



ALIMENTATION DE LA FEMME ENCEINTE

C'est en grande partie votre équilibre nutritionnel qui va conditionner le bon déroulement de votre grossesse. En effet, votre organisme favorise le transfert des nutriments vers le fœtus. Il faut donc prêter une attention toute particulière à votre alimentation.

Il faut savoir que l'on sépare la grossesse en deux phases. Pour résumer, la première est la phase maternelle, où le fœtus a un poids négligeable. A ce stade c'est vous qui faites des réserves. La deuxième phase est la phase fœtale, le bébé grossit. La sécrétion et l'utilisation des hormones n'est pas indiquée durant ces deux phases, c'est ainsi que pendant la première on observe une sécrétion plus importante d'insuline qui favorise, entre autre, le stockage maternel. C'est pour cette raison que vous prenez du poids, même si les besoins du fœtus sont encore peu importants. Durant la deuxième partie de la grossesse, on observe une hyperglycémie et une insulino-résistance.

Besoins de la femme enceinte

A votre consommation habituelle, vous devez rajouter les besoins liés au développement du fœtus, aux modifications de votre organisme et à la préparation de la lactation.

Cela dit, au premier trimestre, l'augmentation des besoins caloriques est négligeable. Au deuxième trimestre, on augmente d'environ 80 calories (l'équivalent, pour vous donner un ordre d'idée, d'un yaourt). C'est au troisième trimestre que les apports sont le plus importants avec + 220 calories (ce qui fait un apport énergétique total de 2 200 calories). C'est en grande partie l'hyperinsulinisme qui vous fait prendre du poids plus que l'apport énergétique supplémentaire !

Les nutriments

L'énergie vous sera apportée par trois nutriments : Protides - Lipides - Glucides.

Les protides que l'on trouve dans les viandes, poissons, œufs, légumes secs et fromages servent à l'entretien des cellules, la croissance de l'utérus, l'augmentation de la masse sanguine et l'édification des tissus du fœtus. Les besoins sont de 80 à 100 g par jour.

Les lipides que l'on trouve dans les matières grasses d'assaisonnement et les graisses endogènes (contenues naturellement dans l'aliment) apportent des vitamines liposolubles et des acides gras essentiels que notre organisme ne sait pas fabriquer. Les besoins quotidiens sont de l'ordre de 30 à 35 % de la ration totale.

Les glucides que l'on trouve dans les

céréales, les sucres et les produits sucrés, fruits et légumes sont le principal nutriment du fœtus.

Ils permettent de vous apporter de l'énergie, d'éviter les hypoglycémies. On distingue des sucres lents et des sucres rapides. Vous devez privilégier les sucres lents (pâtes, riz, pommes de terre, pain, semoule, petits pois...)

Par contre, il faut éviter une consommation des sucres purs, ils apportent de l'énergie de façon instantanée, mais de courte durée. Ils vont faire fortement varier la glycémie et n'apportent rien de réellement intéressant.

Si votre glycémie augmente, celle du fœtus aussi, ce qui provoque une hypersécrétion d'insuline avec prise de poids trop rapide du fœtus.



crédit photo: kirsche222

Besoins en quelques vitamines et minéraux

■ **Calcium** : le fœtus utilise le calcium pour édifier son squelette. Si vos apports sont insuffisants, il va puiser dans vos réserves. C'est ainsi que vous risquez des caries, une décalcification. De plus, le calcium permettrait de prévenir l'hypertension artérielle. Les besoins sont 1 200 mg par jour. Le phosphore joue un rôle important dans l'action du calcium. L'un ne va pas sans l'autre et pour fixer le calcium, la vitamine D entre en jeu. On trouve le calcium principalement dans le lait et les produits laitiers.

■ **Fer** : c'est à partir du 4^{ème} mois que vous en avez le plus besoin. La raison qui explique ce phénomène est que la quantité de sang devient trop importante. Il faut aussi prendre en compte les réserves du fœtus, du placenta et prévoir les hémorragies dues à l'accouchement. 20 à 21 mg par jour sont nécessaires.

Si vous avez eu des grossesses multiples et rapprochées, les réserves n'ont pas eu le temps de se constituer, vous êtes alors exposée à un risque d'anémie.

■ **Sodium** : pour éviter les troubles rénaux, les œdèmes, les toxémies gravidiques, saler modérément.

■ **L'acide folique** : contenue dans les légumes à feuilles, les asperges et les choux. Vous devez porter une attention toute particulière à cette vitamine. Elle est garante de la bonne fermeture du tube neural et du bon développement du système nerveux.

■ **Vitamine D** : elle permet l'absorption intestinale du calcium.

■ **Vitamine C** : outre son rôle bien connu de lutte contre les infections, elle permet l'absorption du fer. On la trouve dans les fruits et les légumes.



Quelques mots sur les fibres :

Elles jouent un rôle très important puisqu'elles permettent de lutter contre la constipation (fréquente les premiers mois de la grossesse).

Elles présentent l'avantage de ralentir la digestion des glucides. Prenez garde toutefois à choisir des fibres tendres pour éviter des douleurs intestinales.

Choix des aliments

■ **Les produits laitiers** : pour arriver à 1 200 mg de calcium, vous devez laisser une place de choix aux PRODUITS LAITIERS dans votre alimentation. Il faut connaître les équivalences suivantes pour être sûr de ne pas en manquer :

300 mg de calcium = 250 ml de lait (1 bol) ou 2 yaourts ou 200 g de fromage blanc ou 30 - 40 g d'emmental. Fromage à pâte dure ou 50 g de livarot, munster, pont l'évêque ou 100 -120 g de brie, camembert, coulommiers.

De plus, ces aliments vous apporteront de la vitamine A, B2 et B12

■ **Les viandes, poissons, œufs** : préférer les viandes maigres comme le poulet, le lapin, certains abats. Les poissons sont intéressants pour leurs apports en acides gras.

Pour éviter le risque de toxoplasmose, si vous n'êtes pas immunisée, soyez vigilante sur la cuisson de la viande.

Je vous conseille de consommer du foie au moins une fois par semaine et du poisson trois fois par semaine.

■ **Fruits et légumes** : pour leur apport en fibres et vitamines, consommez-en !

Attention toutefois, un apport trop important de fibres irritantes crues peut entraîner des flatulences, des ballonnements et des douleurs intestinales.

■ **Féculents** : pâtes, riz, semoule, petits pois, légumes secs sont à consommer en quantité normale, c'est à dire, une assiette par jour en accompagnement, plus du pain à chaque repas.

■ **Matières grasses** : éviter de faire cuire l'huile. Ne négligez pas un peu de beurre tous les jours, pour ses vitamines.

■ **Produits sucrés.** : évitez d'en consommer, surtout

Petit-déjeuner	Déjeuner et diner	collation
Lait ou produits laitiers (250 ml en équivalence)	Crudités ou potage en entrée.	
Pain, biscottes, céréales...	Plat protidique	Un produit céréalier.
Beurre	Un accompagnement : alterner légumes et féculent	Un fromage ou un laitage
Miel ou confiture	Un produit laitier	
Jus de fruit.	Un dessert ou un fruit.	

Béatrice
BENAVENT -
MARCO

Diététicienne-
Nutritionniste.