

Bons
gestes
& bonne
assiette

 Banques
Alimentaires



L'alimentation pendant la grossesse.



Les repères de consommation

Les recommandations du Programme National Nutrition Santé pour une alimentation variée et équilibrée sont particulièrement importantes à suivre pendant la grossesse.

Augmenter ↗



Les fruits et légumes :

- Au moins **5 par jour**



Les légumes secs :

- lentilles, haricots secs, pois chiches, pois cassés, etc.
- Au moins **2 fois par semaine**



Les fruits à coque (non salés) :

- noix, noisettes, amandes, pistaches, etc.
- Une **petite poignée** par jour

Aller vers ↘



Les produits laitiers :

- **3 fois** par jour



Les poissons :

- **2 fois par semaine**, dont 1 poisson gras



Les produits céréaliers complets :

- pain, semoule, riz, pâtes, etc.
- **Au moins 1 par jour**



Les matières grasses :

- Tous les jours, **en petites quantités**. Privilégier l'huile de colza, d'olive et de noix.



L'eau :

- À volonté

Réduire ↘



Les viandes :

- Privilégier la volaille. Limiter les viandes rouges (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à **500 g/semaine**



Les charcuteries :

- Limiter à **150 g par semaine**



Le sel :

- Limiter le sel et les produits salés



Les produits et boissons sucrés :

- Limiter



Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) :

Lancé en 2001 par le Ministère de la Santé, le PNNS a pour objectif l'amélioration de l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition (comprenant l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité). Il comporte des recommandations sur Manger mieux et Bouger plus, consultables sur le site www.mangerbouger.fr.

Avant et pendant la grossesse, penser à la vitamine B9

Pourquoi ?

Aussi appelée “folates” ou “acide folique”, la **vitamine B9** joue un rôle **essentiel en réduisant les risques** de mauvaise croissance du fœtus et de certaines malformations chez le bébé à naître.

Comment ?

Avoir une **alimentation** suffisamment riche en vitamine B9.

Se faire **prescrire** par un professionnel de santé des comprimés de vitamine B9 dès le projet de grossesse.

C'est au **professionnel de santé** d'estimer les besoins éventuels d'autres suppléments.

Ne pas prendre de compléments alimentaires sans en parler au médecin ou à la sage-femme.

Aliments riches en vitamine B9



Épinards



Salade



Brocolis



Chou-fleur



Haricots
verts



Petits pois



Melon



Bananes



Agrumes



Noix



Châtaignes



Pois chiches



Lentilles



Féculents
complets



Œufs



Fromage
blanc

Quelques éléments essentiels

Pour la santé de la maman et la construction du squelette du bébé :

Calcium

- dans les produits laitiers
- dans les eaux minérales riches en calcium (sur l'étiquette : teneur en calcium supérieure à 150 mg/l)
- dans certains fruits à coque non salés (amandes, noix, noisettes)



Vitamine D

- dans les poissons gras (sardines, maquereaux) et produits enrichis en vitamine D. Le corps humain est capable de fabriquer de la vitamine D grâce à l'action des rayons du soleil sur la peau. Il suffit d'exposer ses bras et ses jambes 10 à 15 minutes par jour pour en fabriquer.



Pour la bonne croissance du fœtus :

Fer

- dans les viandes et poissons, et surtout le boudin noir (à consommer uniquement bien cuits)
- dans les légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois chiches)
- éviter la consommation de thé pendant les repas



Pour le bon développement du cerveau du bébé :

Iode

- dans le sel iodé
- dans les poissons, les œufs, les produits laitiers



Prendre quelques précautions pendant la grossesse

Il faut éviter certains produits pour réduire les risques d'infections qui peuvent engendrer des complications.

Les risques d'infections

➤ La listériose

Causée par la bactérie *Listeria*, qui peut être retrouvée dans certains aliments et peut causer un risque d'infection grave du cerveau ou du sang chez le fœtus.

Aliments à éviter :

- Les fromages au lait cru et le lait cru
- Les fromages à pâte molle et croûte fleurie (camembert, brie) et à croûte lavée (munster, pont-l'évêque)
- Les fromages râpés industriels
- La croûte des fromages : à ôter systématiquement
- Certaines charcuteries : rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée, etc.
- La viande crue ou peu cuite
- Le poisson cru (sushi, sashimi, tarama)
- Les poissons fumés (saumon, truite)
- Les coquillages crus et les crustacés décortiqués vendus cuits

Il est important de se laver les mains régulièrement pour limiter les risques d'infection

➤ La toxoplasmose

Causée par le parasite *Toxoplasma*, naturellement présent dans la terre, qui peut aussi être transmis par les chats et peut causer un risque de malformations chez le fœtus.

Dépistage en début de grossesse obligatoire par prise de sang.

La future maman a déjà eu la toxoplasmose :

Dans ce cas, elle est immunisée et n'a pas à prendre de précautions particulières.

La future maman n'a jamais eu la toxoplasmose :

Dans ce cas, il faudra faire des prises de sang mensuelles tout au long de la grossesse et, sur le plan alimentaire :

- Ne pas manger de viande crue ou peu cuite
- Éviter les viandes fumées et marinées (gibier)
- Laver et éplucher les fruits et légumes
- Éviter de manger des aliments sans savoir comment ils ont été préparés
- Éviter de changer la litière du chat soi-même

Les aliments à éviter

- **Le foie** et les produits à base de foie
- **Les boissons à base de caféine** (pas plus de 3 tasses de café par jour)
- **Soja et produits à base de soja :** il est recommandé de ne pas en consommer pendant la grossesse
- **Les œufs crus** et les recettes contenant des œufs crus (mousse au chocolat ou mayonnaise maison, par exemple)
- Les produits **enrichis en phytostérols** (margarine)
- Le poisson a beaucoup de qualités nutritionnelles, mais certains poissons peuvent contenir des polluants. C'est pourquoi il est recommandé de varier les espèces.

Lutter contre les petits troubles digestifs

Constipation :

Boire de l'eau en quantité suffisante, augmenter la consommation d'aliments riches en fibres (fruits et légumes, céréales complètes, légumes secs), pratiquer au moins 30 min d'activité physique par jour

Nausées et vomissements :

Fractionner les repas (alléger les 3 principaux repas et les compléter par un goûter et une collation le soir)

Remontées acides :

Fractionner les repas, bien mâcher les aliments, éviter les aliments gras, acides, pimentés

Les produits toxiques pour le bébé

0 alcool pendant la grossesse



L'alcool est toxique pour le fœtus.

Il peut être à l'origine d'un syndrome d'alcoolisation fœtale, de malformations ou entraîner des atteintes au cerveau.

Pour en savoir plus, téléchargez le document de SAF France :



Si vous fumez, faites-vous accompagner pour arrêter

Pendant la grossesse, il est préférable d'arrêter complètement de fumer.

Gérer son appétit :

- Faire des repas plus légers et prendre une collation afin d'éviter l'apparition de fringales; prendre un goûter permet d'éviter le grignotage.
- Un goûter peut être composé d'un fruit (frais ou en compote) et/ou d'un produit laitier (fromage blanc individuel, verre de lait, yaourt, morceau de fromage)

Manger varié et équilibré
Respecter les bons gestes
d'hygiène et les aliments à
éviter.

Bouger chaque jour, en
privilégiant la marche, la
natation ou la gymnastique
douce : la pratique d'une
activité physique est
bénéfique à la femme
enceinte et à son enfant à
naître.

Limiter le temps passé
assis pendant la grossesse :
prenez le temps de marcher
un peu toutes les 2 heures.

Pour en savoir plus sur
l'alimentation pendant la
grossesse :

MANGER BOUGER

Conseils et repères
nutritionnels
(alimentation et
activité physique)
du PNNS.



Accompagnement des parents de
la grossesse jusqu'aux deux ans de
l'enfant.



Guide de la pratique sportive pendant la
maternité.

Pour en savoir plus sur le
programme “Bons gestes
& bonne assiette” :



Banques
Alimentaires

Fédération Française des Banques Alimentaires
Tour CIT, 3 rue de l'Arrivée, 75015 Paris
01 49 08 04 70 // banquealimentaire.org

