

Bien manger pendant la grossesse

Bien manger pendant la grossesse vous permettra de donner à votre bébé ce dont il a besoin pour se développer et avoir un poids santé. Vous aurez aussi les calories supplémentaires et les éléments nutritifs qu'il vous faut pour que le placenta se développe et que votre apport sanguin augmente. Et une fois que le bébé sera là, bien manger vous aidera tous les deux à rester en bonne santé.

Ce qu'il est important de faire :

- ✓ profiter d'une variété d'aliments sains provenant des trois grands groupes alimentaires, soit les fruits et légumes, les aliments à grains entiers et les aliments protéinés
- ✓ manger 3 repas et 2 ou 3 collations par jour
- ✓ cuisiner des repas maison
- ✓ boire beaucoup d'eau

Les aliments et boissons préparés ou surtransformés (comme les croustilles, les gâteaux et les boissons gazeuses) contiennent beaucoup de gras saturés, de sucre et de sel, mais n'offrent pas les éléments nutritifs dont votre bébé a besoin. Assurez-vous qu'ils ne viennent pas remplacer les choix plus sains dans votre garde-manger.

C'est quoi... le *Guide alimentaire canadien*?

Il s'agit d'un document rempli de conseils pour vous aider à bien manger pendant la grossesse et l'allaitement – et pour le reste de votre vie. Un résumé du *Guide alimentaire canadien*.



À RETENIR

Si vous n'en avez pas l'habitude, une alimentation saine peut sembler difficile à adopter. Ne cherchez pas la perfection à tout prix; faites simplement de votre mieux. Vous le méritez et votre bébé aussi!



Les éléments nutritifs essentiels pendant la grossesse

| | Pourquoi en avez-vous besoin? | Aliments qui en contiennent | | |
|------------------------------|--|--|--|--|
| | | Fruits et légumes | Aliments à grains entiers | Aliments protéinés |
| Fer | Aide à générer de nouveaux globules rouges qui pourront apporter de l'oxygène. Le fer que vous consommez pendant que vous êtes enceinte aide votre bébé à en avoir suffisamment dans son organisme en prévision de la naissance. | Légumes feuillus vert foncé, betteraves, épinards, bette à carde, pois verts, pommes de terre au four avec la pelure. | Céréales et pain enrichis à grains entiers, céréales et pain enrichis, germe de blé. | Moules, palourdes et huîtres cuites, bœuf, agneau, poulet, poisson, œufs, tofu. Haricots, pois et lentilles cuits, hummus. Graines de citrouille, noix de cajou, pignons, noisettes. Boisson de soja enrichie et non sucrée. Petit-déjeuner instantané ou Ovaltine ajouté à du lait. |
| Acide folique | Réduit le risque d'anomalies congénitales au cerveau et à la colonne vertébrale; important pour une bonne croissance et un développement sain de votre bébé. | Légumes feuillus vert foncé et autres légumes, comme les asperges, les betteraves, le brocoli, les choux de Bruxelles. Fruits, comme l'avocat, les bananes, les oranges, les papayes. | Aliments avec grains enrichis comme le pain, les céréales et les pâtes. | Œufs cuits. Lentilles, pois, pois chiches et haricots cuits. Amandes, noix de cajou, noisettes, arachides, graines de sésame, graines de tournesol et noix de Grenoble. |
| Calcium et vitamine D | Aident à la formation des os, des dents, des nerfs, du cœur et des autres muscles de votre bébé. Consommer suffisamment de calcium durant la grossesse répondra à vos besoins et à ceux de votre bébé. | Bok choy (chou chinois), brocoli, kale (chou frisé), feuilles de moutarde, bette à carde. | | Saumon ou sardines en boîte avec les arêtes. Haricots cuits, fèves de soja, tofu enrichi de calcium. Amandes, noisettes, graines de sésame, tahini (beurre de sésame). Lait faible en gras (1 % et 2 %), fromage, yogourt, kéfir, lait évaporé, boisson de soja enrichie et non sucrée. |
| Acides gras oméga-3 | Aident à la formation du cerveau du bébé, de son système nerveux et de ses yeux. | | | Poissons gras comme le saumon, le maquereau, le hareng et la truite. Noix de Grenoble, graines de lin moulues, graines de chia ou de chanvre. Aliments enrichis d'oméga-3 (œufs, yogourt, boisson de soja non sucrée, par exemple). |
| Fibres | Aident à prévenir la constipation. | Tous les légumes et les fruits, frais ou congelés, en conserve ou séchés. | Céréales à déjeuner contenant beaucoup de fibres, céréales de son, pain et craquelins à grains entiers, riz brun, pâtes de blé entier. | Légumineuses cuites comme les lentilles, les haricots (haricots noirs, fèves de soja, etc.) et les pois (pois chiches, pois cassés, etc.). Toutes les noix et les graines. |



À ESSAYER

Écrivez dans un carnet tout ce que vous avez mangé et bu la veille et comparez le tout avec le *Guide alimentaire canadien*. Faites un plan qui vous aidera à augmenter votre consommation d'aliments dont vous manquez.

Envie d'une collation?

À essayer :

- un fruit et une petite poignée de noix ou de graines non salées
- légumes crus en morceaux avec hummus
- craquelins à grains entiers avec fromage ou poisson en conserve
- yogourt et petits fruits
- beurre d'arachide ou beurre de noix sur rôties de pain de blé entier
- céréales à grains entiers avec ou sans lait
- boisson fouettée (smoothie) avec yogourt, fruits et lait ou boisson de soja enrichie

Si vous avez des envies d'aliments inusités comme de la glace, de l'argile ou de l'amidon, parlez-en à votre professionnel de la santé.



PARTENAIRES

Ce que vous pouvez faire

Préparez des repas santé pour vous-même et votre partenaire. Les familles mangent mieux quand tout le monde s'attable en même temps.



LE SAVIEZ-VOUS?

Vous pouvez appeler HealthLink BC au 811 pour parler d'alimentation saine avec une diététiste.

Les aliments à éviter ou à consommer en petite quantité pendant la grossesse

Caféine

Une petite quantité de caféine est habituellement sans danger, mais en consommer trop peut avoir des effets néfastes sur un bébé qui n'est pas encore né, rendre plus agité le bébé que vous allaitez, vous priver du sommeil dont vous avez grand besoin ou vous faire uriner davantage (voir [Mode de vie](#)).

Fromage

Les fromages au lait cru à pâte molle ou semi-ferme (feta, brie, camembert, bleu) peuvent contenir des bactéries particulièrement nocives pour la grossesse. Consommez-les cuits et à une température d'au moins 74 °C (jusqu'à ce qu'ils bouillonnent) ou attendez après l'accouchement pour en déguster.

Charcuteries

Les viandes prêtes à manger comme le saucisson de Bologne, le rôti de bœuf tranché, le jambon cuit ou la poitrine de dinde devraient être consommées très chaudes uniquement. Évitez les pâtés (terrines) et les tartinades à la viande, à moins qu'ils soient en conserve. Cuisez parfaitement les saucisses à hot-dog et prenez soin de ne pas laisser s'égoutter le jus du paquet sur d'autres aliments.

Poisson

Le poisson est une excellente source d'acides gras oméga-3, mais certains poissons contiennent aussi beaucoup de mercure. Ce qu'il faut faire :

- ne pas manger plus de 2 portions (150 g ou 5 oz) par mois de thon, requin, makaire, escolier, perche de mer ou espadon, frais ou congelés;
- ne pas manger plus de 4 portions (330 g ou 10 oz) par semaine de thon albacore non canadien. Le thon albacore frais, congelé ou en conserve provenant du Canada peut être consommé sans risque et en quantité illimitée.

Attention au poisson cru, contenu par exemple dans les sushis et les sashimis. Il peut poser problème si ces produits ne sont pas apprêtés correctement; mieux vaut donc s'en abstenir durant la grossesse.

Tisanes

Boire de 2 à 3 tasses (de 500 à 750 ml) de tisane de gingembre, d'orange amère ou de zeste d'orange, d'échinacée, de menthe poivrée, de feuilles de framboisier rouge, de baies d'églantier ou de romarin par jour est sans risque. Ne buvez que des tisanes dont vous pouvez lire la composition sur l'emballage.

Foie

Le foie contient beaucoup de vitamine A qui, en très grande quantité, peut entraîner des anomalies congénitales. Limitez votre consommation à 75 g (2,5 oz) de produits de foie par semaine et abstenez-vous de prendre de l'huile de foie de morue, qui comporte des risques durant la grossesse.

Soja

Le tofu, les boissons de soja enrichies et non sucrées et les aliments contenant du soja sont acceptables, mais les suppléments de soja comportent des risques durant la grossesse.

Pousses

Abstenez-vous de manger des germes de luzerne ou de fèves mung, qui peuvent être porteurs de bactéries dangereuses.

Substituts du sucre

Les édulcorants de synthèse peuvent être consommés à l'occasion, mais évitez de remplacer les boissons et les aliments nutritifs par leurs équivalents sucrés artificiellement.

Eau du robinet contenant du plomb

L'eau est votre meilleur choix pour rester bien hydratée, mais si votre logement a été construit avant 1989, il est possible que la plomberie comporte du plomb. Faites couler l'eau pendant quelques minutes chaque matin, jusqu'à ce qu'elle soit froide. Utilisez toujours de l'eau froide pour boire ou cuisiner, car l'eau chaude peut transporter plus de plomb.

Aliments non pasteurisés

Évitez le lait, le yogourt, les fromages, le miel et les jus non pasteurisés, qui peuvent contenir des bactéries nocives qui risquent de vous rendre très malades, vous et votre bébé, et d'entraîner une fausse couche ou de faire en sorte que votre bébé soit prématuré ou mort-né.

Salubrité des aliments

Pour vous protéger et protéger aussi votre bébé contre les bactéries et les parasites contenus dans certains aliments :

- ✓ Lavez-vous les mains à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes après être allée aux toilettes, avant et après avoir manipulé des aliments pour la préparation des repas et après avoir touché de la viande crue.
- ✓ Lavez les légumes crus et les fruits à l'eau courante bien propre; utilisez une brosse pour déloger la terre.
- ✓ Assurez-vous de cuire entièrement les viandes (à 68 °C), le poisson, les œufs (à 74 °C) et la volaille (à 74 °C pour la volaille hachée ou en morceaux; à 85 °C pour l'oiseau entier). Utilisez un thermomètre pour vérifier la température intérieure.
- ✓ Après avoir apprêté de la viande crue, placez les planches à découper, les assiettes et les couteaux au lave-vaisselle ou nettoyez-les à l'aide d'une solution contenant 5 ml (1 c. à thé) d'eau de javel pour 1 litre (4 tasses) d'eau.
- ✓ Gardez les surfaces et les ustensiles de cuisson propres et changez les linges à vaisselle et les torchons de cuisine chaque jour.
- ✓ Gardez les aliments chauds bien chauds (60 °C ou plus) et les aliments froids bien froids (4 °C ou moins). Ne laissez pas d'aliments périssables à la température ambiante pendant plus de 2 heures.

- ✓ Placez au frigo ou au congélateur les aliments préparés une fois tiédifiés dans des contenants avec couvercle, et faites-le au bout de 2 heures tout au plus.
- ✓ Utilisez les restes au bout de 2 ou 3 jours. Réchauffez-les jusqu'à une température d'au moins 74 °C avant de les consommer.
- ✓ Assurez-vous que les pots d'aliments sont bien scellés avant de les acheter.

Trucs pour manger santé

- Faites cuire de plus grandes quantités d'aliments et congelez les restes afin de les utiliser plus tard.
- Quand vous sortez, apportez une bouteille d'eau et une collation afin d'avoir accès à des choix santé.
- Mangez des fruits et des légumes en abondance. Pour des choix plus pratiques et moins coûteux, achetez-les en conserve, congelés ou séchés (sans sel ni sucre ajoutés).
- Essayez de ne pas sauter de repas. Si vous souffrez de nausées, mangez de plus petits repas et prenez régulièrement des collations.
- Choisissez des aliments faibles en sucre pour garder des dents et des gencives saines.

Vous êtes végétarienne ou végétalienne?

Assurez-vous de consommer suffisamment de protéines, de fer, de calcium, de zinc, de vitamines D et B12 et d'acide linoléique (un acide gras oméga-3). Appelez HealthLink BC au 811 pour obtenir les services d'une diététiste si vous craignez de ne pas consommer tous les éléments nutritifs dont vous avez besoin.



À ESSAYER

Si les suppléments que vous prenez vous donnent des nausées ou empirent le problème, essayez de les mélanger à des aliments. Ne cessez pas de les prendre avant d'en avoir d'abord parlé à votre professionnel de la santé.

Vous préférez les degrés Fahrenheit?

| | | | | | |
|-------|---|--------|-------|---|--------|
| 4 °C | ➡ | 39 °F | 74 °C | ➡ | 165 °F |
| 60 °C | ➡ | 140 °F | 85 °C | ➡ | 185 °F |
| 68 °C | ➡ | 154 °F | | | |



CHOIX FUTÉ

Des suppléments prénataux peuvent vous être fournis gratuitement si vous n'avez pas les moyens d'en acheter. Demandez plus de détails à votre professionnel de la santé.

Prendre des suppléments

Si vous tentez de devenir enceinte, que vous l'êtes ou que vous allaitez, certains suppléments – ajoutés à une alimentation saine – vous fourniront les vitamines et les minéraux supplémentaires dont vous et votre bébé avez besoin. Certains suppléments peuvent toutefois comporter des risques, et en prendre trop peut aussi entraîner des problèmes. Informez votre professionnel de la santé des suppléments que vous prenez, sans oublier les produits naturels ou d'herboristerie.

Vous aurez besoin :

- ✓ d'une multivitamine et d'un supplément de minéraux pour femmes enceintes, à prendre tous les jours et offrant 0,4 mg (400 mcg) d'acide folique, de 16 à 20 mg de fer, de 400 à 600 U.I. de vitamine D et de la vitamine B12.

Votre professionnel de la santé peut aussi vous proposer de l'huile de poisson, ou des suppléments de calcium ou de vitamine D.

Si vous prenez séparément un supplément de calcium et un supplément de fer, assurez-vous de les prendre à deux heures d'intervalle.

Vous devriez éviter :

- ✗ les suppléments de vitamine A, les multivitamines et les suppléments de minéraux offrant plus de 3 mg (3 000 mcg) ou 10 000 U.I. de vitamine A, car ces concentrations peuvent entraîner des anomalies congénitales
- ✗ les suppléments d'huile de poisson (comme l'huile de foie de morue), qui ont une teneur élevée en vitamine A
- ✗ les suppléments à base de soja
- ✗ les suppléments naturels