

Fédération d'endocrinologie
Hôpital Neurologique et neurochirurgical Pierre Wertheimer
59 boulevard Pinel
69677 Bron cedex



HOPITAUX DE LYON
Hopital Neuro-Cardiologique

Service Diététique
04 72 11 93 12

Grossesse alimentation et glycémies



Sommaire



- 1°) Glycémies, ni trop, ni trop peu*
- 2°) Manger pour deux..... mais pas deux fois plus !*
- 3°) Des protéines pour construire
Des lipides (graisses) pour l'énergie*
- 4°) Des glucides (sucres) pour l'énergie mais...*
- 5°) Du calcium et de la vitamine D pour les os
et les dents*
- 6°) Du fer et des folates pour faire le plein*
- 7°) Limiter les risques (listériose, toxoplasmose)*
- 8°) Bien manger pour allaiter*
- 9°) Les petits désagréments de la grossesse*
- 10°) Les questions que vous vous posez*

Glycémies : Ni trop, ni trop peu

Comment concilier le développement harmonieux de bébé avec un parfait équilibre des glycémies pendant la grossesse ?

Quelles glycémies ?

Pour limiter les fluctuations glycémiques, c'est à dire éviter les pics d'hyperglycémies après les repas, l'attention doit porter sur la quantité et la répartition glucidiques de la journée.

Les glucides sont l'ensemble des sucres contenus dans les aliments :

- ✕ le pain et les féculents (céréales : pâte, riz, semoule, pomme de terre, légumes secs...)
- ✕ les fruits
- ✕ les produits sucrés (sucre, miel, confiture, chocolat...)
- ✕ les desserts (pâtisserie, glace, crème dessert...)
- ✕ les boissons sucrées (jus de fruit, soda...)

Vous pouvez consommer de l'aspartam en sucrée ou en poudre, ou contenu dans les yaourts aux fruits à l'aspartam ou dans les sodas lights.

Toutefois, les bonbons et le chocolat sans sucre ou light ne présentent pas d'allègement significatif.

L'alimentation dépend donc des objectifs glycémiques déterminés avec votre diabétologue. Elle doit rester équilibrée et couvrir les besoins liés à la grossesse, quelque soit le traitement.

Quel poids ?

Il est normal de prendre du poids au cours de la grossesse, mais il n'y a pas de prise de poids idéal, identique pour toutes les femmes. Même si la croissance de l'enfant se fait surtout en deuxième partie de grossesse, il est normal de prendre quelques kilos au début : l'organisme a besoin de faire des réserves dans lesquelles il puisera plus tard. Le chiffre de 12 kilos souvent donné n'est qu'une moyenne.

Manger pour deux.... mais pas deux fois plus !



Il n'est pas nécessaire de bouleverser vos habitudes, mais simplement d'être attentive à certains besoins spécifiques de la grossesse et de les concilier avec l'équilibre du diabète.

Pourquoi ?

Parce que l'enfant est totalement dépendant de sa mère : une bonne alimentation est essentielle pour son développement. Elle peut aussi aider la future maman à combattre la fatigue, les nausées, la constipation...

Combien ?

La quantité d'énergie nécessaire n'augmente en fait que très peu. Manger pour deux n'est pas manger deux fois plus mais deux fois mieux. Les apports caloriques ne doivent pas se situer en dessous de 1500 Kcal mais rarement au delà de 2300 Kcal.

L'important c'est aussi de respecter le rythme des repas en fractionnant son alimentation dans la plupart des cas en trois repas et trois collations.



Le petit déjeuner : un cas particulier

La femme enceinte diabétique est particulièrement sensible à la composition en glucides (sucres) du petit déjeuner. Il est souvent nécessaire non seulement de limiter la quantité d'aliments glucidiques, mais également de choisir les moins hyperglycémifiants.

Vous pouvez être amenée à supprimer le pain et à manger un fruit à la place.

La collation de milieu de matinée permet de compléter l'équilibre de ce repas.

Des protéines pour construire

Elles sont indispensables au bon développement de votre enfant. Mais, si votre alimentation habituelle comportait déjà un apport suffisant et de bonne qualité, il est inutile de la bouleverser.

Où les trouver ?

Les meilleures sources de protéines sont d'origine animale : viande, poisson, volaille, œuf et produits laitiers.

On en trouve aussi mais de moins bonne qualité nutritionnelle dans les légumes secs (haricots, pois chiche, lentille...) et les céréales (pâte, riz, pomme de terre, pain...).



Des lipides (graisses) pour l'énergie

Ils fournissent l'énergie nécessaire à la grossesse : ils apportent des acides gras indispensables au développement du cerveau du bébé et assurent le transport de certaines vitamines.

Les matières grasses : variez vos apports !

Mettez du beurre sur les tartines, de l'huile (colza, olive, ISIO 4®, tournesol, maïs, noix...) dans les salades, de la margarine riche en acides gras essentiels (Primevère, Equilibre, Prima...) sur vos légumes, et consommez souvent des poissons gras (saumon, thon, hareng, sardine...)



Un problème de poids ?

Ne supprimez pas les matières grasses, mais diminuez en les quantités en privilégiant les modes de cuisson à la vapeur, papillote, four, grillade, poêle anti-adhésive... Ayez la main légère sur les graisses d'assaisonnement, jonglez avec les épices et les aromates pour relever la saveur de vos mets.

Des glucides (sucres) pour l'énergie mais...



Ils fournissent le glucose, principal carburant utilisé pour le bébé. Consommez en à chaque repas en adaptant les quantités et en utilisant les équivalences.

Le pain et les féculents :

Ils doivent être présents à chaque repas

50g de pain (1/4 de baguette ou 1 miche de pain individuelle) =

4 biscottes ou 2 tranches de pain grillé ou 3 wasas® ou 3 grillés suédois ou 3 tranches de pain de mie brioché

1 croissant, 1 brioche, 1 pain au lait

30 à 40g de céréales



= 150g de féculents cuits

3 pommes de terre moyennes

1 bol de riz ou 6 cuillères à soupe de pâtes, légumes secs, semoule...

1 quinzaine de frites

1/4 de pizza

1 mini quiche

Les fruits

Consommez en deux à trois par jour, en les décalant des repas (au goûter et au coucher).

Un fruit = 250g de fraises, framboises, 1 poignée de cerises, une petite grappe de raisin, une pêche, une nectarine, deux kiwis, trois clémentines, 1 banane, 4 pruneaux ou prunes, 3 abricots frais ou secs, 1 pomme, 1 poire...

Les desserts sucrés

Leur consommation doit rester occasionnelle et à la place du pain ou du fruit.

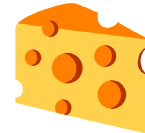
50g de pain = 1 part de tarte, un éclair, un pain au chocolat, une gaufre sans sucre, une tranche de cake.

1 fruit = 2 boules de glace ou de sorbet, 1 part de riz ou de semoule au lait, 2 madeleines, 1 île flottante, 1 yaourt sucré ou aux fruits, 6 carrés de chocolat.



Du calcium et de la vitamine D pour les os et les dents

Le calcium est indispensable à la formation des os et des dents. Pour assurer les besoins de votre enfant sans puiser le calcium dans votre propre squelette, vous devez consommer par jour l'équivalent de 4 à 6 produits laitiers.



Où trouver le calcium ?

Les produits laitiers :

- ✕ Le lait, les yaourts, les fromages... sont les aliments les plus riches en calcium ; de plus ce calcium est particulièrement bien assimilé par l'organisme.
- ✕ Les eaux (Hépar®, Contrex®, Salvetat®, Quezac®, Vittel®, Badoit®...) en contiennent également.
- ✕ Les fruits et les légumes qui en contiennent en moindre quantité constituent un apport complémentaire.

En pratique, un produit laitier non seulement à chaque repas et au goûter mais aussi dans la matinée et au coucher.

Un produit laitier = 1 verre de lait, 1 yaourt nature ou à l'aspartam,
150g de fromage blanc ou 3 petits suisses, 30g de fromage
= 1/4 litre de Contrex® ou Hépar®
= 1/2 litre de Salvetat® ou Quezac®
= 1 litre de Vittel®

De la vitamine D, pourquoi ?

Elle permet d'assimiler le calcium. On en trouve dans les poissons gras, les œufs, les produits laitiers non écrémés. Elle est surtout fabriquée par la peau sous l'influence du rayonnement solaire. Comme cette production est souvent insuffisante, votre médecin pourra vous en prescrire sous forme de médicaments.

Du fer et des folates pour faire le plein



La grossesse augmente particulièrement les besoins en fer et en folates (vitamine B9). Si votre alimentation ne vous en apporte pas suffisamment, votre médecin pourra vous prescrire un supplément médicamenteux.

Où les trouver ?

Le fer : surtout dans les viande, poisson, œuf, coquillage, abat. Les légumes secs et verts en contiennent aussi, mais en moindre quantité, il est de plus moins bien assimilé.

Les folates : dans les légumes verts, particulièrement les salades vertes, la mâche, le cresson, les endives ; les fruits ; les fromages fermentés et persillés ; les céréales complètes.

Les légumes verts peuvent être consommés à volonté : artichaut, aubergine, asperge, betterave, blette, brocolis, carotte, céleri rave et en branche, champignon, concombre, courgette, tous les choux, cœur de palmier, endive, épinard, haricots vert et beurre, fenouil, navet, oignon, poivron, potiron, radis, salsifis, soja, toutes les salades, tomate...

Les folates des légumes sont fragiles : ils se dégradent à l'air ou à la chaleur ; conserver les légumes au réfrigérateur, consommez les crus (après les avoir soigneusement lavés) ou pas trop cuits. Les conserves et surgelés n'altèrent pas la teneur en folates des légumes.



Limitier les risques (listériose, toxoplasmose)

De listériose

La listériose est une maladie rare et souvent bénigne, mais qui peut-être grave pour l'enfant à naître.

Elle se transmet par une bactérie, la listéria. Il faut surtout se laver les mains très souvent.

A table, oubliez pendant neuf mois certains aliments crus :

- coquillages, poissons fumés, surimi, tarama, lait cru et fromages au lait cru, fromages à la coupe, la croûte des fromages, les graines germées crues (soja...).
- certaines charcuteries : rillettes, pâté, foie gras, charcuterie à la coupe, produit en gelée. Préférer les autres charcuteries (type jambon) préemballées.

De toxoplasmose

La toxoplasmose est due à un parasite, le toxoplasme. La plupart des femmes enceintes sont protégées : un test pratiqué en début de grossesse permet de le diagnostiquer.

Celles qui ne le sont pas doivent prendre un certain nombre de précautions :

- à table et dans la cuisine : lavez soigneusement les légumes et les herbes. Faites bien cuire la viande : évitez la viande saignante et oubliez le steak tartare au menu...
- à la maison et au jardin : ne jardinez qu'avec des gants.
- évitez le contact avec les chats et surtout leur litière.



Bien manger pour allaiter



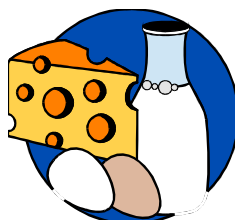
Pour obtenir environ 800 ml de lait par jour, il faut de l'énergie. Si vous avez choisit d'allaiter, votre alimentation doit rester équilibrée mais en plus...

Vous serez particulièrement attentive :

- **Au calcium** pour la croissance de votre enfant : l'équivalent de 4 à 6 produits laitiers par jour et des eaux riches en calcium.
- **Au fer**, pour reconstituer vos réserves. Privilégiez les viande, poisson et œuf.
- **Aux graisses essentielles**, pour le cerveau de bébé qui continue à se développer : varier les sources de corps gras et consommer des poissons gras.
- **Aux boissons**, pour "fabriquer" le lait : au moins deux litres d'eau par jour, complété par des boissons light, des bouillons de légumes, des tisanes...
Contrairement à une idée reçue, la bière ne favorise pas la production de lait !!

Y'a-t-il des aliments à éviter ?

Aucun sauf l'alcool. Certains légumes à goût fort (choux, oignon, asperge) ou les épices peuvent transmettre leur parfum au lait. Si votre bébé apprécie, c'est une façon de l'initier à de nouvelles saveurs.



Les petits désagréments de la grossesse

Les nausées et les vomissements :



Fréquents au cours du premier trimestre, ils sont en général bénins. Pour les éviter :

- ne sautez pas le petit déjeuner, prenez le au lit
- faites des repas plus légers et plus fréquents
- évitez les plats gras, les odeurs de cuisine
- buvez quelques gorgées de boissons gazeuses non sucrées, light

Les acidités, les brûlures d'estomac :

Courantes en fin de grossesse, elles sont dues à la pression exercée par le bébé sur l'estomac. Pour les combattre :

- évitez les aliments qui peuvent fermenter comme les choux.
- supprimez les aliments acides (citron, vinaigre, cornichon).
- évitez de vous allonger juste après les repas.

La constipation :

Le transit intestinal est ralenti pendant la grossesse. Pour y remédier :

- buvez au moins 1 litre et demi d'eau par jour.
- consommez des aliments riches en fibres (pain et céréales complètes, légumes verts et secs...)
- au besoin, buvez un verre d'eau froide à jeun le matin.
- faites un peu d'exercice : marche, natation, gymnastique douce.



Les questions que vous vous posez



L'alcool et le tabac sont-ils interdits ?



Fumer et boire de l'alcool perturbe le développement de l'enfant. Il est fortement conseillé de s'abstenir pendant la durée de la grossesse et de l'allaitement.



Dois-je limiter ma consommation de sel ?



Il existe une rétention normale de sel et d'eau qui favorise les échanges entre la mère et l'enfant. Il n'y a donc pas lieu de supprimer le sel même en cas d'œdèmes. Une consommation modérée, ni trop, ni trop peu est tout simplement recommandée.



Et si je n'aime pas le lait ?

Tentez d'en manger sous forme de lait fermenté, yaourt, fromage, dessert lacté... ou dans des préparations type purée, entremet, béchamel...



Puis-je boire du café ?

Pas de raison à priori de le supprimer ; sachez simplement que la grossesse rend plus souvent sensible aux effets de la caféine (insomnie, accélération du cœur). Si c'est la cas, modulez votre consommation et convertissez vous au "déca" ou à la tisane.



Et si je suis végétarienne ?



Si vous excluez la viande et le poisson mais que vous mangez des produits laitiers et des œufs, vous ne manquerez de rien en dehors du fer : parlez en à votre médecin qui vous en prescrira sûrement.

Si vous refusez aussi les œufs et les produits laitiers, la situation est beaucoup plus critique pour le bébé.