

LES PETITS MAUX DE LA GROSSESSE

La grossesse est très souvent l'occasion de troubles bénins, le plus souvent digestifs. Voici quelques conseils pour en venir à bout :

Les nausées : elles sont fréquentes au cours du 1^{er} trimestre, associées ou non à des vomissements. Il faut alors fractionner son alimentation en petites collations à prendre toutes les 2 heures. Attention cependant à ne pas verser dans le grignotage, surtout de sucreries.

Les envies et les dégoûts : Il faut les respecter tout en veillant à un équilibre alimentaire global, afin de ne pas provoquer de carences.

Maux d'estomac : les brûlures d'estomac sont très fréquentes pendant la grossesse. Pour les éviter, ne laissez pas votre estomac vide, fractionnez votre alimentation, évitez les aliments acides, évitez les fibres végétales irritantes (fruits secs, légumes secs, poireaux, asperges) évitez le thé, le café, la moutarde, les épices.

Constipation : elle est également très fréquente. Pour vous en prémunir consommez beaucoup de fruits (pruneaux, pommes, compotes) et de légumes verts cuits + des aliments contenant des fibres. Buvez beaucoup d'eau (1.5 à 2l/j) prenez des aliments laxatifs doux au petit-déjeuner : blé soufflé, jus d'orange



LIMITEZ VOTRE PRISE DE POIDS

Lors d'une grossesse normale, la prise de poids moyenne est de 9 à 12 kg. S'il est important de ne pas se priver pour répondre aux besoins nutritionnels accrus et éviter les carences, une surveillance pondérale est nécessaire car les excès ne sont pas anodins et les kilos superflus souvent difficiles à perdre.

Attention aux excès : la prise de poids n'est pas linéaire pendant la grossesse. Elle est très faible au 1^{er} trimestre puis augmente : 1.5kg/mois en moyenne. Il ne faut pas considérer qu'une femme enceinte doit manger pour deux mais plutôt qu'elle doit manger deux fois mieux, en résistant notamment aux fringales et aux tentations boulimiques que rencontrent de nombreuses femmes.

La surveillance au premier plan : les abus ne sont pas anodins et sont souvent à l'origine de complications médicales. C'est pourquoi la surveillance régulière du poids est fondamentale pendant la grossesse. Elle permet également de maintenir un régime alimentaire équilibré et adapté à la grossesse. Ne faites jamais seule de régime alimentaire pour éviter la prise de poids ; il pourrait générer des carences dangereuses pour vous-même et pour bébé. Agissez toujours en pleine concertation avec votre médecin.

Dans tous les cas : préparez vous à réduire vos apports et à augmenter votre activité physique après la grossesse, afin de favoriser le retour à votre poids d'avant.

TOXOPLASMOSE

& LISTERIOSE

ATTENTION !

DANGER

Pendant la grossesse, le fœtus est bien protégé des principales maladies infectieuses. Deux infections peuvent cependant avoir de graves conséquences sur son développement : la **toxoplasmose** et la **listériose**. Il est possible de s'en prémunir en adoptant des mesures simples d'hygiène alimentaire.

TOXOPLASMOSE

C'est une maladie parasitaire liée à l'ingestion du toxoplasme, un parasite habituellement présent dans la terre et dans la viande. La toxoplasmose peut être également transmise par les chats et leurs excréments. Cette maladie est fréquente et le plus souvent bénigne ; 84 % des femmes en sont protégées pendant leur grossesse car elles ont été antérieurement en contact avec le parasite et ont développé une immunité. Le test sanguin, prescrit et réalisé en début de grossesse, permet de savoir si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose. Si cela n'est pas votre cas, il convient de respecter les conseils suivants avec le plus grand soin :

Lavez soigneusement tous les légumes ainsi que les herbes aromatiques ; cuisez ceux qui ont été en contact avec la terre ; de même que les fruits, comme les fraises. Consommez la viande très cuite : pas de carpaccio ou de tartare ; lavez vos mains après avoir manipulé de la viande crue. Évitez tout contact avec les chats ; évitez de toucher tout ce qui a pu être en contact avec leurs excréments (litières).

LISTERIOSE

La listériose est une infection transmise par une bactérie résistante, présente dans le sol, dans la végétation et dans l'eau. Elle peut être transmise de la mère à l'enfant pendant la grossesse ou lors de l'accouchement. Pour s'en prémunir, il convient d'éviter la consommation des aliments les plus fréquemment contaminés et de respecter certaines règles lors de la préparation et de la manipulation des aliments.

EVITEZ DE CONSOMMER :

Les produits en charcuterie en gelée

Les rillettes

Les pâtés

Le foie gras

Les crustacés

Les coquillages crus

Les poissons crus ou fumés

Le surimi. Le tarama

Les viandes (ou lardons) crus ou insuffisamment cuits

Les germes de soja crus

Les aliments restés trop longtemps dans le réfrigérateur.

RESPECTEZ CERTAINES REGLES SIMPLES :

Consommez uniquement les laits pasteurisés UHT ou stérilisés

Consommez uniquement les fromages au lait pasteurisé, la famille des gruyères et les fromages fondus

Enlevez la croûte des fromages

Cuisez les viandes à cœur

Lavez fruits, légumes et herbes avant consommation

LA GROSSESSE



Conseils et précautions alimentaires

Des besoins nutritionnels spécifiques à la femme enceinte

L'alimentation est essentielle pendant la grossesse. Elle doit garantir son bon déroulement et le développement harmonieux de bébé. L'alimentation de la femme enceinte doit répondre à 2 objectifs : couvrir les besoins, accrus pendant cette période, et éviter les carences.

PRENDRE DE BONNES HABITUDES

Il convient de manger le plus régulièrement possible : idéalement 3 repas énergétiques équivalents et 2 collations. Il est important de respecter l'équilibre alimentaire, en insistant sur les apports en glucides, en fer et en calcium. Il est essentiel de manger suffisamment : la grossesse représente un supplément de 150 kcal/jour pendant le 1^{er} trimestre et de 350 kcal/jour jusqu'au terme. Ainsi, l'apport énergétique ne doit-il pas être inférieur à 1500 kcal/jour pendant la 2^{ème} partie de la grossesse.

DES ALIMENTS A PRIVILEGIER

LES PROTEINES : viandes, poissons, œufs..., sont indispensables pour fabriquer les muscles. Les apports recommandés de protéines sont de 70 g/j pendant la grossesse.

LES GLUCIDES sont très importants pour le développement du fœtus. Il faut privilégier les sucres lents (féculents) et bien les répartir au cours de la journée. Les risques d'hypoglycémie sont importants après le jeûne de la nuit ; aussi, le petit déjeuner doit-il comporter suffisamment de glucides lents : 40 à 50 g, ce qui représente 80 g de pain ou 6 biscottes ou 60 g de céréales.

LES LIPIDES sont nécessaires au développement du système nerveux du bébé, au premier rang desquels les acides gras essentiels (AGE).

ALCOOL : EN AUCUN CAS

L'alcool présente une grande toxicité pour le fœtus, notamment pour sa croissance et son développement, tout au long de la grossesse. Sa consommation est donc à proscrire formellement pendant cette période. Tout ce que boit la mère est intégralement consommé par le fœtus : après une demi-heure, les alcoolémies maternelle et fœtale sont équivalentes. L'alcool peut entraîner des malformations irréversibles, en particulier neurologiques et cardiaques, même à petites doses et pour toutes les variétés de boissons alcoolisées.



GARE AUX CARENCES

➡ CALCIUM

Les besoins en calcium augmentent jusqu'à 1200 mg/j pendant la grossesse. Le calcium permet la minéralisation osseuse du bébé ; il protège également la maman des risques d'hypertension artérielle.

➡ VITAMINES

Tous les besoins en vitamines augmentent pendant la grossesse. Les besoins en vitamines A, B, C sont facilement couverts par une alimentation diversifiée. En revanche, l'acide folique (vitB9) pose plus de problèmes. En effet, beaucoup de femmes en ont un taux assez bas en début de grossesse et un déficit en acide folique augmente le risque de prématurité, de retard de croissance, voire de malformations. Ainsi, conseille-t-on à chaque femme d'augmenter ses apports alimentaires, ou d'avoir recours à une supplémentation, tout particulièrement aux femmes à risques : grossesses multiples, régime restrictif avant la grossesse, besoins antérieurs accrus du fait de la prise de certains médicaments ou d'un tabagisme. La carence en vitamine D est fréquente en fin de grossesse et favorise les hypocalcémies néonatales. Le supplément en vitamines D est recommandé pendant la grossesse et elle est systématique au cours du 3^{ème} trimestre.

➡ FER

Les besoins en fer sont très augmentés au cours des 6 derniers mois de grossesse : 30 à 50 mg/j. La carence en fer (carence martiale) entraîne une anémie qui augmente le risque de prématurité et d'hypotrophie fœtale. Les femmes les plus à risques de carence martiale sont les adolescentes, les femmes ayant eu des grossesses multiples et rapprochées, les végétariennes et les femmes issues d'un milieu défavorisé. En cas de carence en fer et d'anémie, le médecin prescrira des suppléments en fer.

➡ IODE

Les besoins en iode sont de 100 à 150 µg/jour chez l'adulte et l'adolescent et ils passent à 200-250 µg/jour chez les femmes enceintes et allaitantes. De nombreuses études témoignent de la grande fréquence des carences modérées en iode, en France, pendant la grossesse et chez le nouveau-né. Les conséquences d'une carence iodée sont variables selon l'importance du déficit et l'âge. Chez la femme enceinte, une carence en iode entraîne des modifications du fonctionnement thyroïdien et une augmentation du volume de la thyroïde. Ces signes sont partiellement réversibles après l'accouchement et récidivent à la grossesse suivante. Chez le fœtus, la carence en iode peut être responsable d'un goitre, d'une hypothyroïdie ainsi que d'une altération du développement neuro-psychique et intellectuel des enfants : anomalie de la vision, de la motricité, diminution du développement intellectuel. Au cours de la grossesse, une supplémentation en iode d'au moins 100 µg/jour par des comprimés comprenant du iodure de potassium est fortement recommandée. Elle doit être débutée le plus précocement possible, voire avant le début de la grossesse.

➡ LES AUTRES MICRO-NUTRIMENTS

Magnésium et Zinc sont très bien couverts par l'alimentation. Le sel, quant à lui, peut être consommé normalement pendant la grossesse, sauf en cas de contre-indication médicale.

TROIS REGLES POUR VOTRE SECURITE ALIMENTAIRE

Les courses : Maintenir la chaîne du froid
Lors des courses, limitez au maximum le séjour des denrées périssables à température ambiante. Rangez-les dès que possible au réfrigérateur. Utilisez un sac isotherme pour transporter les produits surgelés et réfrigérés.
Le réfrigérateur : rangement, réglage et nettoyage, les 3 clefs de la sécurité.



↳ RANGEMENT

Enlevez les cartons d'emballage et les films plastiques. Rangez les produits les plus anciens à l'avant du réfrigérateur : **adoptez le principe du premier entré = premier sorti** Emballez, couvrez et séparez les produits par genre. Congelez les produits que vous souhaitez réutiliser plutôt que de les stocker dans le réfrigérateur.

↳ REGLAGE

Vérifiez le bon réglage du réfrigérateur et du congélateur ; la température affichée doit aller de 0° à 6 ° pour le premier et se situer à -18° pour le second.

↳ NETTOYAGE

Nettoyez votre réfrigérateur deux fois par mois, avec une solution diluée d'eau de Javel à 2 %.

L'hygiène avant tout : la main est le principal vecteur de germes qui peuvent ainsi contaminer les aliments et être à l'origine de certaines maladies. Il est donc essentiel de se laver souvent et soigneusement les mains, avant de passer à table et avant toute manipulation de denrées alimentaires, tout particulièrement après être allé aux toilettes, après s'être mouché et après avoir caressé un animal. Les fruits et légumes crus et les herbes aromatiques doivent être bien lavés avant leur consommation. Les ustensiles de cuisine doivent être nettoyés entre chaque utilisation.

Respectez les dates limites. Ne consommez jamais un produit après sa date limite de consommation (DLC) signalée par la mention : « à consommer jusqu'au... ».

Cuisez suffisamment, particulièrement les viandes, les poissons ainsi que les légumes qui ont été en contact avec la terre.

Ne conservez pas les restes trop longtemps. Refroidissez les rapidement et stockez les hermétiquement au réfrigérateur.

Conformez-vous aux indications figurant sur leur emballage pour la consommation des produits après leur ouverture.

Évitez les aliments à risque pour la femme enceinte : certains produits de charcuterie (rillettes, langues en gelée,...), les fruits de mer, la viande crue, les poissons crus ou fumés, les germes de soja crus. Préférez le lait pasteurisé et UHT au lait cru. Enlevez la croûte des fromages ; préférez les fromages au lait pasteurisé, les fromages de la famille des gruyères et les fromages fondus.