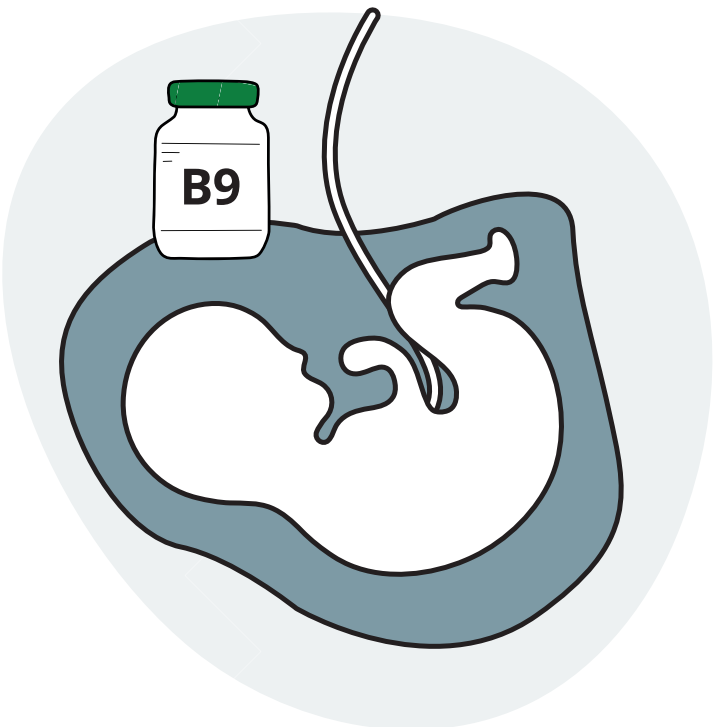
GROSSESSE :

Apports et hygiène alimentaire, comment remplir son assiette quand on est enceinte ?

Dans l'attente d'un heureux événement, il est fondamental de prendre soin de votre santé et notamment de votre alimentation.
En effet, certaines habitudes peuvent influencer le développement de votre fœtus et le bon déroulé de votre grossesse.



1. Faire le plein de vitamine B9

La vitamine B9, également appelée acide folique ou folates, est essentielle avant et pendant la grossesse en raison de son rôle crucial dans le développement embryonnaire. La prise de vitamine B9 aide notamment à éviter d'éventuels problèmes dans la construction du cerveau et de la moelle épinière du bébé, à assurer que les cellules se multiplient correctement, à favoriser la croissance du bébé et à éviter les soucis qui pourraient survenir pendant la grossesse. Les aliments riches en vitamine B9 sont notamment les épinards, les brocolis, le chou-fleur, les haricots verts, les courgettes, les fruits rouges, les bananes, les noix, les féculents complets, les légumes secs et les œufs.

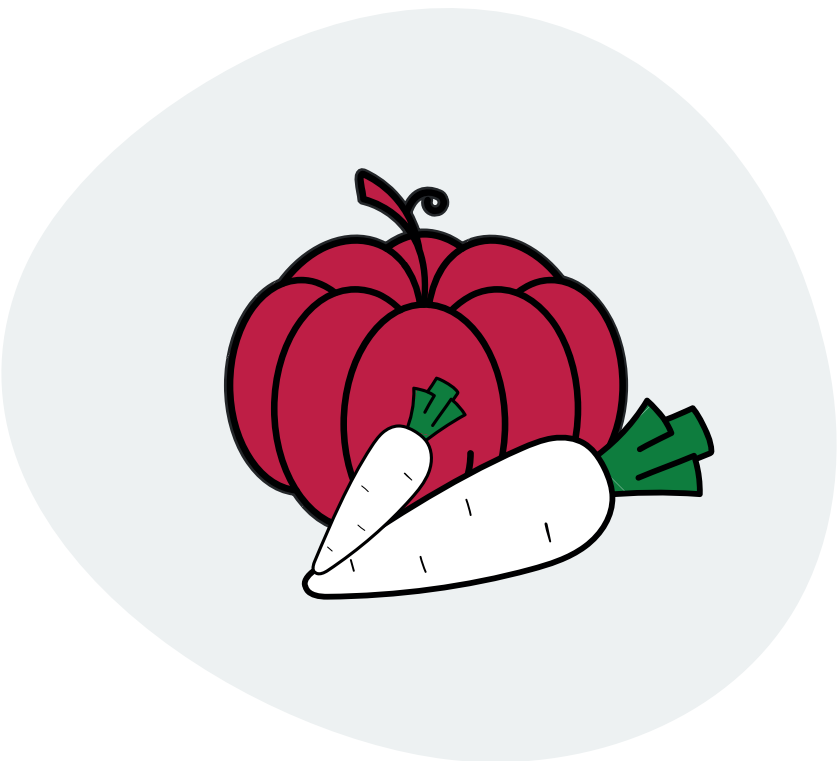
Toutefois, les apports alimentaires sont insuffisants. C'est pourquoi une complémentation, prescrite par un médecin ou une sage-femme, est conseillée. Si possible, la cure doit être commencée au moins 4 semaines avant la conception et être suivie jusqu'à 12 semaines d'absence de règles.

2.

Veiller à ses apports en fer, calcium, vitamine D et iode

Pendant la grossesse, certains nutriments sont essentiels au développement de votre bébé et à votre santé. Ainsi, un apport suffisant en calcium, vitamine D, fer et iode est essentiel. Le calcium participe à la construction du squelette de votre bébé. Il se retrouve principalement dans les produits laitiers, mais également dans les fruits à coque. La vitamine D facilite l'absorption du calcium. Elle est notamment présente dans les poissons gras comme le hareng ou le saumon, ainsi que dans les champignons et le jaune d'œuf. L'iode contribue au développement de son cerveau. Ses principales sources alimentaires d'apport sont les algues, les mollusques et les crustacés. Le fer évite les carences responsables d'anémie. On le retrouve dans les petits pois et les lentilles notamment.

Veillez à faire le point avec votre médecin ou votre sage-femme afin de déterminer vos besoins et d'éventuellement prendre une complémentation. Attention, ne vous complémentez pas sans l'avis d'un professionnel de santé.



3.

Éviter les aliments riches en vitamine A et limiter le soja

Présente dans le foie de poissons et d'animaux d'élevage, dans les produits à base de foie, dans certains légumes de couleur orange (patate douce, carotte, potiron etc.) ou encore dans des herbes aromatiques comme la laitue, la vitamine A, lorsqu'elle est consommée en trop grandes quantités, peut être néfaste pour le fœtus. Il est conseillé d'éviter de manger ces aliments, même si la dose délétère est tout de même difficile à atteindre. De plus, pendant la grossesse et l'allaitement, les produits à base de soja sont à limiter car ce dernier contient des phytoœstrogènes. Or, ces hormones végétales sont des perturbateurs endocriniens qui pourraient être problématiques. En effet, lorsqu'ils sont consommés en quantités excessives durant la grossesse, les phytoœstrogènes peuvent potentiellement interférer avec l'équilibre hormonal naturel du corps de la femme enceinte et du fœtus. Cet équilibre hormonal est crucial pour assurer un développement sain du fœtus et maintenir la santé de la mère.

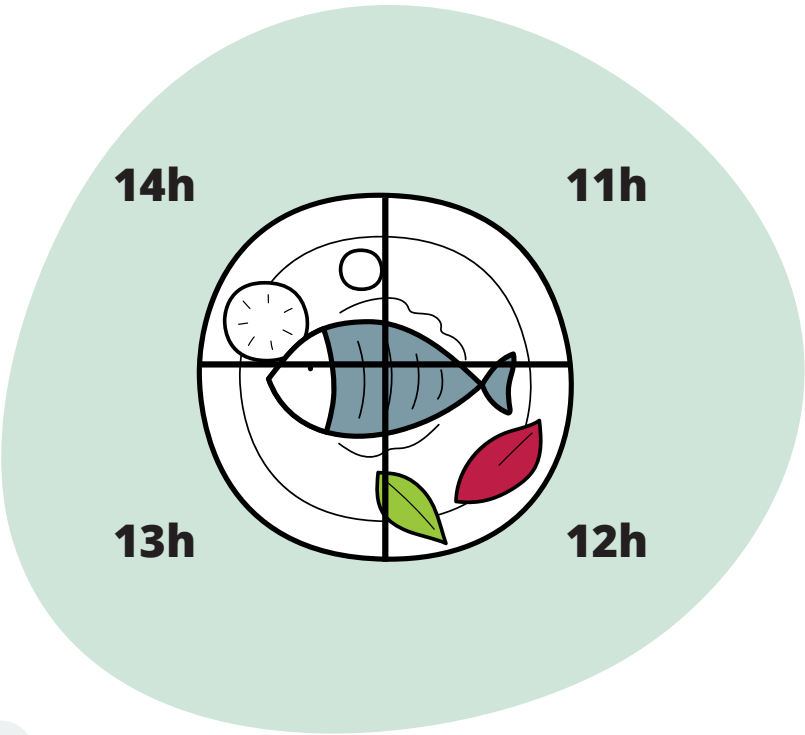
Limitez la consommation de soja à un aliment par jour et vérifiez l'absence d'extrait de soja dans vos compléments alimentaires.

4.

Boire de l'eau, rien que de l'eau

L'alcool est contre-indiqué pendant la grossesse. En effet, une fois consommé, ce dernier passe dans le sang de votre fœtus via le placenta et peut ensuite nuire à son développement. L'alcool peut ainsi provoquer des malformations des organes ou atteindre le cerveau.

Si stopper votre consommation d'alcool est compliqué et que vous avez besoin d'aide, d'accompagnement, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un professionnel. Vous pouvez également consulter notre cartographie pour trouver une association proche de chez vous.



5.

Fractionner ses repas

La grossesse, et notamment le premier trimestre, peut s'accompagner de fringales tout au long de la journée. Pour vous aider à les gérer sans pour autant augmenter vos apports alimentaires, vous pouvez fractionner vos repas et ainsi manger plus souvent. Vous pouvez également consommer certains aliments pour couper efficacement vos fringales, comme la pomme, les amandes, la banane ou encore le konjac.

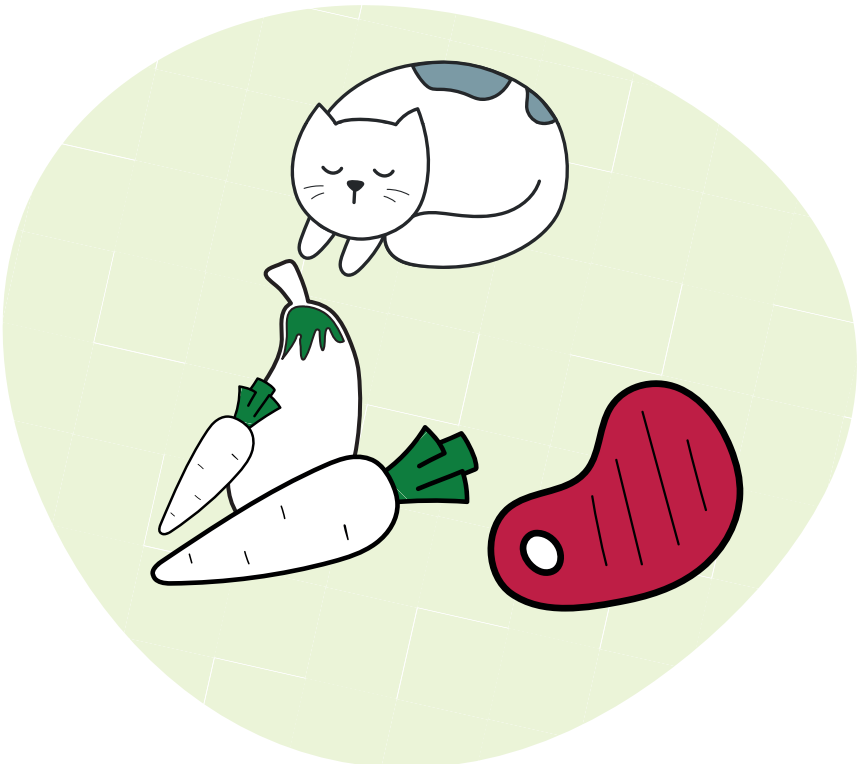
Mangez plus léger lors des repas, et incorporez des collations le matin et l'après-midi avec un goûter. Vous pouvez par exemple prendre votre dessert vers 16h plutôt qu'à la fin du déjeuner.

6.

Prendre des bonnes habitudes pour prévenir la listériose

Pendant votre grossesse, il est important d'adapter vos comportements alimentaires afin de prévenir la listériose. Il s'agit d'une infection grave, d'origine alimentaire, due à la bactérie "Listeria" et qui peut entraîner des complications. Elle peut notamment provoquer chez la femme enceinte un avortement, un accouchement prématuré ou une infection néonatale grave.

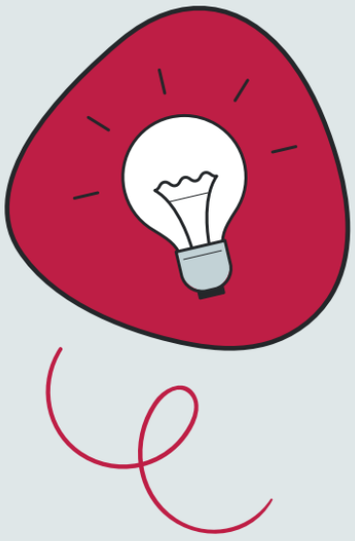
Parmi les aliments à supprimer de votre alimentation, parmi la listeria peut se retrouver : les fromages au lait cru, le lait cru, les fromages à pâte molle, à croûte fleurie et à croûte lavée, les fromages râpés industriels, la croûte des fromages, certaines charcuteries, la viande crue ou peu cuite, le poisson cru, les poissons fumés ou encore les coquillages crus et les crustacés décortiqués vendus cuits.



7. Adapter son alimentation en cas d'absence d'immunité contre la toxoplasmose

La toxoplasmose est une infection parasitaire qui se contracte lors de contact avec un chat porteur du parasite ou en consommant des aliments contaminés, comme une viande mal cuite ou des fruits et légumes crus. Elle est due à un parasite présent naturellement dans la terre. Une prise de sang doit être faite en début de grossesse afin de déterminer si vous êtes immunisée ou non. Si la réponse est oui, vous êtes tranquille.

Toutefois, si vous ne l'avez jamais eu, vous devrez, tout au long de la grossesse, faire des prises de sang mensuelles et ne pas manger de viande crue ou peu cuite et de viandes fumées ou marinées (sauf si elles sont vraiment bien cuites). Vous devez également laver et éplucher soigneusement vos légumes, vos fruits et vos herbes aromatiques pour éliminer tous les résidus de terre. Ne les consommez pas si vous ignorez comment ils ont été préparés.



Ces quelques conseils peuvent vous aider à améliorer vos habitudes alimentaires durant votre grossesse. Toutefois, ils ne remplacent pas l'expertise d'un professionnel de santé. Échangez régulièrement avec votre médecin ou votre sage-femme et en cas de doute, consultez-les.

Durant la grossesse, de nombreuses questions peuvent naître dans votre esprit. En plus d'un accompagnement médical, certaines applications et sites internet pourront vous apporter des réponses et/ou du soutien.

Alimentation grossesse

Une application très utile pour faire ses courses et ses menus pendant la grossesse. La plupart des aliments y sont répertoriés afin de vous aider à déterminer si vous pouvez les consommer et si oui, dans quelles conditions. Vous pourrez également y retrouver des conseils nutritionnels précis pour vous accompagner au quotidien.

WeMoms

Un forum de discussion entre mamans.

Pendant la grossesse, de nombreuses questions peuvent traverser votre esprit. L'application WeMoms est un forum réservé aux mamans et aux futures mamans qui vous permettra de rejoindre des salons de discussion afin d'échanger sur différents sujets comme le sport, l'alimentation ou l'allaitement.

9mois&moi

Une application et un site pour un suivi de grossesse et des réponses de sages-femmes à vos questions.

Développée par les laboratoires Gallia, cette application de suivi de grossesse est une mine d'informations pour les futures mamans. Elle vous permet de suivre l'évolution de la croissance de votre fœtus, de faire un décompte avant l'arrivée de votre bébé,.. Le gros plus ? Des sages-femmes apportent des réponses rapides et pertinentes à vos questions 24h/24 et 7j/7.

Sources :
1- Infection par le VIH et les IST bactériennes. Point épidémiologique du 28 novembre 2017. Santé Publique France
https://www.e-cancer.fr/Presse/Dossiers-et-communiques-de-presse/Depistage-du-cancer-colorectal-les-kits-de-depistage-livres-directement-a-domicile - Consulté en novembre 2023

2 - https://www.e-cancer.fr/Presse/Dossiers-et-communiques-de-presse/Depistage-du-cancer-colorectal-les-kits-de-depistage-livres-directement-a-domicile - Consulté en novembre 2023

Création graphique Agence Digisanté