

L'alimentation pendant la grossesse



L'ALIMENTATION DE LA MÈRE AVANT, PENDANT ET APRÈS LA GROSSESSE INFLUENCE SA SANTÉ ET CELLE DE SON BÉBÉ. CETTE FICHE VOUS PERMETTRA D'INFORMER LES FEMMES ENCEINTES SUR L'ALIMENTATION ET DE RÉPONDRE À LEURS QUESTIONS.

VOICI LES SUJETS ABORDÉS:

- Manger équilibré pendant la grossesse
- Choisir des collations nutritives (*idées de recettes proposées*)
- Prévenir les infections dues aux aliments
- Combattre les nausées et les brûlures d'estomac
- Préparer le retour à la maison
- Pourquoi allaiter ?

Manger équilibré pendant la grossesse

Il est important pour une femme enceinte d'avoir une **alimentation variée et équilibrée**. Certains éléments nutritifs sont particulièrement importants : acide folique, fer, protéines, calcium, vitamine D et oméga-3. Conseillez aux femmes enceintes de suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

Dans quels groupes du *Guide alimentaire canadien* trouver les éléments nutritifs importants pour les femmes enceintes ?

FRUITS ET LÉGUMES

Acide folique

PRODUITS CÉRÉALIERS

Acide folique / fer

LAIT ET SUBSTITUTS

Calcium / vitamine D / protéines

VIANDES ET SUBSTITUTS

Protéines / fer / acide folique (légumineuses et graines) / oméga-3 (poissons gras)

Pour obtenir des exemplaires du *Guide alimentaire canadien*, consultez le site Web de Santé Canada au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php.

OÙ TROUVER LES ÉLÉMENTS NUTRITIFS IMPORTANTS ?

Pour aider les femmes enceintes à choisir des aliments qui contiennent les éléments nutritifs importants, servez-vous des encadrés suivants.

ACIDE FOLIQUE (FOLATE)

PRÉVIENT CERTAINES MALFORMATIONS CHEZ LE BÉBÉ

Exemples d'aliments qui en contiennent :

- **Légumes vert foncé** : brocoli, épinards, petits pois, chou de Bruxelles, laitue romaine, asperges
- **Autres légumes** : maïs, betterave, chou-fleur, patate douce
- **Fruits orangés** : orange et son jus, mandarine, cantaloup
- **Légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots (ex. : rouges, blancs, noirs), arachides
- **Graines** : graines de tournesol
- **Produits céréaliers de grains entiers ou enrichis*** : farine de blé entier, farine de blé enrichie (farine blanche), pâtes alimentaires enrichies, semoule de maïs enrichie, céréales à déjeuner enrichies

* L'acide folique est obligatoirement ajouté à la farine blanche au Canada.

OMÉGA-3

AIDANT AU DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU CHEZ LE BÉBÉ

Exemples d'aliments qui en contiennent :

- **Poissons gras** : saumon, maquereau, sardine, truite

Il est recommandé de consommer deux repas de poisson par semaine.



IMPORTANT

Ces exemples de poissons contiennent habituellement peu de contaminants (ex. : mercure). Il faut donc leur donner la priorité dans l'alimentation de la femme enceinte.

* En conserve, on devrait choisir le thon pâle plutôt que le thon blanc, qui contient plus de mercure.

FER

FAVORISE LA CROISSANCE DU BÉBÉ

Exemples d'aliments qui en contiennent :

- **Origine animale**
 - **Viandes rouges** : bœuf, veau
 - **Fruits de mer** : crevettes
 - **Autres viandes, volailles et poissons** : porc, poulet, saumon, truite, aiglefin
 - **Œufs**
- **Origine végétale** (qui provient d'une plante)
 - **Légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots (ex. : rouges, blancs, noirs), arachides
 - **Noix et graines** : amandes, graines de citrouille
 - **Tofu** : mi-ferme ou ferme
 - **Légumes vert foncé** : brocoli, épinards, petits pois, chou de Bruxelles, laitue romaine, asperges
 - **Produits céréaliers de grains entiers ou enrichis*** : farine de blé entier, farine de blé enrichie (farine blanche), pâtes alimentaires enrichies, céréales à déjeuner enrichies

* Le fer est obligatoirement ajouté à la farine blanche au Canada.

IMPORTANT

Le fer provenant des viandes, des volailles, des poissons et des fruits de mer est plus facilement absorbé par le corps que celui provenant des aliments d'origine végétale et des œufs. Pour que le fer d'origine végétale et des œufs soit mieux absorbé, il faut consommer un aliment contenant de la vitamine C au même repas (ex. : orange, pamplemousse, fraises, poivron rouge, brocoli, tomate) ou encore l'accompagner des viandes et substituts nommés plus haut. Le café et le thé nuisent à l'absorption du fer.

PROTÉINES

PERMETTENT UN GAIN DE POIDS ADÉQUAT
CHEZ LA MÈRE, EN PLUS DE FORMER LES ORGANES
ET LES MUSCLES CHEZ LE BÉBÉ

Groupes alimentaires qui en contiennent :

- Viandes et substituts
- Lait et substituts

Notez que les fromages à la crème contiennent peu de protéines.



Saviez-vous que, grâce à la Fondation OLO, les futures mamans à faible revenu peuvent avoir accès gratuitement à des aliments (Œuf, Lait et jus d'Orange) et des suppléments prénataux ? Le programme OLO, qui combine suivi nutritionnel et remise d'aliments, est offert dans toutes les régions du Québec. Contactez votre CLSC ou consultez le site Web de la fondation pour en savoir plus : www.fondationolo.ca.

CALCIUM ET VITAMINE D

FAVORISENT LA SANTÉ ET LA FORMATION DES OS
ET DES DENTS DU BÉBÉ / MAINTIENNENT LA SANTÉ
OSSEUSE DE LA MAMAN

Exemples d'aliments qui en contiennent :

CALCIUM :

- Produits laitiers :
lait, yogourt, fromage
- Boissons de soya enrichies
- Poissons gras et en conserve avec arêtes :
saumon, sardines

VITAMINE D :

- Lait
- Certains yogourts :
lire l'étiquette de l'aliment
- Boissons de soya enrichies
- Poissons

IMPORTANT

La femme enceinte devrait prendre un supplément de vitamines et minéraux pour s'assurer de combler ses besoins. Les suppléments proposés aux femmes enceintes contiennent généralement les éléments nutritifs importants. Suggérez aux femmes que vous rencontrez de consulter un professionnel de la santé pour choisir le bon produit.

LES FIBRES ALIMENTAIRES ET LA CONSTIPATION

Pendant la grossesse, plusieurs femmes souffrent de constipation. Recommandez-leur de manger des aliments contenant beaucoup de fibres :

- Légumes et fruits
- Produits céréaliers de grains entiers
- Noix et graines
- Légumineuses

Suggérez aux femmes qui ne mangent pas beaucoup de fibres d'augmenter peu à peu leur consommation d'aliments riches en fibres pour prévenir les inconforts (ex. : gaz, ballonnements). Dites-leur également qu'il est aussi important d'augmenter sa consommation de liquides, pour éviter les mêmes inconforts.

QUELLES BOISSONS SONT À SURVEILLER PENDANT LA GROSSESSE ?

Le **café**, le **thé** et les **boissons gazeuses de type cola** contiennent de la **caféine**. De grandes quantités de caféine peuvent affecter la croissance du bébé. C'est pourquoi on recommande aux femmes enceintes de ne pas consommer plus de 300 mg de caféine, soit par exemple deux tasses (500 ml) de café par jour.

Les **boissons énergisantes** ne sont pas sécuritaires pour la femme enceinte, car elles peuvent contenir beaucoup de **caféine**. Elles contiennent aussi plusieurs ingrédients dont les effets sur la santé ne sont pas bien connus. Mieux vaut s'en abstenir !

Certaines **tisanes** pourraient avoir des effets négatifs sur la santé du bébé. Les tisanes à base de pelures d'agrumes, de gingembre, de mélisse officinale, de fleur de tilleul ou d'églantier sont généralement sans danger. Toutefois, les femmes enceintes ne devraient pas en consommer plus de 2 à 3 tasses (500 à 750 ml) par jour.

IMPORTANT

La tisane à la camomille devrait être évitée puisqu'elle peut provoquer des contractions avant le moment prévu.

L'**alcool** peut causer des malformations chez le bébé, et il n'y a pas de limite acceptable connue. L'alcool sous toutes ses formes doit donc être évité.

LES BOISSONS À PRIVILÉGER

Aux repas et aux collations, les meilleurs choix sont l'eau ou le lait. Le jus de fruits pur à 100 % peut aussi faire partie d'une saine alimentation. Toutefois, les fruits frais sont un meilleur choix, car ils contiennent des fibres alimentaires. Les fibres ralentissent le passage des aliments dans le tube digestif, ce qui aiderait à combler la faim plus longtemps. De plus, les fibres aident à prévenir la constipation.

Choisir des collations nutritives

Pendant les 2^e et 3^e trimestres de la grossesse, les besoins de la femme enceinte augmentent. Pour les combler, elle devrait consommer chaque jour environ deux à trois portions de plus de n'importe quel groupe du *Guide alimentaire canadien*. Les collations sont des moments de choix pour ajouter des aliments à son alimentation.

Une collation devrait comprendre un aliment ou une boisson d'un des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*. Pour obtenir une collation qui comble encore plus la faim, combinez des aliments de deux groupes alimentaires. Assurez-vous d'avoir une source de glucides et une autre de protéines.

PRINCIPALES SOURCES DE GLUCIDES

Légumes et fruits
Produits céréaliers
Lait et substituts

PRINCIPALES SOURCES DE PROTÉINES

Lait et substituts
Viandes et substituts

Voici des idées de collations nutritives souvent faciles à transporter que vous pouvez recommander aux femmes enceintes. Vous pouvez aussi les aider à trouver d'autres idées de collations qui contiennent des glucides et des protéines.

- **CRUDITÉS ET TREMPETTE AU YOGOURT**
- **RAISINS ET CUBES DE FROMAGE**
- **LAIT FRAPPÉ (FRUITS + LAIT + YOGOURT)***
- **AMANDES ET ORANGE**
- **MUFFIN MAISON ET BOISSON DE SOYA ENRICHIE**
- **FRUITS SÉCHÉS ET NOIX**
- **BISCUITS MOELLEUX À L'ORANGE ET AUX DATTES* ET LAIT UHT (lait qui peut être conservé à la température ambiante avant ouverture)**

CONSEIL POUR ÉCONOMISER...

S'assurer d'avoir une collation dans son sac à main en tout temps. Si la faim apparaît lors d'une sortie, ce sera bien apprécié. On évite ainsi d'avoir à acheter des aliments dans un restaurant, une machine distributrice ou un dépanneur.

* IDÉES DE RECETTES POUR LA COLLATION

LAIT FRAPPÉ

Coût de la recette : ± 1,40 \$

Donne : 1 verre

- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de fruits surgelés au choix (ex. : petits fruits, mélange tropical)
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de lait
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de yogourt à la vanille

Déposer tous les ingrédients dans un mélangeur et mettre en marche jusqu'à ce que la texture du mélange soit lisse. Savourer froid.

CONSEIL POUR ÉCONOMISER...

Remplacer le yogourt par du lait et les fruits surgelés par une banane écrasée.

BISCUITS MOELLEUX À L'ORANGE ET AUX DATTES

Coût d'un biscuit : ± 0,55 \$

Donne : 20 biscuits

- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 375 ml ($1\frac{1}{2}$ tasse) de farine de blé entier
- 7 ml ($1\frac{1}{2}$ c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)
- 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel
- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de cassonade tassée
- 2 œufs
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de beurre fondu
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste d'orange
- 250 ml (1 tasse) d'orange, coupée en petits morceaux (environ 1 orange)
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de dattes hachées

1. Placer une grille du four un peu plus haut qu'au centre et l'autre plus près du bas. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Recouvrir deux plaques à biscuits de papier parchemin.
3. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine de blé entier, la levure chimique (poudre à pâte) et le sel.
4. Dans un autre bol, fouetter la cassonade avec les œufs, le lait, le beurre, l'essence de vanille et le zeste d'orange. Verser ce mélange sur les ingrédients secs et ajouter les morceaux d'orange et de dattes.
5. Mélanger juste assez pour que les ingrédients soient mouillés.
6. Pour former chaque biscuit, déposer 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de pâte sur les plaques à biscuits à au moins 5 cm (2 po) de distance.
7. Mettre une plaque sur chaque grille du four et cuire 8 minutes.
8. Inversez les plaques. Cuire encore 7 minutes.
9. Sortir du four et laisser refroidir les biscuits sur les plaques.

Prévenir les infections dues aux aliments

Pendant la grossesse, la maman et son bébé sont plus à risque de souffrir d'infections dues aux aliments, car ils sont plus sensibles aux bactéries, virus et parasites. Voici quelques aliments à éviter pendant la grossesse :

ALIMENTS CRUS OU PAS ASSEZ CUITS :

Viandes, volailles, poissons, fruits de mer, œufs

Que faire ?

- Cuire suffisamment les aliments.
- Utiliser des substituts d'œufs pasteurisés* pour les recettes où il faut des œufs crus (ex. : vinaigrette, mayonnaise, meringue, lait frappé).

* Ces produits sont vendus à l'épicerie dans la section des œufs ordinaires.

ALIMENTS FUMÉS ET RÉFRIGÉRÉS :

Poissons (ex. : saumon fumé), fruits de mer

Que faire ?

- Choisir des produits en conserve ou qui n'ont pas besoin d'aller au réfrigérateur avant l'ouverture du contenant.

PÂTÉS ET VIANDES À TARTINER RÉFRIGÉRÉS :

Cretons, pâté campagnard

Que faire ?

- Choisir des produits en conserve ou qui n'ont pas besoin d'aller au réfrigérateur avant l'ouverture du contenant.

CHARCUTERIES NON SÉCHÉES :

Poitrine de dinde, jambon fumé, rosbif

Que faire ?

- Choisir des charcuteries séchées (ex. : salami, pepperoni).
- Chauffer les charcuteries non séchées jusqu'à ce que la vapeur s'en échappe.

PRODUITS DE LAIT CRU OU NON PASTEURISÉ ET FROMAGES À PÂTE MOLLE OU DEMI-FERME :

Fromages au lait cru et au lait thermisé*, Brie, Camembert, Bleu

* Note : le lait thermisé a été chauffé à une température plus basse que le lait pasteurisé.

Que faire ?

- Choisir des produits au lait pasteurisé et des fromages à pâte ferme (ex. : Cheddar, Mozzarella, Suisse, Parmesan).

JUS DE FRUITS NON PASTEURISÉS :

Jus de pomme provenant d'un verger

Que faire ?

- Choisir des jus pasteurisés.
- Porter à ébullition et refroidir les jus non pasteurisés.

FÈVES GERMÉES ET GERMES CRUS :

Luzerne, trèfle, radis, haricots mungos

Que faire ?

- Cuire les germes dans vos recettes (ex. : fèves germées sautées dans un mélange de légumes).

Rappelez aux femmes enceintes de bien laver les légumes et les fruits avant de les consommer, et même avant de les éplucher.

Combattre la nausée et les brûlures d'estomac

Plusieurs femmes enceintes ont des nausées et souffrent de brûlures d'estomac. Voici quelques conseils à transmettre aux femmes pour éviter ou diminuer ces symptômes :

Conseils liés à l'alimentation	Dans quelle situation ?	
	Nausées	Brûlures d'estomac
Prendre de petits repas toutes les 2 ou 3 heures (éviter d'avoir trop faim)	●	●
Manger lentement		●
Éviter de se coucher tout de suite après les repas	●	●
Éviter de se pencher vers l'avant après avoir mangé		●
Ne pas boire pendant les repas	●	●
Éviter les aliments gras ou piquants (ex. : frites, piments forts)	●	●
Éviter les aliments qui dégagent de fortes odeurs (ex. : café, épices, oignons)	●	
Croquer des craquelins avant de se lever du lit le matin et pendant la journée	●	
Sentir du citron et du gingembre ou boire des boissons qui contiennent ces aliments	●	

Si les symptômes sont encore présents et trop inconfortables, suggérez aux femmes de consulter un professionnel de la santé.

Les femmes enceintes peuvent parfois elles-mêmes trouver des aliments qui, à cause de leur saveur, température ou texture, diminuent les nausées. Vous pouvez les aider à reconnaître ces aliments et leurs caractéristiques :

UNE TEXTURE...

- Croquante : carotte, pomme
- Molle : banane, pain, pâtes alimentaires
- Sèche : craquelins, pain rôti
- Liquide : soupe, lait, yogourt à boire

À SAVEUR...

- Salée : craquelins salés, bretzels
- Acide : citron, cornichon mariné
- Sucrée : céréales sucrées, biscuits
- Fruitée : sucettes glacées, compote de pommes, poire
- Fade : purée de pommes de terre, riz blanc

Préparer le retour à la maison

Donner naissance à un bébé demande beaucoup d'énergie. De plus, l'arrivée du bébé change les habitudes de la famille. Il est normal de ressentir de la fatigue au retour à la maison, après l'accouchement. La préparation des repas peut devenir un fardeau. Faire des réserves en remplissant le congélateur de mets cuisinés maison est une excellente idée. Suggérez aux futures mamans de cuisiner leurs recettes quotidiennes en plus grande quantité et de congeler les portions en trop. Voici quelques idées de recettes qui se congèlent bien :

- **Sauce à la viande pour les pâtes** • Lasagne
- **Soupes (ex. : légumes, lentilles, poulet)**
- **Pâtés à la viande, au poulet ou au poisson** • Chili
- **Mijotés de bœuf ou de volaille**
- **Pain de viande ou de légumineuses** • Muffins cuits

**PRIVILÉGIEZ LES METS EN SAUCE,
ILS SE CONGÈLENT MIEUX.**

Visitez les sites Web suivants pour trouver des choix de recettes de repas et collations nutritifs :

Les diététistes du Canada
www.dietetistes.ca

Les Producteurs laitiers du Canada
www.plaisirlaitiers.ca

CONSEILS SUR LA CONGÉLATION

- Se servir de contenants ou de sacs spécialement conçus pour la congélation.
- Faire sortir le plus d'air possible des sacs avant de les refermer.
- Éviter de prendre des contenants trop grands pour la portion à congeler.
- Si le papier d'aluminium est employé seul pour emballer un aliment, prendre un papier épais et faire un emballage serré.
- Inscrire le nom des aliments et la date de préparation.

Pour connaître la durée de conservation des aliments, consultez le *Thermoguide*, publié par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, au www.mapaq.gouv.qc.ca.

En plus des mets préparés, plusieurs aliments pratiques et rapides à cuisiner seront très utiles au retour à la maison :

- **Légumes surgelés** : un accompagnement rapide pour les repas.
- **Fruits surgelés** : parfaits pour mettre dans des laits frappés ou pour intégrer dans un yogourt.
- **Bouillon maison congelé préparé avec les os d'un poulet** : pratique pour faire une soupe rapide.
- **Poissons en conserve (ex. : sardines, saumon)** : dans une salade, des pâtes alimentaires, un sandwich ou sur des craquelins.
- **Légumineuses en conserve (ex. : lentilles, pois chiches, haricots)** : dans une soupe, une salade ou du riz.
- **Yogourt** : seul, avec des céréales ou des fruits.
- **Œufs** : durs, tournés, crevés, brouillés, en omelette.

Pourquoi allaiter ?

Voici des renseignements qui vous permettront de répondre aux mamans qui se posent cette question :

- Le lait maternel contient entre autres des anticorps qui aident le poupon à se défendre contre certaines maladies. Il a été démontré que plus la mère allaite longtemps, plus les effets protecteurs sont présents chez le bébé. Toutefois, même si une maman allaite moins longtemps (quelques semaines ou même quelques jours), le bébé en retirera des bienfaits. Le contenu des préparations commerciales pour nourrissons est inspiré du lait maternel. Par contre, ces préparations ne contiennent pas d'anticorps. De plus, le lait maternel s'adapte et évolue selon les besoins de l'enfant, contrairement aux préparations commerciales.
- L'allaitement maternel exclusif est recommandé pendant les six premiers mois de vie du poupon. Cela veut dire que seul le lait maternel devrait être donné au bébé pour combler sa faim et sa soif.
- Allaiter est économique, car l'achat de préparations commerciales pour nourrissons n'est pas nécessaire.
- Allaiter est pratique, car le poupon peut être nourri n'importe où et n'importe quand. Nul besoin de trouver un endroit pour faire chauffer le lait ni d'attendre pour le faire refroidir.
- Allaiter permet un contact unique entre le poupon et la maman.
- Allaiter semble protéger la mère contre le cancer du sein et des ovaires.

L'allaitement peut soulever plusieurs questions et craintes. Informez-vous sur les ressources offertes dans votre région pour soutenir les mamans dans leurs décisions : CLSC, professionnels de la santé, organismes communautaires. La Fédération Nourri-Source est un organisme qui apporte du soutien dans plusieurs régions du Québec. Rendez-vous au : www.nourri-source.org.

AUTRES RÉFÉRENCES POUR LES FEMMES ENCEINTES

GOVERNEMENT DU CANADA
www.canadiensensante.gc.ca

Section Aliments et nutrition, sous-section Salubrité des aliments et ensuite Femmes enceintes.

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC
Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, offert au www.inspq.qc.ca/MieuxVivre.

DISPENSARE DIÉTÉTIQUE DE MONTRÉAL
Service virtuel périnatal en nutrition, offert au www.svpnutrition.org.