

Alimentation pendant la grossesse

Conseils à appliquer pour une alimentation équilibrée pendant la grossesse :

- Eau peu minéralisée (Mont Roucoux, Mont Calm) ou eau du robinet : 1,5 à 2L par jour. Éviter les sodas, sirops, boissons sucrées.
- Préférer si possible une alimentation bio.
- Pas d'alcool, tabac et autres excitants.
- Bien mastiquer pour protéger sa flore intestinale. Respecter la sensation de satiété.
- Diversité des aliments (l'équilibre se fait sur l'ensemble de la semaine).
- Pas de régimes hypocaloriques ou privations, aliments « diète ».
- Éviter de manger les fruits à la fin du repas (fermentation).
- Manger plus léger le soir.
- Privilégier les modes de cuisson saines : vapeur, à l'étouffée, à l'eau, à la poêle, au four.
- Éviter les aliments transformés, frits, avec index glycémique élevé.
- Poissons : éviter le thon frais ou surgelé, requin, espadon et marlin (présence de mercure).
- Éviter la consommation d'arachides (cacahuètes) au 3^e trimestre de la grossesse et pendant l'allaitement maternel pour éviter le risque d'allergie chez le nouveau né.

L'assiette « idéale » :

- 50% de légumes (cru/cuit)
- 25% de protéines animales ou végétales = légumineuses, quinoa, oléagineux, tofu (à augmenter à partir du 2^e trimestre),
- 25% de céréales (semi complètes/complètes si possible)
- + 2 cuillères à soupe de bonnes huiles/oléagineux par jour (huiles bio de première pression à froid).

Aliments riches :

- En vitamine B9 : épinards, blettes, asperges, brocolis, mâche, melon, oranges, clémentines, noix, châtaignes, légumineuses.
- En oméga 3 : poissons gras, œufs, oléagineux, huiles de cameline, chanvre, noix, colza.
- En calcium : graines de sésame, brocolis, épinards, blettes, figue séchée, amandes, noix du Brésil, (produits laitiers), boissons végétales enrichies au calcium.
- En iode : sel iodé, algues, myrtilles, poisson frais, jaune d'œuf.
- En fer : légumineuses (lentilles, pois chiches), légumes verts, jaune d'œuf, viande rouge, abats, algues (spiruline), condiments (thym, cumin, curry, gingembre).
- En vitamine D : poissons gras, chocolat noir (> ou = 70%), jaune d'œuf, produits laitiers, champignons, lait de soja enrichi en vitamine D + exposition au soleil 10 minutes par jour quand cela est possible.

Cas particuliers :

- Régime végétarien : supplémentation en vitamine B12 obligatoirement. Augmenter sa consommation d'aliments riches en fer et en vitamine C (agrumes, brocolis, kiwis, fraises, melons, poivrons).

- Nausées : alléger le repas du soir, dîner tôt, fractionner les repas. Éviter la nourriture épicée, trop riche, les aliments frits. Décoctions/infusions de gingembre.
- Anémie : aliments riches en fer et en vitamine C (agrumes, brocolis, kiwis, fraises, melons, poivrons), spiruline, chlorelle (si tendance à la constipation), éviter le thé.
- Diabète gestationnel : repas à des heures régulières (avec des collations), choisir des aliments à index glycémique bas ou modéré (féculents complets ou semi complets, légumineuses) avec des protéines et du bon gras à chaque repas, préférer les fruits entiers plutôt que les jus, cuisiner le plus possible maison, éviter les aliments transformés (sucres cachés) ainsi que les produits très sucrés (y compris les boissons). Ne pas manger d'aliments « light » ou avec édulcorants.
- Reflux : manger tôt le soir, diminuer les portions et fractionner les repas, boire en dehors des repas. Éviter les aliments gras et frits, les desserts trop riches, les plats épicés, les agrumes et les tomates, le café, le thé, le chocolat et les boissons gazeuses. Dormir avec le buste surélevé.
- Constipation : graines de lin, graines de chia, psyllium, pruneaux.
- Fatigue, déprime : aliments riches en oméga 3.

Guide :

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>