

Partagez Article

X



## L'alimentation saine durant la grossesse: quoi privilégier, quoi éviter

Il est important de maintenir une alimentation saine et équilibrée. Comme vous le savez, une bonne alimentation présente des avantages pour vous et pour votre bébé en développement. Vous êtes-vous déjà demandé quels éléments nutritifs sont essentiels pour le développement sain de bébé et comment choisir les aliments à manger pendant la grossesse?

<https://www.nestlebaby.ca/fr/alimentation-au-cours-de-la-grossesse-alime...> [1]

[2] [3] [4]



# L'alimentation saine durant la grossesse: quoi privilégier, quoi éviter

Il est important de maintenir une alimentation saine et équilibrée. Comme vous le savez, une bonne alimentation présente des avantages pour vous et pour votre bébé en développement. Vous êtes-vous déjà demandé quels éléments nutritifs sont essentiels pour le développement sain de bébé et comment choisir les aliments à manger pendant la grossesse?

Dimanche, juillet 30th, 2017

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimez](#) <sup>[1]</sup>
- [Partagez](#)

Pour ce faire, vous pouvez suivre les recommandations du document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* <sup>[6]</sup> et garder à l'esprit les éléments nutritifs essentiels suivants.

## Acide folique

**Rôle et bienfaits:** Essentiel pour le développement normal précoce du cerveau et de la moelle épinière du bébé.

En plus de l'acide folique qui provient d'une alimentation variée, les professionnels de la santé recommandent à toutes les femmes aptes à concevoir, enceintes ou qui allaitent de prendre quotidiennement une multivitamine contenant de 0,4 à 1,0 mg d'acide folique<sup>1,2</sup>. [Apprenez-en plus sur les bienfaits de l'acide folique et des multivitamines prénatales](#) <sup>[7]</sup>.

Sources alimentaires: Légumes verts, pois secs, haricots et lentilles, jus d'orange, abats (foie et rognons), noix et graines, ainsi que les produits enrichis d'acide folique comme le pain, les céréales et les pâtes.

## Fer

**Rôle et bienfaits:** Le fer est essentiel pour assurer le transport de l'oxygène dans votre corps et celui de bébé, ainsi que pour le développement du placenta et des globules rouges de bébé. Un apport en fer adéquat permet de prévenir la carence en fer (cette condition sérieuse peut occasionner des symptômes comme la fatigue, la pâleur et le manque d'énergie).

Des experts en santé canadiens recommandent la prise quotidienne d'une [multivitamine prénatale](#) <sup>[8]</sup> contenant du fer au cours de la grossesse<sup>2</sup>. Vos besoins en fer seront à leur maximum à partir du quatrième mois de gestation. Quand vous choisissez des sources alimentaires riches en fer autres que la viande, accompagnez-les d'aliments riches en vitamine C, qui améliorent l'assimilation du fer. [Cliquez ici pour en savoir plus sur les avantages des suppléments prénataux pendant la grossesse.](#) <sup>[7]</sup>

**Sources alimentaires:** Viandes, abats (foie\*, rognons), fruits de mer, volaille, poisson, céréales enrichies de fer, pâtes enrichies de fer, noix et graines, fruits secs, jus de pruneau, oeufs, haricots secs, légumes verts feuillus.

# Calcium

**Rôle et bienfaits:** Essentiel pour assurer le développement sain des os de bébé et la protection de votre masse osseuse.

Vos besoins en calcium sont à leur maximum au cours du troisième trimestre de la grossesse. Les produits laitiers sont particulièrement riches en calcium et de nombreux autres aliments, comme les épinards, le chou cavalier et diverses variétés de légumineuses contiennent aussi des niveaux de calcium élevés.

**Sources alimentaires:** Lait, fromage, yogourt, sardines ou saumon non désossés, boissons enrichies de calcium. (Jus d'orange enrichi, boisson de soya ou de riz enrichies, etc.)

Lecture suggérée

Une bonne alimentation avant la conception, durant la grossesse et après celle-ci



ait beaucoup  
une alimentation

[9]



sorte que votre

# Vitamine D

**Rôle et bienfaits:** Importante dans le maintien et le développement des os pour vous et pour bébé. Elle améliore également l'assimilation du calcium.

Les besoins du corps en vitamine D ne changent pas au cours de la grossesse. Peu d'aliments contiennent naturellement de la vitamine D; il peut être nécessaire de consulter votre médecin pour vous assurer que vous en obtenez suffisamment et sinon, d'obtenir un supplément vitaminique. Si vous vivez dans le nord du Canada, où la lumière naturelle est peu abondante (l'été est toujours trop court!) ou si vous ne buvez pas de lait, il est recommandé de consulter votre médecin.

**Sources alimentaires:** Lait, yogourt et margarine enrichis de vitamine D, poissons gras (p.ex. saumon, sardines, maquereau, etc.), huiles de poisson.

# Poissons gras et ADH

**Rôle et bienfaits:** Essentiels pour le développement normal du cerveau, des yeux et du système nerveux de bébé.

L'importance de l'ADH est maximale au cours du troisième trimestre, quand le cerveau de bébé commence à se développer rapidement. Il est recommandé de consommer chaque semaine au moins 150 grammes de poisson cuit dans le cadre d'une alimentation saine. De nombreux aliments sont maintenant enrichis **d'ADH**, comme certains types de lait, d'oeufs et de margarine.

**Sources alimentaires:** Poissons gras (saumon, sardines, maquereau, etc.), graines de lin, noix, graines et huiles végétales (canola, maïs, soya, tournesol, arachide, etc.), oeufs enrichis d'oméga 3.

# Protéines

**Rôle et bienfaits:** Les protéines sont le matériel de base de toutes les cellules du corps de bébé.

Au cours du deuxième trimestre de la grossesse, vos besoins quotidiens de protéines augmentent de 40 à 50 % (environ 71 grammes). C'est beaucoup, donc il est recommandé d'ajouter de la viande ou des substituts de viande à vos salades et de remplacer la confiture par du beurre de noix pour répondre aux besoins protéiques du corps.

**Sources alimentaires:** Viande, poisson, fruits de mer, volaille, oeufs, légumineuses (haricots secs, lentilles, pois chiches, etc.), noix, beurre d'arachides, tofu, produits laitiers.

# Aliments à éviter durant la grossesse

Maintenant que vous connaissez les aliments recommandés à ajouter à votre plan de repas, il est important de connaître aussi les aliments à éviter (ou à consommer avec prudence) pendant la grossesse; certains aliments peuvent même être porteurs de maladies.

## Liste d'aliments à éviter:

- Fromages et lait non pasteurisés, fromages à pâte molle ou semi-molle comme le brie ou le camembert. (Dommage!)
- Fromages bleus comme le stilton ou le bleu danois (sauf s'ils sont pasteurisés – toujours lire l'étiquette avant l'achat).
- Viande crue ou très saignante.

- Foie cru et aliments à base de foie\* .
- Huile de foie de morue.
- Lait de poule ou jus de pomme non pasteurisé (toujours lire l'étiquette avant l'achat).
- Oeufs mollets ou aliments contenant des oeufs crus comme la mayonnaise maison ou les mousses.
- Sushi et fruits de mer crus. (Oh, non!)
- Fruits de mer fumés réfrigérés.
- Charcuteries non séchées comme le saucisson de Bologne, le rôti de boeuf et la poitrine de dinde. (Vous avez une fringale? Si vous choisissez de consommer ces produits de viande, faites-les chauffer jusqu'à ce qu'ils soient fumants; évitez aussi de manger des saucisses à hot-dog sans les faire bien cuire).
- Éviter le requin, le makaire, l'espadon, l'hoplostète orange, l'escolar et le thon (le thon pâle est acceptable), car ces poissons contiennent une quantité relativement élevée de méthylmercure, une toxine qui peut affecter le système nerveux de votre bébé. (De plus, ces aliments peuvent contenir des bactéries nocives comme les listérias et la salmonelle, ou des quantités élevées de vitamine A).

## Salubrité des aliments

Suivez ces conseils pratiques quand vous manipulez la nourriture<sup>3</sup>:

- Se laver les mains avant de manger ou de toucher la nourriture.
- Bien laver les fruits et la salade, même les salades préemballées, et toujours ranger les aliments réfrigérés ou congelés au réfrigérateur ou au congélateur peu de temps après l'achat.
- Bien faire cuire toutes les viandes et ne pas manger de viande crue ou mal cuite.
- Utiliser de saines pratiques de manutention des aliments lors de la préparation de viande ou de volaille.
- Ne pas manger de nourriture réchauffée sauf si elle est brûlante (réchauffer la nourriture une fois seulement; ne jamais garder les restes réchauffés pour une troisième utilisation).
- Toujours vérifier la date «meilleur avant» des aliments achetés en magasin.
- Pour l'achat de foie ou de produits à base de foie comme les pâtés et les produits de viande à tartiner, choisissez des produits sans réfrigération avant l'ouverture\* .
- Toujours faire bien cuire le foie et les autres abats frais\* .

## Substances nocives pour vous et votre bébé

Certaines substances sont dangereuses, c'est bien connu. Comprendre pourquoi elles représentent un danger pour vous et votre bébé en gestation vous permettra de mieux les éviter.

### La cigarette

La nicotine, le goudron et l'oxyde de carbone sont des produits chimiques qui accompagnent la fumée du tabac. Si vous fumez avant ou après la naissance du bébé, vous mettez à risque votre santé et celle du bébé. Plus vous cessez de fumer tôt, mieux c'est pour votre bébé.

Il est aussi recommandé d'**encourager votre conjoint et les autres membres de la famille à cesser de fumer**, car la fumée secondaire pose un risque pour la santé de bébé et la vôtre.

### Caféine

Cet aliment est probablement un de ceux qui est le plus difficile d'éviter. Le café, le thé, le cola et certaines autres boissons gazeuses, les boissons énergétiques, le chocolat et certains médicaments contre le rhume et les maux de tête contiennent de la caféine. Il n'est pas nécessaire d'éliminer complètement la caféine pendant la grossesse ou l'allaitement maternel, mais **Santé Canada recommande de réduire votre consommation de caféine à 300 mg par jour**. Une consommation élevée de caféine peut amener

certaines complications au cours de la grossesse, y compris un faible poids à la naissance<sup>4</sup>. Visitez le site Web de Santé Canada pour consulter une [liste des tisanes acceptables](#) <sup>[11]</sup> à consommer au cours de la grossesse.

## Alcool

Il est impossible de recommander une quantité d'alcool au cours de la grossesse, car les experts de la santé ne savent tout simplement pas quelle est la quantité sans danger. **En raison des effets néfastes de l'alcool sur le développement du bébé, les experts recommandent d'éviter l'alcool au cours de la grossesse et une consommation réduite au minimum pendant l'allaitement maternel.**

## Drogues et médicaments

De nombreux types de drogues peuvent affecter votre bébé. Certaines peuvent causer des anomalies congénitales ou d'autres problèmes graves. N'oubliez pas d'informer votre médecin ou autre professionnel de la santé au sujet de drogues que vous avez consommées avant votre grossesse. De plus, **vous ne devriez prendre aucun médicament d'ordonnance ou sans ordonnance sans avoir obtenu l'approbation d'un professionnel de la santé.** Vous pouvez aussi [consulter le site motherisk.org](#) <sup>[12]</sup> (en anglais) ou appeler la ligne d'assistance nationale **Motherisk** (1-877-439-2744) du Hospital for Sick Children pour de l'information sur la sécurité des médicaments d'ordonnance ou sans ordonnance.

## Produits de santé naturels et produits à base d'herbes médicinales

C'est naturel. Le contenant indique qu'il contient des herbes médicinales. Alors, est-ce sans danger? On pourrait croire, en effet, que les produits naturels sont sans danger et c'est la perception qu'on peut en avoir car ils sont fabriqués à partir de plantes ou d'autres ingrédients naturels; toutefois, **il est très important de lire l'étiquette. De nombreux produits peuvent être dangereux pour les femmes enceintes.** Consultez votre médecin avant de prendre des produits naturels, quels qu'ils soient, pendant la grossesse.

\* Le foie a une teneur élevée en vitamine A. Un excès de vitamine A, surtout pendant le premier trimestre de la grossesse, peut causer des anomalies congénitales. Si vous décidez de consommer du foie, ne dépassez pas une quantité d'une portion (75 g) par semaine (HealthLink BC. *Healthy Eating Guidelines for Pregnancy*. 2013. <http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating/pregnancy.html> Page consultée le 31 mai 2017).

Sources:

1. Wilson, R.D., et coll. «Supplémentation préconceptionnelle en acide folique/multivitamines pour la prévention primaire et secondaire des anomalies du tube neural et d'autres anomalies congénitales sensibles à l'acide folique», Directives cliniques de la SOGC, n° 324. *J Obstet Gynaecol Can.* 2015;29(12):1003-1013.
2. Gouvernement du Canada. *Acide folique, fer et grossesse*. 2016. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/grossesse/acide-folique-fer-et-grossesse.html> <sup>[13]</sup> Page consultée le 12 juin 2017.
3. Gouvernement du Canada. *La salubrité des aliments pour les femmes enceintes*. 2014. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/salubrite-aliments-pour-populations-vulnerables/salubrite-aliments-pour-femmes-enceintes.html> <sup>[14]</sup> Page consultée le 31 mai 2017.
4. Agence de la santé publique du Canada. *Grossesse en santé: Caféine*. 2014. <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/known-savoir/cafeine-fra.php> <sup>[11]</sup> Page consultée le 2 juin 2017.

[Pour en savoir plus](#) <sup>[15]</sup>

**URL source:** <https://www.nestlebaby.ca/fr/alimentation-au-cours-de-la-grossesse-aliments-privilegier-et-eviter>

Liens

- [1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/alimentation-au-cours-de-la-grossesse-aliments-privilegier-et-eviter>
- [2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/alimentation-au-cours-de-la-grossesse-aliments-privilegier-et-eviter&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/529153289\\_22.jpg&description=saine durant la grossesse: quoi privilégier, quoi éviter](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/alimentation-au-cours-de-la-grossesse-aliments-privilegier-et-eviter&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/529153289_22.jpg&description=saine%20durant%20la%20grossesse%3A%20quoi%20privil%C3%A9gier%20et%20%C3%A9viter)
- [3] <https://twitter.com/share?text=L%26%23039%3Balimentation%20saine%20durant%20la%20grossesse%3A%20quoi%20privil%C3%A9gier%20et%20%C3%A9viter>
- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ca/fr/alimentation-au-cours-de-la-grossesse-aliments-privilegier-et-eviter>
- [5] <https://www.nestlebaby.ca/fr/printpdf/1304796>
- [6] <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html>
- [7] <https://www.nestlebaby.ca/fr/lacide-folique-et-les-multivitamines-prenatales>
- [8] <https://www.nestlebaby.ca/fr/brand/commencez-votre-journee-avec-nestle-materna>
- [9] [https://www.nestlebaby.ca/fr/un-bon-regime-alimentaire-les-petites-fringales-comment-les-gerer?utm\\_source=email\\_dm&utm\\_medium=inreadpushv2\\_](https://www.nestlebaby.ca/fr/un-bon-regime-alimentaire-les-petites-fringales-comment-les-gerer?utm_source=email_dm&utm_medium=inreadpushv2_)
- [10] [https://www.nestlebaby.ca/fr/e-learning/des-choix-alimentaires-pour-une-grossesse-en-sante?utm\\_source=email\\_dm&utm\\_medium=inreadpushv2](https://www.nestlebaby.ca/fr/e-learning/des-choix-alimentaires-pour-une-grossesse-en-sante?utm_source=email_dm&utm_medium=inreadpushv2)
- [11] <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/know-savoir/cafeine-fra.php>
- [12] <http://www.motherisk.org/>
- [13] <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/grossesse/acide-folique-fer-et-grossesse.html>
- [14] <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/salubrite-aliments-pour-populations-vulnerables/salubrite-aliments-pour-femmes-enceintes.html>
- [15] <https://www.nestlebaby.ca/fr/javascript%3A%3B>