

Recommandations pour une alimentation saine durant la grossesse

En adoptant un bon régime alimentaire durant votre grossesse, vous donnerez à votre bébé les substances nutritives saines dont il a besoin pour grandir et se développer. Les recommandations du *Guide alimentaire canadien* fournissent les bases d'une alimentation saine nécessaire au bon déroulement d'une grossesse. Certains éléments nutritifs, comme le folate (acide folique), le fer, le calcium et les acides gras oméga-3, sont particulièrement importants pendant la grossesse.



Étape par étape

Pour combler vos besoins énergétiques (calories) au cours de la grossesse :

- | Suivez les recommandations du [Guide alimentaire canadien](#) pour votre groupe d'âge.
- | Au cours des deuxième et troisième trimestres, consommez chaque jour une quantité légèrement supérieure de nourriture équivalant à deux ou trois portions du *Guide alimentaire*. Incorporez-les à vos repas, ou mangez [une collation supplémentaire](#), comme :
 - | une pomme et du fromage,
 - | un yogourt et des fruits frais, ou
 - | de l'houmous et des bâtonnets de légumes.
- | Obtenez votre énergie à partir d'aliments sains plutôt qu'à partir d'aliments riches en gras, en sel ou en sucre, tels que les croustilles, les bretzels salés, les bonbons, les boissons sucrées, les gâteaux ou les biscuits.

Allez sur le site www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php pour découvrir des exemples de portions et des idées de repas et de collations.

Pour combler vos besoins en folate (acide folique), particulièrement au cours du premier trimestre :

- i Prenez chaque jour une multivitamine contenant 0,4 mg (400 mcg) d'acide folique.
 - i Ne dépassez pas la dose de 1 mg (1000 mcg) d'acide folique par jour.
- i Mangez chaque jour des aliments riches en folate tels que :
 - i les lentilles et les haricots secs, comme les pois chiches, les haricots noirs, les haricots blancs et les haricots pinto,
 - i les edamame,
 - i les graines de tournesol et les arachides,
 - i les légumes comme le brocoli, les asperges, le gombo, les épinards, les choux de Bruxelles, les choux verts et les feuilles de moutarde,
 - i certains fruits tels que la papaye et l'avocat, et
 - i les pâtes enrichies.

L'acide folique est une vitamine B qui aide votre corps à fabriquer de nouvelles cellules. Le folate se trouve naturellement dans certains aliments. L'acide folique est un folate synthétique. Les aliments seuls ne sont pas toujours une source suffisante de folate, et il est donc conseillé de prendre chaque jour une multivitamine contenant de l'acide folique, avant, pendant et après la grossesse. En quantité suffisante, le folate (acide folique) contribue à diminuer les risques d'anomalie du tube neural, une déficience congénitale qui affecte le cerveau et la moelle épinière.

Pour combler vos besoins en fer au cours de la grossesse :

- i Choisissez des aliments riches en fer tels que :
 - i les moules, les palourdes et les huîtres cuites,
 - i le bœuf et l'agneau,
 - i les abats cuits,
 - n Le foie est très riche en vitamine A. Ne mangez pas plus d'une portion (75 g) de foie par semaine au cours des trois premiers mois de la grossesse.
 - i le poulet et le poisson,
 - i les graines de citrouille et les noix de cajou, les pignons de pin et les noisettes*,

- | les haricots secs, les pois et les lentilles*,
- | les céréales de grains entiers enrichies*, et
- | les légumes à feuilles vertes foncées comme les épinards et la blette à carde*.

* Pour favoriser l'absorption du fer, mangez ces aliments riches en fer avec des aliments riches en vitamine C, comme les kiwis, les agrumes, les fruits tropicaux ou les poivrons.

- | Prenez chaque jour une multivitamine contenant de 16 à 20 mg de fer.
 - | Certaines femmes pourraient avoir besoin d'en prendre plus. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour déterminer la quantité de fer dont vous avez besoin.

Le fer contribue à la formation des globules rouges et leur permet de transporter l'oxygène. Pendant la grossesse, la quantité de sang dans votre corps augmente afin de satisfaire vos besoins et ceux de votre bébé. Le fer que vous consommez lorsque vous êtes enceinte aidera votre bébé à ne pas souffrir de carence en fer à la naissance.

Pour combler vos besoins en calcium, consommez chaque jour deux portions de lait ou substituts :

- | 250 ml (1 tasse) de lait écrémé ou partiellement écrémé (1 % de matières grasses) ou de boisson de soya enrichie.
- | 50 g de fromage à faible teneur en gras (moins de 20 % de matières grasses).
- | 175 g (3/4 tasse) de yogourt ou de kéfir.

Le calcium est essentiel à la formation et au maintien en bonne santé des dents, des os, du cœur, des nerfs et des muscles. Si votre régime alimentaire ne vous apporte pas assez de calcium, votre corps extraira le calcium de vos os pour que votre bébé puisse en bénéficier. Il est donc important d'avoir suffisamment de calcium dans votre corps durant votre grossesse pour satisfaire vos besoins et ceux de votre bébé.

Pour combler vos besoins en acides gras oméga-3 :

- | Mangez au moins deux portions (150 g) de poisson gras par semaine, comme du saumon, du maquereau ou du hareng.

- ┆ Consultez la section Ressources supplémentaires pour savoir comment choisir les poissons dont la teneur en mercure est plus faible.
- ┆ Mangez plus souvent des noix, des graines de lin moulues, des graines de chia, des produits de soya ou de l'huile de canola.
- ┆ Certains aliments sont enrichis en acides gras oméga-3. Lisez les étiquettes des emballages de margarine, d'œufs, de yogourt, de jus et de boisson de soya.

Les acides gras oméga-3 contribuent au développement du cerveau et des yeux de votre bébé. Ils comprennent l'acide alpha-linolénique (AAL), l'AEP et l'ADH. L'AAL est un acide gras essentiel issu de sources végétales, comme les noix, les graines et le soya. Une fois consommé, le corps convertit l'AAL en AEP et en ADH. L'AEP et l'ADH ne se trouvent que dans quelques aliments d'origine animale, comme le poisson. Pour satisfaire vos besoins en acides gras oméga-3, choisissez plusieurs sources d'oméga-3.

Autres considérations pour une grossesse en santé :

- ┆ Faites régulièrement de l'exercice. Consultez votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'activité physique.
- ┆ Certains aliments, comme la viande, le poisson, la volaille et les fruits de mer, doivent être cuits de manière adéquate, car ils renferment des bactéries qui pourraient nuire à votre santé ou à celle de votre bébé. Consultez la section Ressources supplémentaires pour obtenir plus d'informations sur la façon de bien se nourrir pendant la grossesse.
- ┆ Ne buvez pas d'alcool durant votre grossesse.
- ┆ Vous pouvez consommer des boissons caféinées, mais avec modération, jusqu'à 300 mg par jour, soit environ 500 ml de café (2 tasses) ou 1000 ml de thé (4 tasses) par jour.
- ┆ Les suppléments à base d'herbes ne sont pas recommandés durant la grossesse. Vous pouvez cependant boire sans danger jusqu'à 3 tasses par jour de tisane préparée à partir des herbes suivantes :
 - ┆ l'écorce d'orange ou d'orange amère,
 - ┆ l'échinacée,
 - ┆ la menthe poivrée,

- ı la feuille de framboisier,
- ı le cynorhodon,
- ı le romarin.
- ı À l'exception du cyclamate, les succédanés du sucre peuvent être utilisés avec modération durant la grossesse. Ne consommez pas de grandes quantités d'aliments qui contiennent des succédanés du sucre, car ces aliments pourraient remplacer les aliments plus sains dans votre alimentation.
- ı Vos besoins nutritionnels pourraient être différents si vous êtes en surpoids ou si votre poids est insuffisant. Demandez à votre médecin de vous diriger vers un diététiste professionnel, le cas échéant.
- ı Si des nausées, des vomissements, des brûlures d'estomac ou des troubles de constipation vous empêchent de manger durant votre grossesse, demandez l'aide de votre médecin ou de votre obstétricien.
- ı Si vous êtes enceinte de jumeaux ou de triplets, les recommandations pour une alimentation saine contenues dans ce document vous concernent également. Vous pourriez cependant avoir des besoins nutritionnels plus élevés. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour déterminer quelles quantités de nourriture vous conviennent.



Pour aller plus loin

Informations et conseils sur des questions non urgentes concernant la santé, approuvés par les autorités médicales, HealthLinkBC :

www.HealthLinkBC.ca

Une alimentation saine : comment choisir les poissons dont la teneur en mercure est plus faible, HealthLinkBC :

www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/french/hfile68m-F.pdf

Fiches de renseignements sur les services de diététistes, envoyées par la poste (composez le 811) ou disponibles sur le site

www.healthlinkbc.ca/healthyeating [Services de diététistes]

Bien se nourrir pendant la grossesse, HealthLinkBC :

Le guide pratique d'une grossesse en santé, Agence de la santé publique du Canada : <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide-eng.pdf> ou téléphonez au 1-800-622-6232

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.