, varicelle, grippe, coqueluche) ;
- Respecter des mesures d'hygiène de base, valables dans tous les cas :
 - se laver les mains, particulièrement au moment des changes
 - ne pas utiliser les couverts et les verres d'un autre enfant

Varicelle

Maladie la plus souvent bénigne de l'enfance, cette maladie virale peut avoir des conséquences si elle est acquise pendant la grossesse :

1^{er} trimestre : risque de malformation très rare

3^{ème} trimestre : risque de varicelle maligne du nouveau-né

Pendant toute la grossesse : risque d'infection pulmonaire grave de la mère

Précautions :

Si vous avez eu la varicelle, le risque de deuxième varicelle est très faible, mais ne faites pas les soins de l'enfant malade.

Si vous ne vous souvenez pas l'avoir eu, deux possibilités :

- **vous avez fait une forme avec peu de lésions et elle est passée inaperçue** : le risque de deuxième varicelle est très faible, mais ne vous occupez pas d'un enfant malade.
- **vous ne l'avez jamais eue** : vous risquez de faire une varicelle.
- En cas de contact avec une personne malade, contactez votre médecin ou votre sage-femme.
- Vous pouvez être vaccinée contre la varicelle après l'accouchement.

Rubéole

Maladie rare en France, elle peut avoir des conséquences dramatiques en cas d'infection au premier trimestre de la grossesse. Elle peut se manifester par une éruption cutanée et de la fièvre.

Votre médecin ou votre sage-femme vous prescrira des sérologies rubéole au cours de votre grossesse, conformément aux recommandations.

La vaccination contre la rubéole est recommandée après la grossesse si le résultat de votre sérologie est négatif.

Si vous avez déjà eu deux vaccinations ou si vous avez déjà une sérologie positive, aucun contrôle n'est nécessaire.

Cytomégalovirus (CMV)

Ce virus est très répandu chez les enfants de moins de 3 ans.

En cas d'infection pendant la grossesse, il peut parfois entraîner des complications fœtales, telles que des troubles auditifs, voire entraîner des conséquences neurologiques graves.

Ce virus est présent dans les sécrétions corporelles (urines, salives, larmes). Pour éviter de l'attraper, il faut donc bien respecter les mesures d'hygiène de base.

Précautions :

- **se laver les mains**, particulièrement au moment des changes ;
- **ne pas utiliser les couverts et les verres d'un autre enfant** ;
- **ne pas embrasser un enfant sur la bouche** ;
- **éviter les contacts rapprochés** et ne pas embrasser des personnes malades.

Si vous attrapez le cytomégalovirus, votre médecin organisera une surveillance adaptée à votre cas.

Les autres aliments à limiter ou à éviter pendant la grossesse

Modérer la caféine



Le café, le thé, certains sodas et boissons énergisantes contiennent de la caféine en quantités variables. Pour un même volume, le thé en contient deux fois moins que le café par exemple.

Essayez de **limiter votre consommation à trois tasses de café maximum par jour**.

A noter : si vous avez de l'anémie, éviter de consommer du thé ou du café proche des repas ou de la prise de fer en comprimé car ceux-ci diminuent l'absorption du fer.

Éviter certains aliments

Le **foie** et les **produits à base de foie** sont particulièrement riches en vitamine A. Consommée en grandes quantités, cette vitamine peut être dangereuse pour le fœtus.

Le **soja** et les produits à base de soja contiennent un composant suspecté d'être un perturbateur endocrinien. Dans la mesure du possible, il est donc recommandé de **limiter les produits à base de soja pendant la grossesse : pas plus d'un par jour**.

Certains aliments sont enrichis en phytostérols (margarines, yaourts, boissons lactées, sauces vinaigrettes). Ces produits sont conçus pour les personnes ayant « trop de cholestérol » et sont déconseillés pendant la grossesse.

Les produits toxiques

Un principe de précaution : 0 alcool pendant la grossesse



L'**alcool** est totalement contre-indiqué au cours de votre **grossesse**. Les substances alcoolisées traversent aisément la barrière du placenta et pénètrent directement dans le système sanguin du fœtus. Elles sont responsables de graves conséquences sur l'enfant à naître et peuvent nuire à son développement. Elles peuvent être à l'origine de malformations des organes ou entraîner des atteintes du cerveau. C'est pourquoi **il est conseillé de ne pas consommer d'alcool tout au long de la grossesse**.

Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à en parler aux soignants qui suivent votre grossesse ou à des professionnels spécialisés dans l'accompagnement des femmes enceintes en difficulté avec l'alcool. Retrouvez toutes les informations pour être accompagnée et réponses à vos questions sur le site [Alcool Info Service](#).

Si vous fumez, faites-vous accompagner pour arrêter



Vouloir un enfant, c'est une très bonne raison d'arrêter de fumer car **fumer, ou être exposé à la fumée de cigarettes, diminue la fertilité** que l'on soit un homme ou une femme. **Pendant votre grossesse, il est préférable d'arrêter complètement de fumer**. Même un petit nombre de cigarettes est mauvais pour votre santé et celle de l'enfant à naître. Quel que soit le moment de la grossesse, l'arrêt du tabac sera toujours bénéfique. Retrouvez toutes les informations nécessaires pour vous faire accompagner et les réponses à vos questions sur le site [Tabac Info Service](#).

Je souffre de nausées ou de vomissements : que faire ?

Les nausées et les vomissements sont fréquents et dus aux changements hormonaux. Ils sont majorés en présence de certaines odeurs ou au cours de certains mouvements. Ils disparaissent le plus souvent après le troisième mois de grossesse.

Voici quelques recommandations pour atténuer les nausées et les vomissements :

- évitez d'avoir l'estomac vide trop longtemps ;
- Une cuillère à soupe de jus de citron le matin à jeun ainsi que les gélules de gingembre peuvent soulager les nausées
- mangez les aliments dont vous avez envie en petites quantités fréquentes, jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux ;
- buvez entre les repas plutôt que pendant les repas ;
- si vous êtes gênée par les odeurs, choisissez des aliments froids moins odorants ;
- prenez l'air régulièrement ;
- évitez la fumée de cigarettes, les odeurs fortes et la caféine.

Si malgré tout les vomissements persistent, n'hésitez pas à consulter votre professionnel de santé (médecin ou sage-femme)

Attention aux vomissements lors de la grossesse : ils fragilisent l'émail des dents

Les vomissements peuvent fragiliser votre émail dentaire à cause des dépôts d'acide gastrique sur les dents et ainsi favoriser la carie dentaire. Il est donc recommandé après un vomissement de se rincer la bouche avec de l'eau ou un bain de bouche au bicarbonate ou au fluor, **puis d'attendre au moins une heure avant de se brosser les dents** car juste après un vomissement, l'émail est trop fragilisé.

Remontées acides

En fin de grossesse, du fait de la pression du bébé sur l'estomac, il est possible d'avoir des remontées acides dans la bouche : il s'agit de régurgitations, symptômes d'un reflux gastro-œsophagien.

Pour les atténuer, voici quelques conseils :

- fractionnez les repas et évitez d'en prendre de trop copieux ;
- ne faites pas d'efforts trop importants après les repas et, notamment, évitez de vous pencher en avant ;
- ne vous couchez pas immédiatement après le dîner, mais trois heures après ;
- surélevez la tête de votre lit et dormez sur le dos.

Constipation et grossesse

La constipation est un souci courant au cours de la grossesse car celle-ci favorise un ralentissement du transit intestinal. Elle est également un facteur favorisant dans la survenue des hémorroïdes.

Changez vos habitudes aux toilettes

- Allez-y à heure fixe (une demi-heure à une heure après le repas) sans trop faire d'effort pour "pousser". Après chaque repas, le côlon est animé d'ondes de contractions qui peuvent se traduire par un besoin d'aller aux toilettes. Votre organisme s'habitue peu à peu à un horaire régulier.
- Allez-y dès que vous en avez envie, sans laisser passer le besoin.
- Prenez votre temps aux toilettes.
- L'utilisation d'un marchepied favorise la progression des selles dans le canal anal.

Conseils alimentaires en cas de constipation

- Consommez des fibres alimentaires pour augmenter la fréquence des selles et améliorer leur consistance. Privilégiez les légumes verts et les fruits frais, qui favorisent le transit. Vous pouvez également consommer, de façon progressive, du pain ou des biscuits au son ou aux céréales complètes ; augmentez progressivement en 8 à 10 jours la quantité de fibres pour ne pas entraîner de douleurs ou un ballonnement et atteindre une consommation de 15 à 40 grammes par jour.
- Évitez les aliments trop gras et trop sucrés.
- Buvez de l'eau régulièrement et en quantité suffisante (au moins 1,5 litres par jour : eau, soupes, etc.)

De multiples manières de consommer les fibres

Pour une alimentation suffisamment riche en fibres, vous pouvez adopter de nouvelles habitudes :

- *mangez cinq portions de fruits et légumes par jour au cours des repas et, lorsque vous avez une petite faim entre deux repas, un fruit ou un légume cru ;*
- *consommez davantage de produits aux céréales complètes (pain, riz, pâtes etc.) et des légumes secs (haricots, pois chiches, pois cassés, lentilles...) ;*
- *consommez des fruits secs (pruneaux...), des fruits oléagineux non salés (noix, noisettes, amandes, pistaches...) ;*
- *pour cuisiner, remplacez la farine blanche par de la farine complète ;*
- *essayez des céréales que vous ne connaissez pas (orge, seigle, avoine, quinoa, etc.)*

Pour éviter les ballonnements, il est préférable d'augmenter progressivement votre consommation d'aliments riches en fibres.

Pour prévenir la constipation, vous pouvez boire un verre de jus d'orange ou manger quelques pruneaux réhydratés au petit déjeuner.

L'activité physique pour lutter contre la constipation

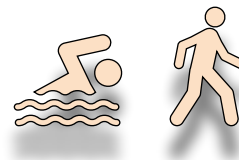
Être active est aussi important qu'une alimentation équilibrée. Cela permet de rester en forme et de lutter contre la constipation.

En l'absence de contre-indication médicale, pratiquez la marche à pied.

Constipation pendant la grossesse : pas de médicaments sans avis médical

Ne prenez pas de médicaments et en particulier de laxatifs sans avoir consulté votre médecin ou votre sage-femme, car ils peuvent déclencher des contractions.

ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA GROSSESSE



Quelle activité physique pendant la grossesse ?

Privilégier une activité physique modérée et régulière

Le maintien d'une activité physique raisonnable est conseillé au cours de la grossesse, encore plus si vous avez un surpoids, pour conserver une musculature abdominale, favoriser l'équilibre psychologique, améliorer le sommeil, diminuer le risque de phlébite et réguler la prise de poids.

Après l'accouchement, l'activité physique aide à la récupération fonctionnelle du périnée.

Privilégiez une **activité physique modérée** qui ne vous essouffle pas :

- la marche (au moins 30 minutes par jour),
- la natation,
- la gymnastique d'entretien. Si vous faites de la gymnastique, adaptez-la à l'**avancement de votre grossesse**, avec des séances courtes.

En l'absence de prescription médicale, **évit**ez les **comportements sédentaires** comme rester allongée ou assise. Il est fortement conseillé de "rompre" les temps de sédentarité (par exemple les temps passés assis au bureau ou derrière les écrans) par des pauses d'au moins une minute toutes les heures ou de 5 à 10 minutes toutes les 90 minutes, pauses pendant lesquels vous passez de la position assise à la position debout avec une activité physique d'intensité faible (par exemple, se lever pour ranger un livre ou marcher lentement).

Enceinte : quelle pratique sportive ?

En cours de grossesse, certains sports sont à éviter car ils présentent des risques traumatiques pour la mère, d'autres peuvent avoir des conséquences pour le fœtus.



Évitez de pratiquer : les sports de combat, les sports d'endurance, la plongée sous-marine et les activités sportives qui comportent un risque de chute (ski, vélo, équitation...).

Si vous avez une activité physique ou sportive, n'oubliez pas d'en parler à votre médecin ou à votre sage-femme lors de la première consultation afin qu'ils vous conseillent selon votre situation.

Plus d'informations (suivi de la grossesse, congés maternité, paternité, travail etc...)

SCAN ME



Livret d'information « Ma Maternité » (via ameli.fr)