

Introduction

Dans la vie de toute femme, la grossesse est un moment privilégié...

Cette période a été et reste encore souvent le prétexte d'une démesure diététique tant par excès (manger pour deux !) que par défaut (de peur de prendre trop de poids). Il n'est pourtant pas nécessaire de bouleverser vos habitudes alimentaires, mais simplement d'être attentive à certains besoins spécifiques pendant cette période. Ainsi, contrairement aux idées reçues, il est inutile de manger plus, mais il est primordial de manger mieux.

De nos jours, la nutrition de la femme enceinte ne peut plus se résumer à la seule surveillance de sa prise de poids. Les apports nutritionnels en vitamines, oligoéléments, fibres, etc., sont essentiels au bon déroulement de la grossesse et au développement harmonieux du futur bébé.

La femme enceinte souhaite vivre les neuf mois de sa grossesse en préservant sa vitalité et sa beauté, sans subir les désagréments des vergetures, du masque de grossesse, de la sécheresse cutanée, de la perte de cheveux, des ongles cassants...

Grâce à votre alimentation et à une activité physique modérée, vous pouvez maîtriser ces désagréments.

Des conseils simples vous permettront de vous organiser pour réaliser idéalement vos paniers « beauté » et « bien-être » pendant votre grossesse.

Laissez-vous guider...



Première
partie

Infos bien-être





Chapitre 1



Nutrition, les besoins
spécifiques de la future
maman



Dès le premier trimestre de la grossesse, le corps met en réserve des nutriments pour assurer la croissance harmonieuse du futur enfant. Une alimentation appropriée permet de couvrir les besoins nutritionnels de la mère mais aussi ceux du bébé.

L'alimentation doit rester un moment de plaisir et de convivialité. La femme enceinte ne se nourrit pas uniquement pour le bien-être de son enfant, elle doit aussi penser à son confort et à sa beauté.

Les apports nutritionnels

Les besoins spécifiques sont essentiellement énergétiques, protéiques, minéraux et vitaminiques.

Le besoin énergétique est pratiquement inchangé pendant le premier trimestre, il augmente de 150 kcal par jour (équivalent à une collation, soit un yaourt et un fruit) au cours du deuxième trimestre et de 200 kcal par jour pendant le troisième trimestre.

L'alimentation de la femme enceinte doit être équilibrée, suffisante et variée. Elle apportera en proportions harmonieuses des aliments protéiques (viande, poisson, œuf, produits laitiers), des aliments énergétiques (fruits, féculents, produits sucrés) et des boissons. Les légumes secs et les céréales contiennent aussi des protéines, mais de moins bonne qualité nutritionnelle.

L'apport de ces aliments est à répartir en trois repas principaux, auxquels s'ajoutent une ou deux collations.

Petit déjeuner

- Laitages
- Pain, beurre
- Fruit ou confiture

Collation

- Laitage
- Fruit

Déjeuner (ou dîner)

- Crudités ou légumes
- Viande ou poisson ou œuf
- Légumes verts ou féculents (à alterner avec le dîner)
- Fromage ou yaourt (à alterner avec le dîner)



Ce type de régime contribue à assurer une bonne croissance du fœtus tout en permettant à la mère de conserver un état nutritionnel optimal.

Pendant la grossesse, apprenez à être vigilante sur vos besoins en fer, en calcium et en vitamines (folates, en particulier).

Une alimentation variée et équilibrée sera non seulement bénéfique pour vous et votre futur enfant, mais elle préviendra également bien des petits maux que la grossesse peut engendrer.

1 L'apport ferreux

La carence en fer est très fréquente, elle entraîne une fatigue physique et psychique et une moins bonne résistance aux infections. Le besoin en fer est évalué entre 10 à 16 mg journaliers, soit une portion par jour de viande ou équivalent (poisson, œuf...). Pour que l'apport en fer soit suffisant, il est recommandé de consommer aussi des légumes frais et des légumes secs (lentilles, pois cassés, haricots). Le fer d'origine végétale (dit « non héminique »), celui des céréales et des légumes, est deux fois moins bien assimilé que sous sa forme animale (« héminique », issu des viandes, volailles, poissons, abats, crustacés). La vitamine C augmente l'absorption du fer, tandis que la caféine, présente dans le café, le thé et les sodas à base de cola, freine son absorption digestive.

Les aliments les plus riches en fer (en mg pour 100 g)

| | |
|--|-----------|
| Abats, cacao, huîtres, lentilles, haricots blancs, jaune d'œuf, fruits secs, pois secs | De 5 à 15 |
| Viande, épinard, persil, pain | De 2 à 5 |

Quelques exemples de repas riches en fer :

- 2 sardines avec 50 g de mâche
- 200 g de lentilles avec une tranche de rôti de porc
- 1 boudin noir antillais avec salade de feuilles de chêne
- 1 omelette (2 œufs) avec 50 g de foie de volaille

Une supplémentation médicamenteuse peut être utile en cas de grossesse gémellaire ou multiple, de grossesses rapprochées, de carence en fer ou d'anémie connue avant la grossesse, de régime végétarien et/ou de niveau socio-économique défavorable. Trop de femmes arrivent épuisées lors de l'accouchement. Attention, une carence en fer peut augmenter les risques de prématurité et de faible poids du bébé à la naissance.

2 L'apport calcique

Le calcium est un nutriment essentiel. Les besoins en calcium sont clairement définis, mais rarement couverts, tout particulièrement chez la femme enceinte.

On considère qu'une alimentation riche en calcium associée à une activité physique régulière est une des meilleures mesures de prévention précoce de la maladie ostéoporotique (diminution de la masse osseuse) de l'adulte et de ses complications fracturaires.

L'apport calcique conseillé est de 1 500 mg par jour.

Le lait et les produits laitiers sont les meilleures sources de calcium. Ils couvrent 60 à 80 % des apports journaliers. En outre, les produits laitiers sont faciles à consommer et apportent également des nutriments indispensables à la croissance : des protéines aux excellentes qualités nutritionnelles, des vitamines (vitamine B, vitamines liposolubles A, D, E, K dans les produits non écrémés), du zinc, du phosphore, du sélénium et de l'eau.

Les autres sources de calcium sont les eaux minérales (Hépar, Contrex, Vittel), les fruits (amandes sèches, figues sèches, abricots secs, noix, dattes, rhubarbe), les poissons et coquillages (caviar, crevette, moule, huître), les légumes (cresson, persil, haricots blancs, oignons, endives, épinards) et les farineux (semoule).



Connaître les équivalences des apports en calcium des différents produits permet de varier facilement l'alimentation et d'assurer une consommation suffisante de calcium. Ainsi, un bol de lait (1/4 de litre) apporte 300 mg de calcium, soit autant que :

- 2 yaourts ;
- 10 petits-suisses ;
- 300 g de fromage blanc ;
- 30 g d'emmental ;
- 80 g de camembert ;
- 1 chou vert ;
- 1 kg d'oranges.

En pratique, afin d'assurer un apport calcique suffisant, il faut consommer un produit laitier à chaque repas, soit trois à quatre fois par jour.

Que faire si je n'aime pas le lait ?

Il faut faire preuve de bon sens et d'imagination. Le lait peut par exemple être remplacé par des fromages ou des laitages. On peut inclure le lait et ses dérivés dans les purées, les sauces de type béchamel, les entremets ou les flans. Les fromages sont présents dans de nombreux plats tels que les gratins, les pizzas, les quiches et les croque-monsieur.

3 L'apport en vitamines

La vitamine D

Elle joue un rôle essentiel dans l'absorption intestinale du calcium et la minéralisation du squelette. L'apport conseillé est de 5 µg de vitamine D par jour. Il paraît souhaitable de proposer systématiquement une complémentation en vitamine D vers le sixième mois de grossesse.

La vitamine D maintient le pool de calcium (« capital calcium ») chez la mère et l'enfant.

L'apport en vitamine D est essentiellement médicamenteux surtout en cas d'ensoleillement faible, de régime végétarien et de régime hypocalorique.

Les aliments les plus riches en vitamine D (en µg pour 100 g)

| | |
|------------------------|-----|
| Anguille fumée | 160 |
| Saumon | 160 |
| Sardine | 35 |
| Hareng | 20 |
| Œuf | 5 |
| Huile de foie de morue | 213 |
| Beurre | 1 |
| Germe de blé | 0,7 |

L'acide folique, ou vitamine B9

La vitamine B9, également appelée « acide folique » ou « folate », est un composé synthétisé par les plantes. La couverture des apports recommandés est assurée par nos aliments : l'organisme humain ne sait pas la fabriquer. Le rôle de cette vitamine est primordial. Elle agit sur la croissance et la division cellulaire et donc sur la synthèse des tissus. Elle participe également à la synthèse des cellules sanguines et nerveuses. Les apports recommandés sont de 300 µg par jour pour la population en général.

Les aliments qui apportent le plus de vitamine B9 sont les légumes à feuilles vertes comme les épinards ou les salades. On en trouve également dans la levure, le foie et le jaune d'œuf. Attention, la vitamine B9, comme d'autres vitamines, est très sensible à la chaleur : elle est en grande partie détruite lors de la cuisson.