

"Quels sont les aliments à privilégier ou à éviter pendant ma grossesse ?"



Problématique

La grossesse suscite souvent de nombreuses interrogations chez la femme enceinte autour de l'alimentation et de la prise de poids. Garder une alimentation variée et équilibrée est un bon moyen de rester en bonne santé. Cependant, quelques précautions sont à prendre pour limiter certains risques.

Comment conseiller votre patiente face à toutes ses interrogations ?

Vos conseils, en pratique

Manger pour deux ne signifie pas manger deux fois plus, mais plutôt deux fois mieux ! Voici quelques conseils spécifiques :



Éviter les risques de listériose : ne pas consommer de viandes et de poissons crus, ni de croûtes de fromages, ni de charcuteries¹.



Éviter les risques liés à la toxoplasmose pour les patientes non immunisées : bien se laver les mains, nettoyer régulièrement le réfrigérateur et laver soigneusement les fruits et légumes en les préférant cuits (en plus des mêmes réflexes que pour la listériose)¹.



Éviter certains aliments particuliers pouvant entraîner des effets indésirables dus à une teneur élevée en vitamine A (foies d'animaux) ou phyto-œstrogènes (produits à base de soja).



Boire de l'eau en quantité suffisante (1,5 l/jour)¹.

Proscrire le tabac, l'alcool et modérer les boissons contenant de la caféine^{1,2}.



Maintenir les activités physiques habituelles (au moins 30 minutes de marche par jour) excepté celles présentant un risque de chutes ou de chocs¹.



Bon à savoir

Surveiller la prise de poids :

- En fonction des besoins énergétiques :

1^{er} trimestre : + 70 kcal/j
2^{ème} trimestre : + 260 kcal/j
3^{ème} trimestre : + 500 kcal/j³

- En fonction de l'IMC* avant la grossesse :

Maigre (IMC < 18,5) :
+ 12,5-18 kg
Normale (IMC = 18,5-24,9) :
+ 11,5-16 kg
Surpoids (IMC = 25-29,9) :
+ 7-11,5 kg
Obésité (IMC > 30) :
+ 5-9 kg⁴



C'est essentiel aussi...


















De surveiller les risques de déficiences en vitamine B9, fer, iode et vitamine D².



Nestlé

Comment faire en pratique ?

Il est possible d'éviter certains aliments tout en gardant une grande diversité alimentaire nécessaire au bon déroulement de la grossesse.

Aliments à ne pas consommer / à éviter ^{1,2}	Aliments conseillés en remplacement ^{1,2}
Viandes	
Viandes crues, peu cuites, fumées ou marinées Produits à base de foies d'animaux	  Viandes cuites à cœur ou mijotées (boeuf bourguignon...)
Charcuterie	
Rillettes, pâté, foie gras...	  Jambon blanc
Fromages	
Au lait cru À pâte molle à croûte fleurie (camembert, brie...) À pâte molle à croûte lavée (munster, pont l'évêque...) Râpés industriels Croûtes de fromages	  Au lait pasteurisé sans croûte À pâte pressée cuite sans croûte (beaufort, comté, emmental, gruyère, parmesan) Fondus à tartiner
Poissons	
Poissons crus et/ou fumés + Limiter la consommation de poissons prédateurs qui peuvent contenir des teneurs élevées en méthylmercure (thon, lotte, bar, dorade, raie...)	  Poissons cuits ou surimi en veillant à diversifier les espèces > 1 à 2 fois par semaine, dont un poisson gras (maquereau, sardine...)
Coquillages et crustacés	
Coquillages crus et crustacés décortiqués crus	  Coquillages bien cuits ou recuits : Noix de Saint-Jacques, crevettes...
Recettes à base d'œufs crus	
Œuf à la coque, mousse au chocolat ou mayonnaise maison...	  Omelette, gâteau au chocolat, mousse au chocolat industrielle, sauces industrielles...
Produits enrichis en phytostérols	
Produits enrichis en stérols végétaux (margarine...)	  Matières grasses classiques (beurre, huiles...) Produits laitiers classiques
Produits à base de soja	
Jus de soja, tofu, desserts à base de soja... > Pas plus d'un par jour	  Produits laitiers à base de lait de vache, de chèvre, de brebis, ou autres produits/jus végétaux enrichis en calcium (avoine, amandes...)
Caféine	
Certains sodas et boissons énergisantes > Pas plus de 3 tasses de café ou thé léger par jour	  Café décaféiné, chocolat chaud, jus de fruits, tisanes, eau

1. Le guide nutrition de la grossesse, PNNS, 2015. 2. Livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé, PNNS, 2007. 3. Scientific Opinion on Dietary Reference Value for Energy EFSA Journal 2013; 11(1): 3005. 4. Weight Gain during Pregnancy: Reexamining the Guidelines, Institute of Medicine, 2009.

*Indice de Masse Corporelle.

En savoir plus ?
Rendez-vous sur
www.nutripro.nestle.fr/grossesse
09 70 80 97 80