

## CHAPITRE 6

# ALIMENTATION DE LA FEMME ENCEINTE

Durant toute la grossesse, le corps de la femme enceinte fournit au futur bébé tous les nutriments dont il a besoin pour bien se développer : les protéines, les lipides, les glucides, les vitamines et les minéraux. Par conséquent, il est important de bien se nourrir durant la grossesse. Les besoins en énergie et en éléments nutritifs sont plus importants durant cette période. Une bonne alimentation durant la grossesse contribue à la bonne santé du bébé à venir.

## UNE ALIMENTATION VARIÉE POUR LA MAMAN ET LE BÉBÉ À NAÎTRE

---

Une alimentation équilibrée et variée apportera tout ce dont la maman et son enfant ont besoin, notamment en vitamines et oligo-éléments. La future maman n'a pas besoin de prendre des suppléments en plus, sauf dans certains cas particuliers, sur prescription de son médecin ou de sa sage-femme.

### 1 LES FOLATES OU « VITAMINE B9 »

Les fruits et légumes sont importants pour leurs apports en vitamines, minéraux et fibres. Avant même le début de la grossesse, ils apportent à la future maman, ainsi que d'autres aliments, des folates qui joueront un rôle très important dans le développement du système nerveux de l'embryon.

#### ***Où trouver les folates ?***

Certains aliments sont très riches en folates, mais ils sont consommés rarement ou en très faibles quantités.

D'autres en contiendront moins, mais nous en mangerons en quantité plus importante ou plus régulièrement voire les deux. Une alimentation variée apporte normalement suffisamment de folates. Cependant, par précaution, les médecins ou sages-femmes prescrivent un supplément médicamenteux appelé « acide folique ».

Qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, la teneur en folates des fruits et légumes est identique, c'est pour cela que leur consommation est aisée. Il est important d'en consommer au moins cinq par jour.

Teneur en folates de quelques aliments :

TENEUR en µg/100g		ALIMENT en µg/100g	INTERET
Très forte*	>1000	levure	<b>REDUIT</b> (très faible consommation moyenne)
forte	100-200	épinards, cresson, chicorée, pissenlit, mâche, melon	<b>RELATIF</b> (fréquence de consommation et/ou portions modestes)
	100-150	graines (noix, châtaigne, pois chiche,... ) fromages affinés (brie, bleus, chèvre...).	
moyenne	50-100	autres légumes à feuille (laitue, endive, choux, poireau, artichaut), haricots verts, petits pois, radis, asperges, betterave, courgette, avocat, lentilles,	<b>TRES IMPORTANT</b> (grande fréquence de consommation et taille moyenne élevée des portions)
	20-50	carotte, tomate, oignon, potiron, maïs, poivron, agrumes, banane, kiwi, fruits rouges, dattes, figues, oeufs, autres fromages, frites, pains.	
faible	5-20	concombre, céleri, aubergine, champignons, olives	<b>IMPORTANT</b> fréquence et régularité de consommation et taille des portions moyennes
	5-10	potatoes, riz, pâtes, laitages frais, viandes, poissons, pommes, poires, prunes, pêches, abricot.	

Source : <http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/actu/d/vie-vitamine-b9-grossesse-pleine-sante-6196/>

## 2 LE CALCIUM

Il est connu, qu'il est important d'avoir des apports suffisants en calcium pour la « santé » des os. Cela est donc particulièrement important au moment de la grossesse et aussi pendant l'allaitement, pour assurer à la fois la santé de la future maman la construction du squelette de son bébé.

### Où trouver du calcium ?

Le calcium est apporté par l'alimentation, essentiellement par le lait et les produits laitiers. Pour assurer les besoins durant la gestation et ceux de l'enfant à naître, il faut consommer 3 produits laitiers par jour.

Quelques exemples d'aliments riches en calcium et des équivalences en teneur :

Enfants (selon l'âge)	Adolescents	Femmes enceintes ou qui allaitent	Adultes	Après 50 ans
600/1 000	1 200	1 200	900	1 200/1 500

*AVEZ-VOUS, AUJOURD'HUI, CONSOMMÉ SUFFISAMMENT DE PRODUITS LAITIERS ? FAITES LE COMPTE DE CALCIUM :*

 <b>1 bol de lait (250 ml) 300 mg de calcium</b>	 <b>1 yaourt 200 mg de calcium</b>	 <b>1 part (100 g) de fromage blanc 110 mg de calcium</b>
 <b>2 petits-suisse 70 mg de calcium</b>	 <b>1 part (30 g) de camembert 120 mg de calcium</b>	 <b>1 part (30 g) d'emmental 320 mg de calcium</b>

Source : <http://www.prevention.ch/lecalciumetlafemme.htm>

**300 mg de calcium**

=

 30 g d'emmental	 1/4 de litre de lait	 50 g de camembert
 2 yaourts		 300 g de fromage blanc
 1 chou vert de 850 g	 5 baguettes	 4 kg de viande de bœuf
	 1 kg d'oranges	

Source : <http://tecfaetu.unige.ch/staf/staf-f/wells/staf15/fichecalcium.htm>

Il est inutile de prendre des suppléments en calcium durant la grossesse.

### 3 VITAMINE D

La vitamine D augmente la capacité de l'organisme à absorber le calcium des aliments et est donc importante pour le bon état des os. Elle joue un rôle majeur dans la minéralisation du squelette de l'enfant. De plus, ce sont vos réserves en vitamine D qui vont permettre en fin de grossesse de constituer les réserves du bébé.

### Où trouver la vitamine D ?

La vitamine D est essentiellement fabriquée par le corps grâce à l'action du soleil sur la peau.

Certains aliments apportent aussi de la vitamine D à l'organisme, par exemple: les poissons gras (sardines, saumon, thon, etc.), les produits laitiers enrichis en vitamine D.

On dit que les réserves en vitamine D de la future maman sont suffisantes si :

- si l'accouchement est prévu en été ou en automne,
- si la future maman a une exposition dite « normale au soleil en été »
- si la future maman consomme 2 fois par semaine, dont au moins un poisson gras..., en variant les espèces et les lieux d'approvisionnement.

Toutefois, les équipes médicales s'accordent à dire que la prise d'une dose de vitamine D à 6 mois de grossesse, est importante pour la bonne santé de la maman et de son bébé.

Vos réserves en vitamine D ne sont pas suffisantes :

- si l'accouchement est prévu le premier semestre de l'année
- si le sujet ne s'expose pas au soleil

Dans ce cas le médecin prescrira systématiquement une dose de vitamine D aux 6 mois de grossesse.

## 4 LE FER

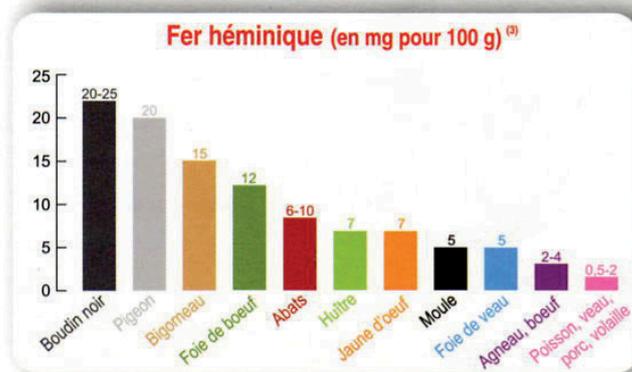
Les besoins en fer augmentent pendant la grossesse, pourtant si la femme enceinte suit les recommandations

du PNNS, ces besoins peuvent être couverts par l'alimentation.

### Où trouver du fer ?

### Les aliments riches en fer <sup>(3)</sup>

Le fer héminique (d'origine animale) est absorbé à environ 20 à 30% par l'organisme alors que le fer non héminique (d'origine végétale) est moins bien absorbé (environ 5%).





Les fruits et légumes améliorent l'absorption du fer  
(car ils contiennent de la vitamine C).  
Le thé diminue l'absorption intestinale du fer

<sup>(3)</sup> D'après Apfelbaum. Dictionnaire Pratique de Diététique et de Nutrition. Masson et Manuel Pratique de Nutrition. L'alimentation préventive et curative J Médard. Ed. de Boeck.

**ÉLERTÉ**

Source : <http://club.doctissimo.fr/micmajur/rhesus-negatif-503085/photo/aliments-richesfer-18822083.html>

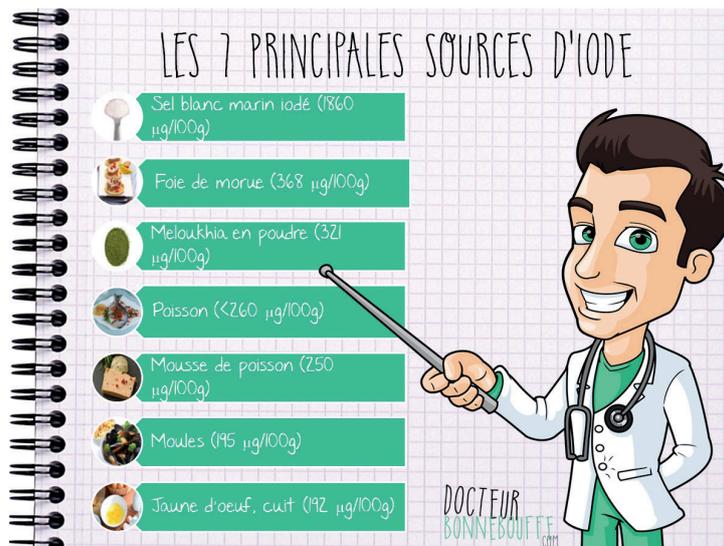
Certaines situations peuvent causer un risque de carence voire d'anémie en fer ; c'est au médecin ou à une sage-femme de l'évaluer suite à un bilan sanguin. Ils vous prescriront un supplément médicamenteux.

Dans tous les autres cas, la prise de fer, que ce soit sous forme de suppléments médicamenteux, d'aliments enrichis ou de compléments alimentaires, est inutile et peut même être dangereux, en particulier pour les personnes diabétiques, ou souffrant d'hypertension mais aussi pour les futures mères n'ayant pas arrêté de fumer.

## 5 L' IODE

L'iode est essentiel dans le bon fonctionnement de la glande thyroïde et ainsi que dans le développement du cerveau de l'enfant. Ce qui veut dire que les besoins en iode augmentent pendant la grossesse.

**Où trouver de l'iode ?**



Source : <http://docteurbonnebouffe.com/aliments-riches-iode/>

Les crustacés sont aussi très riches en iode, cependant pendant la grossesse, il est conseillé de les faire cuire soi-même afin d'éviter tout risque de contamination.

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La grossesse est tout à fait compatible avec la poursuite de l'activité physique quotidienne habituelle, sauf problème particulier en cours de grossesse.

### **Pourquoi est-il important de bouger ?**

Le maintien d'une activité physique « raisonnable » est fortement conseillé, cela permet de conserver une musculature abdominale, favorise l'équilibre psychologique et diminue les stress potentiellement néfaste au futur bébé.

L'activité physique favorise une alimentation plus équilibrée et aussi aide à la récupération fonctionnelle du périnée après l'accouchement.

### **Quelles activités physiques ?**

Pendant la grossesse la marche est à privilégier, minimum 30 minutes par jour. La natation est aussi recommandée, elle est en effet bénéfique pour le dos, tout comme la gymnastique, qui doit être adaptée à l'évolution de la grossesse

## PRÉVENIR CERTAINES INFECTIONS

Il est important d'être vigilant à son hygiène générale pendant la grossesse, pour prévenir tout risque d'infection. En effet des maladies bénignes pour la maman peuvent avoir des conséquences redoutables sur le futur bébé pouvant aller jusqu'à son décès in-utéro.

Quelques mesures pour la rubéole et la toxoplasmose :

**TROIS NIVEAUX DE PRÉVENTION**

Lors d'une consultation préconceptionnelle et lors de la première consultation prénatale (< 15 SA), le statut immunitaire de la femme doit être déterminé : sans preuve écrite de son immunité vis-à-vis de la toxoplasmose ou de la rubéole, des tests sérologiques doivent être pratiqués. Cela permet d'organiser au plus tôt la prévention.

**TOXOPLASMOSE**

Il n'existe pas de vaccin contre la toxoplasmose, mais le risque d'infection peut être limité en suivant **des conseils de prévention**, à appliquer dès le début de la grossesse :

- ▲ bien cuire tout type de viande
- ▲ bien laver les fruits et légumes crus
- ▲ se laver les mains avant chaque repas et après avoir manipulé de la viande crue, des crudités souillées par de la terre ou avoir jardiné
- ▲ laver à grande eau les ustensiles de cuisine et les plans de travail
- ▲ faire laver le bac à litière du chat par une autre personne ou porter des gants
- ▲ porter des gants pour jardiner

**Avant la conception**



**RUBÉOLE**

Un vaccin (ROR) peut être administré si la détermination du statut immunitaire est faite avant la conception. Le médecin doit prévenir la femme qu'elle doit éviter une grossesse durant les deux mois suivants.

**Après la conception (pour la femme enceinte non immune)**

Les conseils de prévention donnés avant la conception ou lors de la première consultation prénatale seront rappelés tout au long de la grossesse.

Chaque mois, des tests sérologiques seront prescrits afin de vérifier qu'il n'y a pas eu séroconversion.



La vaccination est impossible si la femme est déjà enceinte au moment des tests. Celle-ci devra donc attendre la naissance pour être vaccinée : la vaccination devrait lui être systématiquement proposée avant la sortie de la maternité.

À 20 SA, un nouveau test sérologique doit être prescrit afin de vérifier qu'il n'y a pas eu séroconversion.



**En cas de séroconversion pendant la grossesse**

La femme doit être orientée au plus tôt vers un service clinique spécialisé pour diagnostic et prise en charge.

Des traitements antibiotiques existent pour prévenir la transmission materno-fœtale de l'infection ou pour en limiter les conséquences. Mais de nombreuses incertitudes demeurent quant à leur efficacité.

La gravité de l'infection fœtale décroît en fonction du terme de la grossesse. Ainsi, à 13 SA, la toxoplasmose peut conduire à une perte fœtale ou à d'importantes déficiences (hydrocéphalie, chorioretinite maculaire, etc.). À 36 SA, on n'observe plus qu'une forme infraclinique.

Les formes de toxoplasmose congénitale graves à la naissance sont dorénavant rares. De même l'évolution postnatale apparaît globalement favorable.



Aucun traitement n'existe.

La gravité de l'infection fœtale décroît en fonction du terme de la grossesse. Ainsi, avant 12 SA, cela peut se traduire par une embryopathie sévère (malformations cardiaques, etc.). Après 12 SA, par une surdité isolée. Au-delà de 18 SA, en revanche, les risques de malformations semblent quasi nuls.

Infographie : Fabrice Mathé

Source : [http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c\\_950864/fr/toxoplasmose-et-rubeole-au-cours-de-la-grossesse-quelles-recommandations-pour-la-prevention-et-le-depistage](http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_950864/fr/toxoplasmose-et-rubeole-au-cours-de-la-grossesse-quelles-recommandations-pour-la-prevention-et-le-depistage)

La toxoplasmose est due à un parasite présent dans la terre, et donc sur les végétaux ou dans la viande. Le sujet peut être contaminé si l'on consomme des aliments mal lavés ou peu cuits.

Au début de la grossesse, une prise de sang indique si la future maman a déjà eu la toxoplasmose. Si c'est le cas, elle est immunisée. Si ce n'est pas le cas, elle n'est pas protégée et des prises de sang régulières vous seront prescrites pour vérifier qu'elle n'a pas été infectée en cours de grossesse.

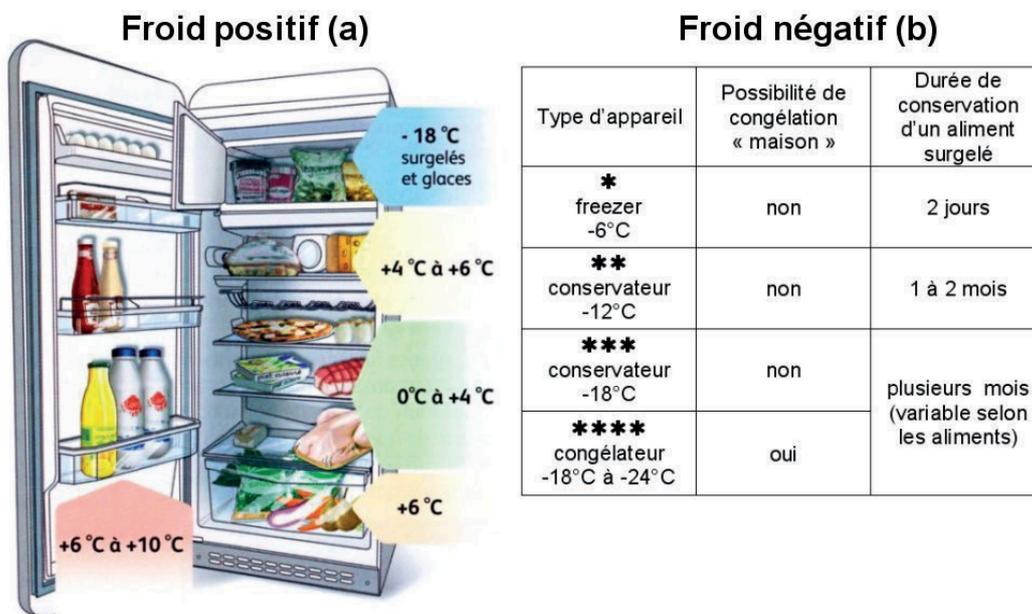
**Récapitulatif :**

Si la future maman n'est pas immunisée contre la toxoplasmose :

- Elle ne doit pas manger de viande crue ou peu cuites
- Elle doit éviter les viandes fumées ou marinées
- Les légumes, fruits et herbes doivent être lavés soigneusement avec du vinaigre blanc.
- La future maman ne doit pas manger de légumes crus si elle n'est pas sûre de comment ceux-ci ont été lavés

Prévenir la listériose :

- Ne jamais rompre la chaîne du froid
- Toujours veiller à ce que les températures de conservations soient respectées dans le congélateur.



Dans le réfrigérateur

- Les aliments fragiles (viande, poisson, plats préparés) doivent être emballés et placés dans la zone la plus froide
- Il faut séparer les aliments crus et les aliments cuits
- Les restes doivent être rapidement placés au congélateur et être consommés dans les 48 heures
- Le nettoyage du réfrigérateur doit se faire tous les mois à l'aide d'un détergent et d'un désinfectant

## LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE PENDANT LA GROSSESSE

---

Pour que la croissance du fœtus se déroule au mieux, il est prudent de suivre quelques conseils :

- Eviter certains produits alimentaires et la consommation excessive de caféine
- Ne pas consommer de boissons alcoolisées
- Arrêter toute consommation de tabac, si le sevrage est impossible, la diminuer au maximum

- **La caféine :**

Un certain nombre de boissons comme : le café, le thé, certains sodas et boissons énergisantes contiennent de la caféine, mais cette teneur est variable d'une boisson à l'autre. La teneur en caféine est deux fois moindre dans le thé que dans le café.

Attention, aucun effet néfaste pendant la grossesse n'est à mettre sur le compte de la caféine à ce jour, mais il est déconseillé de consommer plus de 3 tasses de café par jour car il est possible qu'au-delà, le fœtus voire le nouveau-né ait une accélération des battements cardiaques (réversible et sans gravité) ou qu'il soit agité.

- **Certains produits alimentaires à éviter:**

Par exemple : Le foie et les produits à base de foie, aliment très riche en vitamines. En effet, on sait que des doses très élevées de vitamines peuvent représenter un danger pour le fœtus. Cependant, ces doses sont impossibles à atteindre par une alimentation normale. Pourtant, en raison de la teneur élevée en vitamine A des foies d'animaux, il est recommandé aux femmes enceintes d'éviter de manger du foie (quelle que soit l'espèce) ou des produits à base de foie.

- **Le soja et les produits à base de soja :**

Ils contiennent des phyto-estrogènes. Des expériences chez l'animal montrent qu'ils peuvent avoir des effets indésirables sur leurs petits. Aucun effet indésirable n'a été noté chez l'être humain à ce jour, mais par mesure de précaution il est déconseillé d'en consommer durant la grossesse.

- **L'alcool :**

Lorsque la femme enceinte absorbe de l'alcool, le sang du bébé va contenir autant d'alcool que le sang de la maman. L'alcool est une boisson toxique et il n'y a pas de dose limite connue à ce jour pour fixer un seuil de risque pour le développement neurologique de votre enfant.

Quel qu'il soit l'alcool constitue un danger pour l'enfant à naître.

Il est donc important de ne pas consommer de boisson alcoolisée durant la grossesse.

• **Le tabac :**

Le tabac fumé dégage plusieurs milliers de produits dont les principaux sont : la nicotine, le monoxyde de carbone (CO), du goudron et les métaux lourds.

La consommation de tabac avant et pendant la grossesse, même le tabagisme passif peut avoir pour conséquence :

- Diminution de la fertilité
- Augmentation des grossesses extra-utérines, des fausses couches
- Morts foetales in utero
- Complications placentaires
- Prématurité
- Retard de croissance intra-utérine (diminution du poids d' environ 200 g à la naissance).

Il est donc recommandé d'arrêter de fumer pendant la grossesse et idéalement avant le début de la gestation.