



LA GROSSESSE

La grossesse est souvent l'occasion pour la future maman d'adopter une hygiène de vie plus saine, favorable au développement de l'enfant à venir. Durant cette période déterminante, les professionnels de santé constituent les garants de messages de prévention incontournables.

ZÉRO ALCOOL, ZÉRO TABAC

Risque de retard de croissance intra-utérin, de malformations et de troubles du développement.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Garder une activité physique suffisante tout au long de la grossesse, pour aider à limiter la prise de poids.

PRÉCAUTIONS D'HYGIÈNE

Lavage des mains régulier et soigneux, surtout après contact avec la terre, les animaux, les aliments crus.

Bien nettoyer les fruits et les légumes (en les brossant notamment s'ils ont des résidus de terre) pour limiter le risque infectieux.

Objectif de 30 min par jour, en l'absence de contre-indication.

À titre d'exemple, proposer simplement à la future maman de marcher quotidiennement. Cela lui permettra certainement de se sentir en mesure d'atteindre cet objectif.



ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE : manger plus souvent, sans manger plus

L'appétit est parfois augmenté au 1^{er} trimestre. Fractionner les prises alimentaires avec des repas plus légers et des collations équilibrées. Répondre à ses « envies » oui mais de manière structurée aux moments des repas ou des collations.

Privilégier les aliments rassasiants : riches en fibres (légumes secs, produits céréaliers complets, fruits, légumes), produits à base de protéines d'origines animales (privilégier la volaille et les œufs) ou végétales (légumes secs, produits céréaliers complets) à tous les repas.

La prise de poids est très variable d'une femme à l'autre, mais plus l'IMC est élevé avant la grossesse, plus la prise de poids doit être limitée.

Une bonne hydratation est importante, pour la future maman comme pour le bébé.

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

■ L'essentiel pour bien manger

- **Fruits et légumes** : au moins 5 par jour, dont 3 portions de légumes et 2 fruits, avec une petite poignée de fruits à coque non salés.
- **Féculents** : tous les jours, dont au moins 1 féculent complet.
- **Légumes secs** : au moins 2 fois par semaine.
- **Produits laitiers** : 2 par jour, en privilégiant les produits pasteurisés.
- **Poisson** : 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras, bien cuit, non fumé et non mariné.
- **Viande et œufs** : privilégier la volaille et limiter les autres viandes à 500 g par semaine. Bien cuire.
- **Charcuterie** : maximum 150 g par semaine.
- **Matières grasses ajoutées** : tous les jours, en petites quantités, en privilégiant les huiles de colza, de noix et d'olive.
- **Aliments gras, sucrés et salés** : à limiter.
- **Sel** : à limiter, en privilégiant le sel iodé.
- **Boissons** : eau à volonté ; boissons sucrées : 1 verre par jour maximum ; zéro alcool pendant la grossesse.

■ Nutriments essentiels au cours d'une grossesse

- **Folates** (vitamine B9), pour assurer la fermeture du tube neural, présents dans les fruits et les légumes.
Supplémentation recommandée en acide folique : 0,4 mg dès le projet de grossesse et jusqu'à la fin du 1^{er} trimestre de grossesse.
- **Calcium** : le lait et les produits laitiers, essentiellement, et certaines eaux minérales riches en calcium.
Recommandation : Lait, yaourt nature, fromage ou fromage blanc 2 par jour.
- **Vitamine D** : dans les poissons gras (saumon, maquereau, hareng..) et les produits laitiers entiers ou enrichis en vitamine D.
Recommandation : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras
- **Fer** : dans la viande rouge, le boudin noir, le poisson (à consommer bien cuits), et certains légumes secs.
Pour favoriser une bonne absorption du fer, avoir une consommation suffisante

en vitamine C (agrumes) et limiter la consommation de thé pendant le repas.

Recommandation :

- **Iode** : dans le poisson et certains produits de la mer, mais aussi le lait, les produits laitiers, les œufs, le sel iodé.

■ Modération de la caféine

Limiter le café, le thé, certains sodas et boissons énergisantes à l'équivalent de **3 tasses de café maximum** par jour.

■ Prévention de la listériose

Éviter la consommation de :

- **Fromages** :
 - au lait cru
 - au lait pasteurisé :
 - » à pâte molle
 - » à croûte fleurie (camembert, brie...)
 - » à croûte lavée (pont-l'évêque, munster...)
 - fromages râpés industriels
 - croûte des fromages
- **Certaines charcuteries** : rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée...
- **Viande crue** ou peu cuite.
- **Poisson cru** ou peu cuit.

■ Prévention de la toxoplasmose

Ne pas manger de :

- **Viande crue ou peu cuite**, éviter les viandes fumées, marinées, faisandées, sauf si elles sont vraiment bien cuites (de même pour la viande rouge).
- **Poisson fumé** ou salé au sel sec.

Laver soigneusement légumes, fruits et herbes aromatiques.

■ Prévention de la salmonellose

Ne pas manger d'œufs crus ou peu cuits (à la coque, au plat, préparations avec des œufs non cuits, par ex. : mayonnaise faite maison, mousses au chocolat...)

■ Aliments dont la consommation doit être limitée

- **Le foie** et produits à base de foie (très riches en vitamine A) qui est toxique à dose élevée.

■ Aliments dont la consommation doit être déconseillée

- **Le soja** et produits à base de soja contiennent des phyto-œstrogènes, potentiels perturbateurs endocriniens.
- **Les aliments enrichis en phytostérols** : certaines margarines, certains yaourts et boissons lactées, certaines sauces vinaigrettes industrielles.

