

ALIMENTATION ET GROSSESSE

Bien manger pendant votre grossesse va favoriser une grossesse et un accouchement physiologique et la bonne santé de votre bébé.

MESSAGES CLEFS

Pendant votre grossesse, adoptez une alimentation équilibrée et sans alcool.

Il est important de **favoriser** des aliments de bonne qualité, de saison, poussant localement et de préférence garantis sans produits chimiques.

Si vous suivez un régime alimentaire spécifique, parlez-en à votre médecin ou sage-femme.

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Une alimentation équilibrée, c'est manger :

- Cinq 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 : au moins 1,5L par jour

Il est important également de limiter sa consommation de matières grasses, de sel et de produits sucrés : soda, gâteaux, sucre industriel. Préférez le miel ou le sucre complet en quantité limitée afin de réduire le risque de diabète.

Privilégiez les sucres lents : féculents, céréales, pain, légumes secs et prenez l'habitude de les intégrer à tous vos repas.

Pour éviter les fringales et les petits creux, ne sautez pas de repas et prenez un bon petit déjeuner pas trop sucré ou même salé : œufs, jambon, fromage, pain complet, beurre.

N'hésitez pas également à prendre une collation, cela vous permettra d'éviter les repas copieux et le grignotage qui peuvent vous faire trop grossir et favoriser les remontés acides. Elles seront composées d'un fruit et d'un laitage ou d'un morceau de pain et du fromage par exemple.

ALCOOL

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. S'il vous arrive de boire de l'alcool, même de façon accidentelle, au cours de votre grossesse, parlez-en à votre professionnel de santé.

TOXOPLASMOSE & LISTÉRIOSE

Attention à l'hygiène alimentaire pour prévenir la toxoplasmose et la listériose.

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

Voici quelques recommandations si vous n'êtes pas immunisée :

- Ne mangez pas de viande crue ou peu cuite et consommez-la très cuite
- Épluchez bien et rincez à grande eau les légumes et fruits consommés crus ainsi que les herbes aromatiques
- Lavez soigneusement vos ustensiles de cuisine
- Nettoyez et désinfectez régulièrement votre réfrigérateur
- N'oubliez pas de bien vous laver les mains avant de préparer le repas ou de passer à table et dès que vous avez manipulé de la viande crue
- Jardinez avec des gants et lavez-vous les mains après le jardinage
- Évitez le contact avec les chats et de toucher tout ce qui a pu être contaminé par leurs déjections : litière par exemple

La **listériose** chez la femme enceinte est souvent grave pour le fœtus. Voici quelques recommandations pour éviter la contamination par la listeria lors d'une grossesse.

À la maison, chacun veille :

- À la propreté de la cuisine et du réfrigérateur qui doit être réglé à 3-4°C et régulièrement nettoyé et désinfecté
- 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 soigneuse 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 :

- Fromages au lait cru, surtout les pâtes molles ; croûte des fromages, fromages crus vendus râpés
- Charcuterie cuite : rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée...
- Aliments servis à la coupe
- Poissons fumés, poissons crus, coquillages crus, surimi, tarama...
- Graines germées crues : soja...
- Viande hachée, viande crue, poisson cru

Évitez la manipulation d'animaux à risque : rongeurs, ruminants, oiseaux.

LE PLAISIR

Manger doit rester un plaisir avant tout. Les bonnes habitudes que vous prenez pour votre grossesse seront à garder ensuite, comme un cadeau que vous ferait votre bébé.

2024. Estelle Stauder, Sage-femme