

Chère Madame,

Une alimentation saine et variée, combinée à de l'exercice physique en quantité suffisante, revêt une grande importance tant pour vous que pour votre bébé.

Si vous souffrez de quelques petits désagréments consécutifs à votre grossesse, vous pourrez trouver dans cette brochure une série de conseils pour les atténuer.

Enfin, vous trouverez également des informations sur la prise de poids pendant la grossesse ainsi que sur l'alimentation conseillée en cas d'allaitement au sein.

Les diététiciens



## 1. Une alimentation saine ?

Mener un style de vie sain est essentiel, surtout si vous êtes enceinte. Une alimentation saine y contribue assurément. Il n'est pas nécessaire de « manger pour deux », mais n'essayez pas non plus de maigrir. Si vous mangez en suffisance et de façon variée, vous absorberez tous les éléments nutritifs dont vous avez besoin.

La pyramide alimentaire peut vous aider à choisir une alimentation appropriée. Les zones vertes regroupent les aliments qui peuvent être consommés en plus grandes quantités. Les aliments de la zone orange seront idéalement consommés avec modération. Quant à la zone rouge, elle rassemble les aliments superflus qui ne font pas partie d'un programme nutritionnel sain.

Enfin, si l'on se réfère aux zones vertes, il est important d'introduire suffisamment de variété entre les différents aliments. Optez pour des produits végétaux et limitez les apports en produits d'origine animale. Buvez surtout de l'eau et évitez autant que possible les produits hautement transformés.



**En moyenne, une femme enceinte a besoin chaque jour des quantités suivantes :**

- 1,5 litre de liquide
- 5 à 7 tranches de pain, de préférence gris ou complet
- 2 à 3 portions de fruits

- 3 à 5 pommes de terre ou 2 cuillers à soupe de riz complet cuit ou 3 cuillers à soupe de pâtes complètes cuites ou de légumineuses
- 3 à 4 grandes cuillers de légumes, au choix (variez les aliments)
- 2 à 3 portions de produits laitiers (lait, babeurre, yaourt) ou de produits à base de soja ou d'autres végétaux enrichis en calcium
- 1 à 2 tranches de fromage
- 1 morceau de viande que vous pouvez aussi remplacer par du poisson, de la volaille, un œuf ou un produit d'origine végétale comme le tofu ou le tempeh
- 2 à 3 tranches de charcuterie
- de la matière grasse tartenable, y compris pour la cuisson; alternez avec des huiles végétales
- une alimentation saine est indissociable d'un style de vie actif : il est donc conseillé de faire de l'exercice physique 30 minutes par jour.

## Alcool et tabac

L'alcool n'a pas sa place dans une alimentation saine, surtout pendant la grossesse. Il est donc recommandé de s'abstenir totalement d'en consommer quand on est enceinte.

Le tabagisme (actif et passif) augmente le risque de fausse-couche, d'accouchement prématuré et de déficit pondéral à la naissance.

Il est donc recommandé de s'abstenir totalement de fumer pendant la grossesse.

## Attention à certains aliments

Pendant la grossesse, il importe de prêter une attention particulière à certaines substances nutritives (vitamines, sels minéraux). Si vous mangez sainement et de façon variée, vos besoins en vitamines et en minéraux seront pratiquement couverts. Si nécessaire, des compléments alimentaires peuvent vous être prescrits. Demandez plus d'informations sur la question à votre gynécologue.

## 2. La sécurité alimentaire

Une bonne hygiène alimentaire générale est capitale durant la grossesse. Il est donc conseillé de respecter les consignes suivantes.

- Lavez soigneusement les ustensiles de cuisine entre la découpe des différents types d'aliments.
- Utilisez éventuellement des couteaux et des planches à découper différents.
- Lavez-vous minutieusement les mains et les ongles avant de manger ainsi que pendant que vous cuisinez (avant et après avoir touché des produits crus).
- Dégelez toujours les produits congelés au réfrigérateur plutôt qu'à température ambiante. Autres méthodes possibles : dégelez-les au micro-ondes ou dans l'eau froide, pour autant que vous changiez régulièrement l'eau en cours de dégel.
- Vous pouvez consommer les restes à condition qu'ils soient conservés correctement au réfrigérateur et qu'ils soient réchauffés suffisamment pour « fumer ».
- La nourriture fraîche préparée et les aliments préemballés doivent idéalement être consommés longtemps avant l'expiration de la date de péremption.
- Veillez à garantir une bonne hygiène du réfrigérateur en le nettoyant régulièrement et en maintenant sa température aux alentours de 4°C.
- Il est important de bien réchauffer à cœur les mets tout préparés jusqu'à ce qu'ils « fument ».

Certaines infections de nature alimentaire sont dangereuses pour le bébé. Vous trouverez ci-dessous de plus amples informations sur la toxoplasmose et la listériose.

## La toxoplasmose

La toxoplasmose est une maladie infectieuse provoquée par un parasite : *Toxoplasma gondii*. Elle est également appelée la « maladie des chats » parce ce sont les seuls animaux porteurs, dans leur paroi intestinale, de la forme adulte du parasite. Ce dernier est alors disséminé dans la terre ou dans l'eau via les déjections de l'animal, ce qui lui permet de se propager. Chez la femme enceinte, la toxoplasmose peut entraîner des anomalies chez l'enfant non né au cours des premiers mois qui suivent la contamination. Votre gynécologue vous indiquera si vous êtes déjà immunisée contre ce parasite. Si ce n'est pas le cas, vous devez être attentive à ne pas être contaminée pendant votre grossesse.

L'infection provient de la consommation de viande crue ou insuffisamment cuite ainsi que de fruits et légumes crus insuffisamment lavés, ou encore par contact avec de la terre contaminée par des déjections de chats. Le parasite ne survit pas aux températures extrêmes. La cuisson de la viande au-delà de 70°C ou sa congélation à -20°C pendant 3 jours minimum suffit à le tuer.

### Comment pouvez-vous prévenir la toxoplasmose ?

- **Ne mangez que de la viande bien cuite à cœur**, sauf si elle a été congelée à -20° pendant au moins trois jours.
- **Ne mangez pas de viande crue** comme de l'américain, du carpaccio, du rosbif, du hachis cru, du tartare ou du fricandeau rosé.
- **En cas de charcuteries crues, séchées, salées et fumées**, il est possible que le parasite soit désactivé mais tout dépend de la concentration en sel et de la durée de préparation. Ces charcuteries seront donc considérées comme potentiellement à risque.
- **Lavez ou pelez minutieusement les légumes et les fruits avant de les manger crus.** Ne mangez pas de crudités lorsque vous mangez à l'extérieur parce que vous ne pouvez pas avoir la certitude que les légumes, les fruits et les herbes condimentaires ont été bien lavés ni que tout le matériel utilisé pour la transformation de la viande et des légumes a été soigneusement nettoyé. Lorsque vous êtes à l'extérieur, mieux vaut opter pour des légumes cuits.
- **Si vous avez un chat, faites nettoyer et remplacer la litière** par quelqu'un d'autre.
- **Portez des gants** quand vous jardinez.

### La listériose

La listériose est une maladie infectieuse d'origine alimentaire qui est provoquée par la bactérie *Listeria monocytogenes*. Les femmes enceintes doivent redoubler de prudence parce que cette bactérie est en mesure de provoquer des anomalies chez l'enfant non né.

On trouve principalement la listéria dans les produits réfrigérés pendant un laps de temps prolongé et qui sont consommés sans avoir été réchauffés.

Les produits à risque sont les fromages à pâte molle à base de lait cru, le poisson fumé préemballé et les produits crus d'origine animale.

### Comment pouvez-vous prévenir la listériose ?

- N'utilisez **pas de lait cru frais** (directement issu du pis de la vache, de la chèvre, de la brebis, de la jument...) ni des produits fabriqués à partir de lait cru :
  - pas de lait cru frais, pas de babeurre frais
  - pas de beurre de ferme frais ni de crème glacée fraîche fabriquée à partir de lait cru
 Ne buvez que du lait pasteurisé ou UHT.
- **Ne mangez pas de fromages** portant la mention « au lait cru ».
- Lisez toujours l'étiquette : les fromages à base **de lait pasteurisé sont autorisés**.
- Veillez à ce que la **température du réfrigérateur soit maintenue à 40°C**.
- **Si vous réchauffez un plat, veillez à ce qu'il soit chaud à cœur**. La listéria ne survit pas au-delà de 70°C.
- Attention à **la fraîcheur et à la conservabilité**.
- Les produits préemballés à base de viande et de poissons seront de préférence **consommés immédiatement après l'ouverture**.
- Ne mangez pas de poisson, de coquillages et de crustacés crus. Ces aliments restent considérés comme étant **potentiellement à risque**.

### Questions récurrentes

#### Puis-je boire des boissons rafraîchissantes ou des sodas pendant ma grossesse ?

Oui, vous pouvez boire ce type de boissons mais respectez la quantité maximale autorisée par jour, soit 1 canette par jour. La raison est que le sucre de ces boissons rafraîchissantes light est remplacé par des édulcorants. L'eau reste le meilleur moyen de vous hydrater.

#### Puis-je boire du café pendant ma grossesse ?

Oui, vous pouvez consommer du café, mais n'oubliez pas qu'il contient de la caféine que l'on trouve également dans le coca et le thé noir ou vert ; c'est pourquoi il vaut mieux en limiter la consommation.

Les boissons rafraîchissantes comme le coca sont déconseillées en raison de leur teneur élevée en sucre. L'eau reste le meilleur moyen de vous hydrater.

### **Puis-je boire du tonic/schweppes pendant ma grossesse ?**

Oui, mais le tonic est une boissons rafraîchissante qui contient de la quinine. La quinine est une substance ajoutée aux aliments pour leur donner une saveur amère. Elle peut provoquer des contractions et est nocive pour le bébé. C'est pourquoi il est déconseillé de boire plus d'un verre de tonic ou de schweppes par jour.

### **Quid des œufs pendant la grossesse ?**

Les œufs restent permis lorsque vous êtes enceinte. Un lien a toutefois été établi entre les œufs crus et la salmonelle. Cette dernière est une bactérie intestinale transmise par l'intermédiaire de nourriture ou d'eau contaminée.

Vu le risque d'infection alimentaire qu'elle implique, il est conseillé de redoubler de prudence lorsqu'on mange des œufs crus ou des préparations qui en contiennent, comme de la mousse au chocolat maison, de la mayonnaise,...

Si vous voulez ne prendre aucun risque, vous pouvez consommer les œufs cuits ou durs.

### 3. Votre poids

#### Prise de poids durant la grossesse

On note une évolution très claire de la prise de poids au cours des trois trimestres de la grossesse. Le premier trimestre, vous prenez un peu de poids, le second, cette prise de poids est doublée et lors du troisième trimestre, elle est encore doublée par rapport au deuxième.

Pour avoir une idée de ce que vous pouvez prendre comme poids, tenez compte de votre IMC.

Vous pouvez calculer vous-même votre IMC (indice de masse corporelle - également appelé BMI pour body mass index) en divisant votre poids en kilogrammes par votre taille en mètre portée au carré.

IMC (KG/M <sup>2</sup> )	POIDS SOUHAITÉ+ (KG)	POIDS SOUHAITÉ+ EN CAS DE JUMEAUX (KG)
<18,5 (déficit pondéral)	12,5 - 18	/
18,5 - 24,9 (bon)	11,5 -16	17 - 25
25 - 29,9 (surpoids)	7 - 11,5	14 - 23
>30 (obésité)	5 - 9	11 - 19

#### Perte de poids après l'accouchement

Nombreuses sont les femmes qui éprouvent des difficultés à perdre les kilos pris pendant la grossesse, souvent en raison d'une diminution de l'activité physique et d'un changement dans les habitudes alimentaires. Si nécessaire, après l'accouchement, vous pouvez contacter votre diététicien ou votre généraliste afin qu'il vous aide à maigrir de façon saine.



## Les petits inconvénients de la grossesse

### Les nausées

Au cours des 12 premières semaines de la grossesse, la plupart des femmes souffrent de nausées. Ces dernières sont dues aux changements hormonaux.

Les nausées peuvent survenir uniquement le matin ou durer toute la journée.

Quand on vomit plus de 3 fois par jour, il est conseillé de contacter son généraliste.

### Conseils pour soulager les nausées

- En cas de nausées du matin, il est recommandé de manger un snack riche en glucides avant de vous lever. Mangez par exemple une biscotte à la confiture, une galette de riz, un biscuit,...
- Prenez plusieurs petits repas fréquents si vous avez tendance à être nauséuse toute la journée.
- Évitez les aliments riches en graisse parce qu'ils ralentissent la vidange gastrique.
- Buvez suffisamment d'eau. Si l'eau seule ne vous dit rien, vous pouvez boire quelque chose de sucré, comme une boisson rafraîchissante rallongée ou du jus de fruits - mais en quantité limitée.

### Refois acides

Vers la fin de la grossesse, vous pouvez être victimes de renvois acides. Il s'agit de cette sensation brûlante qui survient lorsque l'acide gastrique remonte dans l'œsophage. Ces régurgitations sont causées par la pression qu'exerce le placenta sur l'estomac et par le relâchement du diaphragme qui ferme le canal entre l'estomac et l'œsophage.

### Conseils pour soulager les remontées acides

- Prenez tout votre temps pour manger.
- Évitez les aliments riches en graisse, notamment parce qu'ils ralentissent la vidange gastrique.

- Lorsque vous vous couchez, veillez à ce que le haut de votre corps se trouve un peu plus haut.
- N'allez pas vous allonger immédiatement après avoir mangé.
- Évitez les aliments qui risquent d'irriter ou de surcharger votre estomac, comme le café, les boissons gazeuses, les épices, le chocolat,...
- Prenez plusieurs petits repas fréquents.
- Le soir, ne mangez pas trop tard.
- Prenez de préférence votre repas chaud le midi.

## Constipation

La progestérone - une hormone produite durant la grossesse - rend les intestins un peu « paresseux », ce qui a tendance à favoriser la constipation. L'absorption d'une quantité insuffisante de fibres et de liquides, combinée à une réduction de l'exercice physique, contribue également à ralentir le transit intestinal.

### Conseils pour prévenir la constipation

- Buvez au moins 1,5 litre par jour, idéalement de l'eau.
- Mangez des aliments plus riches en fibres : pain gris/complet, pâtes complètes, céréales complètes pour petit-déjeuner, et surtout davantage de fruits et légumes.
- Faites suffisamment d'exercice pour solliciter davantage vos intestins.
- Ne sautez pas de repas et mangez régulièrement.
- Prenez le temps d'aller aux toilettes et ne réprimez jamais une envie pressante.
- Mangez des aliments exerçant un effet plus laxatif comme les fruits secs, les jus de fruits frais, un kiwi à jeun,...

## 5. L'allaitement et votre comportement

Si vous envisagez d'allaiter votre bébé au sein, il est important que vous continuiez à manger sainement et à varier votre alimentation. Pendant cette période, il est déconseillé de faire un régime car vous risquez d'épuiser trop rapidement vos réserves. En outre, les déchets stockés dans les graisses risquent d'être évacués via le lait maternel.

Lorsque vous allaitez, aucun aliment ne vous est formellement déconseillé à l'exception de la sauge parce qu'elle risque de ralentir la production de lait.

Vous ne devez pas donner préventivement des produits sans lait de vache à votre enfant pour prévenir une allergie, comme vous le faites peut-être pour vous-même. Ce n'est qu'en cas de problèmes chez l'enfant que vous demanderez à consulter le pédiatre.

Il est possible que le thé au fenouil stimule la production de lait, mais ce n'est pas scientifiquement prouvé. Il est par ailleurs recommandé de ne pas exagérer sa consommation (2 tasses par jour suffisent).

Pour obtenir une bonne lactation, il est important de donner souvent le sein à votre enfant.

Concertez-vous toujours avec votre médecin si vous prenez des médicaments ou des préparations. De même, lisez toujours attentivement la notice.

Faites attention avec les aliments suivants :

- La caféine, qui peut provoquer de l'agitation chez votre bébé; il est conseillé de limiter la quantité de café à 2 tasses par jour. Attention aussi au coca et aux boissons énergisantes.
- L'alcool : il est recommandé de ne pas en consommer.

## Littérature

[www.uzleuven.be/voeding-tijdens-zwangerschap](http://www.uzleuven.be/voeding-tijdens-zwangerschap)

[www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/zwanger](http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/zwanger)

[www.gezondheidsnet.nl/zwanger](http://www.gezondheidsnet.nl/zwanger)

[www.lalecheleague.be](http://www.lalecheleague.be)

## Contact

### **Campus Brugsesteenweg**

Joséphine Vanoverbeke - diététicienne

t 051 23 68 90

e [josephine.vanoverbeke@azdelta.be](mailto:josephine.vanoverbeke@azdelta.be)

### **Campus de Menin**

Marianne Castele - diététicienne

**t** 056 52 22 88

**e** marianne.castele@azdelta.be

Campus de Torhout

Nele Delrue - diététicienne

**t** 050 23 27 38

**e** nele.delrue@azdelta.be

*Source : service de diététique, 8 mars 2019*