

Alimentation et grossesse

Raphaëlle Grassigli, Diététicienne nutritionniste

Lorsqu'on est enceinte, on n'a pas à manger deux fois plus. Mais vous pouvez, en plus des repas et selon votre appétit, prendre un goûter. Cela permet : d'éviter les repas copieux et d'améliorer ainsi votre digestion (problèmes de nausées, remontées acides); d'éviter les fringales et le grignotage.

Vous avez tout le temps faim ?

Consommez des produits céréaliers (pain, pâtes, riz, etc.) ou des légumes secs ou des pommes de terre à chaque repas, ils « calent » l'appétit, tout comme les aliments riches en fibres (légumes). **Mangez plus souvent dans la journée, mais sans manger plus, au total** : trois petits repas, un goûter plus une ou deux collations.



Les folates ou vitamines B 9

Les fruits et légumes sont importants pour leurs apports en vitamines, minéraux et fibres. Les folates joueront **un rôle très important dans le développement du système nerveux de votre bébé**.

Où en trouver ? Elles sont fortement présentes dans les épinards, cresson, chicorée, mâche, melon, noix, châtaigne ect.

Le calcium

Il est important d'avoir des apports suffisants en calcium pour la « santé » de ses os.

Cela est particulièrement important au moment de la grossesse (et pendant l'allaitement), pour assurer à la fois votre santé et **la construction du squelette de votre bébé**.

Où en trouver ? Le calcium est apporté par l'alimentation, essentiellement par le lait et les produits laitiers. Pour assurer vos besoins et ceux de votre enfant, **consommez 3 produits laitiers par jour**, à varier : lait, yaourts, fromage blanc, fromage... Si vous n'aimez pas les produits laitiers : pensez aux eaux minérales riches en calcium (sur l'étiquette : teneur en calcium supérieure à 150 mg/l). **Attention**, même si certains produits à base de soja (tonyu ou jus de soja, desserts à base de soja) sont enrichis en calcium, **il ne faut pas en consommer plus d'un par jour au maximum** pendant la grossesse.

La vitamine D

La vitamine D augmente la capacité de votre 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 votre enfant**. De plus, ce sont vos réserves en vitamine D qui vont permettre en fin de grossesse de constituer celles de

Un produit laitier, c'est par exemple :



1 verre moyen de lait de vache (150 ml)



1 yaourt nature (125 g)



20 g de fromage de type emmental ou comté

votre bébé.

Où en trouver ? La vitamine D est essentiellement fabriquée par le corps grâce à l'action du soleil sur la peau. Certains aliments en apportent aussi : poissons gras essentiellement (sardines, saumon, thon, etc.), produits laitiers enrichis en vitamine D.

Il est recommandé, pendant la grossesse de limiter la consommation des poissons suivants : anguille, barbeau, brème, carpe, silure, lotte, bar, bonite, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon:



Nausées et vomissement

En général, les nausées s'arrêtent au 4^e mois. Comme elles sont accentuées par un laps de temps trop long entre deux repas, **une solution** peut être de **fractionner votre alimentation au cours de la journée**, c'est-à-dire de prendre trois repas plus légers que d'habitude, complétés dans la journée par une ou deux collations dont un goûter et une collation le soir afin d'éviter de rester à jeun trop longtemps la nuit. Pour cette raison, **essayez aussi de ne pas prendre de petit-déjeuner trop tard le matin.**