



80, Avenue Georges Pompidou – BP 9052 – 24019 PERIGUEUX CEDEX
☎ : 05.53.45.25.25

Service diététique

Bien manger pendant sa grossesse



Madame :

Le :



Alimentation de la femme enceinte

L'alimentation de la femme enceinte ne diffère pas de l'alimentation normale d'un sujet bien portant. Une alimentation saine, équilibrée et variée assure la couverture des besoins du fœtus et de la mère et évite certains maux comme la fatigue, la constipation ou une prise de poids excessive.

Evolution du poids durant la grossesse

La grossesse est composée de **deux phases**.

- **Une phase maternelle** : ou le poids du fœtus est négligeable jusqu'à la 20^e semaine, mais où les stocks maternels vont augmenter.
- **Une phase fœtale** : où le poids du fœtus va augmenter ainsi que le volume sanguin et le poids du placenta

La prise de poids peut se décomposer en **deux parties** :

- **2/3 de la prise de poids** : minimum obligatoire, indépendant de la volonté ; liée au poids du fœtus, au placenta, au liquide amniotique, à l'utérus.
- **1/3 de la prise de poids** : kilos pris par la future maman, stockés et mis en réserve sous forme de rétention d'eau et de graisses principalement.



COMBIEN DE KILOS DOIT-ON PRENDRE ?

Il n'y a pas de prise de poids idéale.

Tout dépend du poids de la maman avant la grossesse.

Prise de poids recommandée durant la grossesse selon l'indice de masse corporelle (IMC) exprimé en kg/m²

IMC à la conception	Prise de poids totale (kg)	Prise de poids/semaine (kg) aux 2 ^o et 3 ^o trimestre
Maigreur : inf à 18,5	12,5 - 18,0	0,51 (0,44 - 0,58)
Poids normal : 18,5 - 24,9	11,5 - 16,0	0,42 (0,35 - 0,50)
Surpoids : 25,0 - 29,9	7,0 - 11,5	0,28 (0,23 - 0,33)
Obésité : sup à 30	5,0 - 9,0	0,22 (0,17 - 0,27)

- Chez une femme (avant la grossesse) de poids normale, une prise de poids aux alentours de 12 kg est tout à fait correcte.
- Par contre chez une future maman ayant déjà un excès de poids (avant la grossesse) la prise de poids pourra être moins importante sans risque pour le bébé ; alors que chez une femme maigre la prise de poids pourra être plus important.

En conclusion c'est la corpulence de la mère avant la grossesse qui a le plus d'influence sur le poids du bébé.

A 1 mois de grossesse il mesure 1 cm

15 jours après il a doublé

A 2 mois il mesure 4 cm

La taille double tous les 15 jours

A 5 mois il pèse 500 g

REPARTITION DE LA PRISE DE POIDS DURANT LA GROSSESSE

Accroissement En poids	10° semaine	20° semaine	30° semaine	40° semaine
Fœtus (g)	15	320	1500	3500
Placenta et Liquide Amniotique (g)	40	400	1050	1250
Utérus et seins (g)	150	750	1100	1300
Sang (g)	100	500	1100-1300	1100-1300
Liquide interstitiels (g)	100	200-400	400-800	1000-1200
Réserves Adipeuses (g)	200-300	800-1600	2000-30500	2000-4000
Total (g)	600-700	3000-4000	7000-9000	12000-12500

Sur les 12 kg pris pendant la grossesse, seuls 2 à 4 kg sont du tissu adipeux



LES BESOINS NUTRITIONNELS DE LA FEMME ENCEINTE

L'apport calorique doit correspondre aux dépenses de base, c'est-à-dire au minimum indispensable pour entretenir les fonctions vitales de l'organisme (respiration, travail cardiaque...) et aux dépenses extra basales qui sont liées à la vie extérieure, c'est-à-dire à l'activité, à la grossesse, à l'allaitement.

Le fait d'être enceinte n'est pas un état pathologique, il n'est donc pas nécessaire d'augmenter sa ration calorique (surtout pendant les deux premiers trimestres).

En revanche, du fait des besoins du fœtus, le choix des aliments et leurs proportions va être modifié dans la journée.

Les besoins seront augmentés en :

- **FER**
- **CALCIUM**
- **FOLATES (vitamines B9)**

LES BESOINS EN NUTRIMENTS

Dans l'alimentation trois grands groupes de nutriments apportent des calories : ce sont les *protides, lipides et glucides*.

Seule la diversité de l'alimentation permet d'obtenir un bon équilibre entre eux et d'assurer un apport correct en vitamines, fibres, sels minéraux.

LES BESOINS ENERGETIQUES

- **LES PROTIDES**



Ce sont les éléments bâtisseurs de notre corps, indispensables à la fabrication et au renouvellement de nos tissus

Ces protéines sont apportés essentiellement par les viandes, les poissons, les œufs mais aussi par les produits laitiers.

- **LES LIPIDES**



Riches en énergie, ils apportent un maximum de calories sous un faible volume. Ils sont aussi source de vitamines A, D, E.

En pratique varier l'origine des graisses : animales (beurre) et végétale (huile)

- **LES GLUCIDES**

Ils constituent notre principale source d'énergie (50%).

Ils existent sous deux formes :



SIMPLES : rapidement assimilés par l'organisme (sucre, confiture, bonbons, sodas, mais aussi les fruits....) ils favorisent la prise de poids. Attention à ne pas trop en consommer.



COMPLEXES : leur assimilation est plus longue, ils apportent du carburant pendant plus longtemps et doivent être pris à tous les repas (pain, féculents, légumes secs, céréales).

LES GROUPES D'ALIMENTS INDISPENSABLE



GRUPE DES PRODUITS LAITIERS (n°1)

(Lait, fromages et laitages naturels)

C'est la source principale de calcium.

Consommer un produit laitier à chaque repas



GRUPE VIANDE, POISSON, ŒUFS (n°2)

Il apporte des protéines et du fer.

Il n'est pas nécessaire de consommer de la viande midi et soir, le lait, les fromages peuvent compléter l'apport protidique.



GRUPE DES LEGUMES (n°3)



GRUPE DES FRUITS (n°4)

Eviter de consommer des fruits seul en dehors des repas

Ces deux groupes sont les seuls à contenir de vitamine C, ils apportent aussi des fibres, indispensable au transit intestinal. C'est aussi la source principale en folates.

Consommer au moins un légume par repas (soit cru ou cuit) et un fruit par repas (en s'assurant de prendre une crudité par repas : soit par le légume soit par le fruit)



GROUPE DES FECULENTS, CEREALES, LEGUMES SECS, PAIN (n°5)

Ce sont des aliments énergétiques qui doivent être consommés à chaque repas .

⚠ Aux frites, chips, plats préparés du commerce (pizza, quiche, nuggets...) riches en graisses.



100g de frites apportent 2 cuillères à soupe d'huile
30g de chips apportent 1 cuillère à soupe d'huile

GROUPE DES MATIERES GRASSES D'ASSAISONNEMENT (n°6)



C'est le groupe le plus énergétique, donc à consommer avec modération.

Varier les sources : beurre cru (origine animale) et les huiles (origine végétale).

Limiter les matières grasses cuites (friture) et la mayonnaise...

Les matières grasses d'assaisonnement apportent de l'énergie, des vitamines et des acides gras. Qu'elles soient d'origine animale (beurre, crème...) ou végétales (huiles...) elles ont toutes un intérêt nutritionnel.

Toutefois, consommées en excès, elles augmentent les risques pour la santé (prise de poids, maladies cardiovasculaires...)

Les matières grasses contiennent différents acides gras :

- Les acides gras insaturés : dans les huiles, dans les fruits oléagineux (avocat, noix...)

Leur consommation contribue dans une certaine mesure au bon fonctionnement du système cardiovasculaire.

- Les acides gras saturés dans l'huile de palme, et surtout dans les produits d'origine animale (beurre, fromage, crème...) et aussi dans les viennoiseries, pâtisseries, biscuits (sucrés et salés) produits frits et panés.

Leur consommation en excès favorise les maladies cardiovasculaires.

- Les acides gras trans. Sur les étiquettes il est possible de les identifier par le terme « huiles (ou graisses) partiellement hydrogénés ».

Leur consommation en excès favorise aussi les maladies cardiovasculaires

Pour cuisiner :

Pour les assaisonnements : privilégiez l'huile de colza, d'olive, de noix

Pour les cuissons à haute température privilégiez l'huile d'arachide, l'huile d'olive et évitez le beurre

Les différentes graisses :

Les graisses visibles : ce sont celles que l'on ajoute pour cuire ou assaisonner : huile, beurre, crème

Les graisses cachées :

Elles peuvent être présentes naturellement dans certains aliments (viande, fromage, charcuterie...) ou être ajoutées lors de la fabrication ::

(viennoiserie, glaces, plats cuisinés, gâteaux apéritifs, les sauces...)

LES BESOINS EN ELEMENTS DE PROTECTION

Les vitamines :

Ce sont des substances sans valeur calorique, mais nécessaire à l'organisme pour son entretien et sa croissance. Elles agissent à faible dose et doivent être fournies chaque jour par l'alimentation. (*elles ne sont pas fabriquées par l'organisme*).

Attention le tabagisme peut provoquer une carence en vitamine C.

Les minéraux :

Ils sont essentiels. Les principaux sont : le calcium, le fer, le sodium, le potassium, le magnésium.

La grossesse augmente les besoins en calcium et en fer.

Les besoins en calcium chez la femme enceinte sont de 1,2 g par jour.

En pratique retenons que 300 mg de calcium sont apportés par :

- 1 bol de lait (250ml)
- 2 yaourts
- 300 g de fromage blanc
- 10 petits suisses
- 30 g de gruyère
- 80 g de camembert

LES BOISSONS

Le corps humain étant constitué de plus de 60% d'eau, l'eau est donc la



seule boisson indispensable.

Boire au moins 1l à 1.5 l d'eau par jour.

La plupart des autres boissons contiennent soit :

- De l'alcool : vin rouge, vin blanc sec, champagne, cognac, rhum, whisky
- Du sucre : jus de fruit, sirop, sodas (coca cola, schweeps, limonade, orangina...)
- De l'alcool et du sucre : bière, cidre, vin rosé, apéritif, liqueur, bière « sans alcool »...

UNE JOURNEE DE MENU IDEAL



Petit déjeuner :

Un produit laitier
Pain ou céréales ou biscottes
Un fruit (cru, cuit ou en jus)
Beurre
Boisson chaude : thé, café

Le petit déjeuner est le premier repas de la journée, donc très important pour reconstituer les besoins de l'organisme.

Un petit déjeuner équilibré permet d'éviter « le coup de pompe de 11h ».

Déjeuner et dîner :

Au moins un légume (cru ou cuit ou potage)	groupe n°3
Viande ou poisson ou œufs (au moins une fois par jour)	groupe n°2
Un plat de féculent et/ou du pain	groupe n°5
Un produit laitier	groupe n°1
Un fruit	groupe n°4
Un peu de matière grasse	groupe n°6

La collation :

- En cas de « petite faim » privilégiez le produit laitier

- En cas de « grosse faim » :

Prendre un produit laitier associé à un féculent

Ex :

Un bol de lait avec des céréales

Ou

Un bol de lait avec du pain beurre

Ou

Un morceau de fromage avec du pain

EN CAS DE DIABETE GESTATIONNEL

Dans un premier temps

- Arrêter les produits sucrés en dehors des repas (sucreries, gâteaux, sodas, etc...)
- Arrêter les grignotages
- Equilibrer vos repas (voir page précédente)
- Contrôler vos glycémies

Dans un deuxième temps si les glycémies restent hautes :

- Arrêter les produits sucrés **même aux repas**

Dans un troisième temps si les glycémies restent hautes :

- Quantifier vos aliments apportant des glucides de façon à ce que l'apport en glucide soit régulier à chaque repas afin de stabiliser vos glycémies.

Féculent (poids cuit)	petits pois	Purée	Légume sec	PdT vapeur Maïs, Pois chiche	Pate, riz Semoule Pde T rissolées	Ajouter :
Soit : 20g G par	200g = 6 c.à.soupe Apportent 20g G	130g =2 c.à.soupe Apportent 20g G	130g = 2.5 c.à.soupe Apportent 20g G	100g Apportent 20g G	65g = 2.5 c.à.soupe Apportent 20g G	+ 60 g de pain Apportent 30g G + 1 fruit Apportent 20g G
Ou : 40g G par	400g =12 c.à.soupe Apportent 40g G	250g =4 c.à.soupe Apportent 40g G	250g =5 c.à.soupe Apportent 40g G	200g Apportent 40g G	130g =5 c.à.soupe Apportent 40g G	+ 20 g de pain Apportent 10g G + 1 fruit Apportent 20g G
Ou : 50g G par		350g =5.5 c.à.soupe Apportent 50g G	350g = 7 c.à.soupe Apportent 50g G	250g Apportent 50g G	150 à 200g =8 c.à.soupe Apportent 50g G	+ 1 fruit Apportent 20g G

Quoi prendre à la collation si j'ai un diabète gestationnel ?

Faites en premier votre glycémie et en fonction de celle-ci vous adaptez votre collation :

- Votre glycémie est inférieure à 0.95 g/l

un produit laitier avec un produit céréalier
Groupe n° 1 et groupe n° 5

Ex :

Lait avec pain

Lait avec biscotte

Lait avec céréales

Fromage pain

Fromage biscotte

Laitage nature céréale

- Votre glycémie est supérieure à 0.95 g/l

Uniquement le produit laitier

Groupe n°1

Ex :

Laitage nature


lait

NE JAMAIS PRENDRE DE FRUIT SEUL EN DEHORS DES REPAS



Service diététique

Ce livret a pour objectif de vous apporter un maximum d'informations.
Il a été réalisé par l'équipe diététique de l'hôpital de Périgueux.

 : 05 53 45 25 25

Poste 1169