



Guider

C onseils hygiéno-diététiques de La femme enceinte

Une alimentation équilibrée et diversifiée est importante pour mener au mieux votre grossesse.
Ce livret, composé de conseils hygiéno-diététiques, est destiné à faire le point sur les bonnes pratiques alimentaires pour aider bébé à se construire et vous assurer une grossesse dans des conditions nutritionnelles optimales.

L'ALIMENTATION DE LA FEMME ENCEINTE

L'alimentation associée à une bonne hygiène de vie participe au bon déroulement de votre grossesse et contribue au développement harmonieux de votre bébé.
La diversité alimentaire garantit à elle seule un bon équilibre entre protéines, lipides, glucides et assure un apport convenable en vitamines, minéraux et fibres.
Il n'est donc pas nécessaire de bouleverser vos habitudes, mais d'être attentive aux quelques conseils suivants.

LES BESOINS ENERGETIQUES

Ils augmentent peu au cours des 9 mois car spontanément l'organisme maternel s'adapte aux besoins de la grossesse.
Une alimentation variée comprenant tous les groupes d'aliments et fractionnée en 4 repas/jour (petit-déjeuner / déjeuner / goûter / dîner) apportera à bébé tout ce dont il a besoin.

(Voir tableau suivant)

Repères nutritionnels

Lait et produits laitiers		Minimum 2 parts* par jour
Viandes, poissons, oeufs		1 à 2 parts ** par jour (dont au moins 2 parts de poisson/semaine)
Produits céréaliers		A chaque repas
Fruits et légumes		5 par jour
Matières grasses		A limiter
Sucre et produits Sucrés		A limiter
Boissons		De l'eau à volonté (minimum 1.5L par jour) Limiter les boissons sucrées Pas de boissons alcoolisées
Sel		A limiter, utiliser de préférence du sel iodé

* 1 part correspond à
1 yaourt, 1 fromage blanc,
2 petits suisses de 30g,
150ml de lait ou 30g de
fromage (à limiter à 1 par
jour).

**1 part correspond à 100g de
viande, poisson, 2 œufs ou 2
tranches de jambon blanc ou
de dinde.

La prise de poids recommandée dépend de votre poids avant la grossesse. Le tableau ci-dessous indique la prise de poids optimale dans chaque cas. Commencez par calculer votre Indice de Masse Corporel (IMC) au moyen de la formule suivante :

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids en kilogrammes}}{(\text{Taille en mètre})^2}$$

Une prise de poids adéquate a une influence positive sur le bon déroulement de la grossesse et sur le poids du nouveau-né.

	IMC avant la grossesse	Prise de poids recommandée
Maigreur	IMC < 18.5	12.5 à 18 kg
Poids Normal	IMC de 18.5 à 24.9	11.5 à 16 kg
Surpoids	IMC de 25 à 29.9	7 à 11.5 kg
Obésité	IMC ≥ 30	5 à 9 kg

Exemple : Au début de sa grossesse, une femme pèse 60 kg pour 1m65. Le calcul de son IMC est le suivant : $60 \div (1.65 \times 1.65) = 22$. Cette femme a un poids normal. Il lui est donc recommandé de prendre entre 11.5 et 16 kg au cours de sa grossesse.

Exemple de répartition alimentaire

PETIT DEJEUNER

- $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{3}$ de baguette ou 4 à 6 biscottes
- 1 noix de beurre
- Café ou thé léger
- Lait $\frac{1}{2}$ écrémé
- Produit laitier : de préférence nature et peu sucré



DEJEUNER & DINER

- Crudités assaisonnées ou Potage
- 1 part de viande, poisson ou 2 œufs
- Légumes verts à l'un des repas et Féculents* à l'autre
- 1 morceau de fromage à 45% matières grasses maximum ($\approx 30g$ soit $\frac{1}{8}$ de camembert) ou 1 produit laitier de préférence nature et peu sucré
- 1 fruit moyen
- Pain
- Assaisonnement : huile, beurre...



GOUTER

- Lait ou produit laitier
- Fruit



*1 part de féculents cuits = 8 à 10 cuillères à soupe de pâtes, riz, semoule

= 4 à 5 pommes de terre de la taille d'un œuf

Les matières grasses sont riches en calories. Cependant, certaines sont aussi sources d'acides gras essentiels. Ils ont leur place dans notre alimentation quotidienne, mais en petites quantités : Huile de Colza, fruits à coque (amandes, noix) sont donc conseillés quotidiennement.

On recommande de respecter les quantités suivantes : 2 à 3 cuillères à soupe d'huile de Colza et olive (dont au moins la moitié de colza) par jour ; et 1 portion de 20 à 30g de fruits à coque ou de graines non salées par jour.

Du beurre, de la margarine, de la crème avec modération : environ 1 cuillère à soupe par jour

Sucre & produits sucrés sont à limiter : Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, vous pouvez vous accorder de temps à autre une petite portion de sucrerie, une boisson sucrée ou un en-cas salé.

Une portion équivaut par exemple à :

- 1 rangée de chocolat ou
- 3 biscuits ou
- 1 boule de glace ou
- 30 g de chips, de biscuits apéritifs ou
- 2 à 3 dl de boisson sucrée, telle que cola ou sirop

Boisson : Buvez abondamment 1,5 à 2 litres par jour. Privilégiez les boissons non sucrées telles que l'eau plate ou gazeuse et les tisanes