

Partagez Article

X



Un bon régime alimentaire avant, pendant et après la grossesse

Avant même le moment de la conception, chaque bouchée compte. Attendez, cela fait beaucoup d'éléments à prendre en considération, non? Ne vous inquiétez pas, cette analyse d'une alimentation saine présente des informations qui sont importantes pour vous.

<https://www.nestlebaby.ca/fr/un-bon-regime-alimentaire-les-petites-fring...> [1]

[2] [3] [4]



Un bon régime alimentaire avant, pendant et

après la grossesse

Avant même le moment de la conception, chaque bouchée compte. Attendez, cela fait beaucoup d'éléments à prendre en considération, non? Ne vous inquiétez pas, cette analyse d'une alimentation saine présente des informations qui sont importantes pour vous.

Dimanche, juillet 30th, 2017

- ^[5]
- [Imprimez](#) ^[1]
- [Partagez](#)

Mangez bien: c'est bon pour vous...

Conservez un poids santé

Comment?

En vous permettant de prendre du poids à un rythme normal grâce à [des choix de repas raisonnables](#) ^[6].

Pourquoi?

Vous aurez plus de chances d'accoucher à terme d'un bébé robuste qui risquera moins d'avoir des problèmes de santé après sa naissance.

Comblez votre besoin accru de fer

Comment?

Intégrez des aliments riches en fer à votre régime alimentaire avant, pendant et après la grossesse.

Pourquoi?

Vous pourrez éviter la carence en fer et l'anémie (et aussi la fatigue et la baisse d'énergie qu'elles provoquent), ainsi qu'un accouchement prématuré et un poids faible à la naissance.

Mais encore?

Les spécialistes canadiens de la santé recommandent de prendre chaque jour un supplément de [multivitamines](#) ^[8] tout au long de la grossesse¹. [Cliquez ici pour en savoir plus sur les avantages des suppléments prénataux pendant la grossesse.](#) ^[9]

Procurez-vous l'énergie nécessaire

Comment?

Mangez environ 300 calories de plus par jour, ou deux ou trois portions supplémentaires préconisées par le Guide alimentaire durant les deuxième et troisième trimestres de votre grossesse.

Pourquoi?

Il faut plus d'énergie pour que votre bébé se développe normalement, et cette énergie provient des calories.

Mais encore?

N'oubliez pas que manger pour deux ne veut pas dire manger deux fois plus!

Choisissez des éléments nutritifs essentiels

Comment?

Optez pour des aliments bons pour la santé, notamment des produits laitiers faibles en gras ou sans gras. Pour plus de conseils sur une alimentation saine pendant la grossesse, consultez la rubrique sur [l'alimentation saine pendant la grossesse](#) ^[10]

Pourquoi?

Ces produits apportent du calcium, ainsi que des protéines, de la vitamine D, des vitamines B et du magnésium, qui sont tous essentiels au bon développement de l'ossature, des muscles et des nerfs de votre bébé.

Récupérez plus vite après l'accouchement

Comment?

Mangez des aliments énergétiques riches en éléments nutritifs.

Pourquoi?

Une bonne nutrition est essentielle pour que votre corps se rétablisse de lui-même une fois votre bébé né.

Gérez certains problèmes courants durant la grossesse

Comment?

Bien que vous n'ayez aucune prise sur ce que votre corps devra gérer (heureusement, les complications graves sont rares), préparez-vous à affronter les désagréments que vivent la plupart des femmes en conservant un bon régime alimentaire.

Pourquoi?

Vous pouvez réduire, et souvent éviter, les brûlures d'estomac, la constipation, la fatigue, les sautes d'humeur et autres désagréments mineurs. Accédez à plus de renseignements sur les préoccupations les plus fréquentes concernant la grossesse et à des conseils pour les gérer [ici](#) ^[11].

Mangez bien: c'est bon pour votre bébé...

Obtenez suffisamment d'acide folique dès le début de votre grossesse

Comment?

Ajoutez un supplément de multivitamines prénatales [8] contenant de l'acide folique à un régime sain contenant des aliments riches en acide folique. Cliquez ici pour en savoir plus sur les bienfaits de l'acide folique pendant la grossesse [9].

Pourquoi?

Vous réduirez le risque de malformations du tube neural, comme le spina-bifida, qui survient souvent chez la plupart des femmes avant même qu'elles ne découvrent qu'elles sont enceintes.

Mais encore?

Les spécialistes canadiens de la santé recommandent aux femmes qui envisagent d'avoir un bébé de commencer à prendre un supplément de multivitamines prénatales contenant de 0,4 à 1,0 mg d'acide folique de 10 à 12 semaines avant la conception afin de contribuer à prévenir les anomalies du tube neural [2].

Tirez parti des protéines de haute qualité

Comment?

Dès le début, consommez de la viande, du poulet, du poisson, des haricots, du tofu, du lait et des oeufs en quantité suffisante.

Pourquoi?

Il vous faut maximiser le potentiel de votre bébé pour renforcer ses muscles, ses ligaments, ses cheveux, ses ongles, ses os, son tissu cérébral, son sang et ses autres tissus.

Prenez suffisamment de calcium

Comment?

Consommez 1 000 mg de calcium par jour, que vous trouverez dans deux à trois portions de produits laitiers figurant dans le Guide alimentaire. (Eh non, vous n'êtes pas limitée au lait: 180 ml [¾ tasse] de yogourt, 50 g de fromage ou 250 ml [1 tasse] de boisson de soya enrichie peuvent remplacer 250 ml [1 tasse] de lait.)

Pourquoi?

L'apport de calcium contribue au bon développement de l'ossature et de la dentition tout en évitant que votre organisme puise ce minéral dans vos os pour le donner à votre bébé.

Mais encore?

De nombreux légumes et légumineuses, comme les épinards, les brocolis et les haricots blancs, constituent également des sources de calcium.

Parvenez à un poids santé à la naissance

Comment?

Vous l'avez deviné: suivez toujours un régime alimentaire nourrissant et prenez un poids normal durant la grossesse.

Pourquoi?

Cela augmente vos chances d'avoir un bébé robuste et en bonne santé.

Des fibres sensationnelles

Vous allez bientôt découvrir (avec un peu de chance, pas directement) que la grossesse peut aussi provoquer des troubles du tube digestif et entraîner notamment constipation et hémorroïdes. Heureusement, ces troubles s'expliquent généralement facilement et une consommation suffisante de fibres peut contribuer à les réduire ou (une fois encore, avec un peu de chance) à les soulager. Vous pouvez vous aider encore plus en restant active et en consommant beaucoup de liquide. Boire huit verres de liquide par jour, surtout des liquides chauds ou très chauds, peut aider à soulager l'inconfort de la constipation.

L'apport quotidien recommandé en fibres durant la grossesse est de 28 grammes³.

Prenez vos 28 grammes de fibres en vous aidant d'un régime alimentaire bien planifié qui comprend une variété de fruits et de légumes, des grains entiers, des pois, des haricots et des lentilles, ainsi que des noix et des graines.

Connaissez votre type

Chacun de ces deux types de fibres, que vous ne trouverez que dans les aliments d'origine végétale, remplit une fonction différente.

Fibres insolubles

- Elles préservent le bon fonctionnement du système digestif.
- Elles contribuent à ramollir les selles (il s'agit d'un laxatif naturel, après tout).
- Elles accélèrent le passage des déchets dans le système digestif (adieu constipation).

Bonnes sources alimentaires de fibres insolubles: grains entiers, céréales de son de blé, légumes, fruits, ainsi que pois et haricots secs.

Fibres solubles

- Elles contribuent à diminuer le taux de cholestérol sanguin.
- Elles régulent le taux de glycémie.
- Elles doivent représenter environ 10 grammes de votre apport quotidien en fibres.

Bonnes sources alimentaires de fibres solubles: fruits, légumes, avoine, orge, pois et haricots secs, ainsi que la fibre du psyllium.

Troubles digestifs

Alors que votre grossesse avance, votre système digestif peut réagir aux transformations de votre corps.

Premier trimestre

Vous pouvez avoir des **nausées, de l'aversion pour certains aliments ou des fringales** susceptibles de perturber le processus digestif normal. (Tout changement apporté à votre régime alimentaire peut perturber un fonctionnement normal.)

Deuxième trimestre

Le ralentissement de la digestion peut entraîner la **constipation**. (À ce stade, l'hormone progestérone commence à agir; elle détend les muscles lisses qui tapissent le tube digestif.)

Troisième trimestre

L'élimination peut devenir difficile et provoque parfois des **hémorroïdes**. (Votre bébé en croissance est maintenant en train de s'engager et appuie sur certains de vos organes internes et de vos vaisseaux sanguins; de ce fait, votre système digestif ne fonctionne pas aussi bien que vous le souhaiteriez.)

Cela va peut-être sans dire à ce stade, mais un régime alimentaire sain et un apport suffisant en fibres sont primordiaux pour votre bébé, ainsi que pour vous – surtout s'il est question de possibles troubles digestifs.

Les fringales de la grossesse

- Les fringales, comme les aversions, sont des produits dérivés de vos hormones de grossesse.
- Les aliments favoris les plus courants? Les sucreries, les fruits, les aliments salés ou épicés et les aliments durs ou difficiles à mâcher arrivent en tête de liste.
- **Une fringale de malbouffe? Cherchez une solution meilleure pour la santé.** (Pardon, chers beignes, mais ce bagel faible en gras fera l'affaire.)

Les aversions de la grossesse

- Les aversions prononcées pour certains aliments sont courantes pendant la grossesse, surtout durant le premier trimestre.
- **Vous avez une aversion pour un aliment nourrissant? Remplacez-le par un aliment tout aussi riche en éléments nutritifs.** (Du poisson? Beurk! Je vais plutôt choisir du poulet, également riche en protéines.)

Face aux fringales et aux aversions alimentaires, le mieux est encore de suivre les signaux que vous envoie votre corps – tout en, vous le savez sûrement maintenant, faisant des **choix bons pour la santé** (il

en va de même pour votre alimentation en général).

Références:

¹ Santé Canada. Lignes directrices sur la nutrition pendant la grossesse à l'intention des professionnels de la santé. 2009. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/rappor...> [12]. Date: le 28 février 2014.

² 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. Directive clinique commune SOGC – N° 324. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada* 2015;29(12):1003-1013.

³ Daily Adequate Intake (AI) of total fibre for pregnant women aged 19-50 years old (Institute of Medicine. Dietary, Functional and Total Fiber. Extrait de: *Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids*. Washington: National Academies Press, 2005.)

Pour en savoir plus [13]

URL source: <https://www.nestlebaby.ca/fr/un-bon-regime-alimentaire-les-petites-fringales-comment-les-gerer>

Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/un-bon-regime-alimentaire-les-petites-fringales-comment-les-gerer>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/un-bon-regime-alimentaire-les-petites-fringales-comment-les-](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/un-bon-regime-alimentaire-les-petites-fringales-comment-les-gerer&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset_comp_189799.jpg&des)

[gerer&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset_comp_189799.jpg&des](https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset_comp_189799.jpg&des)
bon régime alimentaire avant, pendant et après la grossesse

[3]

<https://twitter.com/share?text=Un%20bon%20r%C3%A9gime%20alimentaire%20avant%2C%20pendant%20et%20apr%C3%B9s%20la%20grossesse>
bon-regime-alimentaire-les-petites-fringales-comment-les-gerer

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ca/fr/un-bon-regime-alimentaire-les-petites-fringales-comment-les-gerer>

[5] <https://www.nestlebaby.ca/fr/printpdf/1304801>

[6] <https://www.nestlebaby.ca/fr/e-learning/des-choix-alimentaires-pour-une-grossesse-en-sante>

[7] <http://www.nestle-baby.ca/fr/grossesse/votre-sante-et-votre-bien-etre/la-prise-de-poids-pendant-la-grossesse>

[8] <https://www.nestlebaby.ca/fr/brand/commencez-votre-journee-avec-nestle-materna>

[9] <https://www.nestlebaby.ca/fr/lacide-folique-et-les-multivitamines-prenatales>

[10] <https://www.nestlebaby.ca/fr/examinons-de-plus-pres-le-guide-alimentaire-canadien>

[11] <https://www.nestlebaby.ca/fr/e-learning/grossesse-et-alimentation>

[12] <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/rapports-publications/nutrition-saine-alimentation/lignes-directrices-nutrition-pendant-grossesse-intention-professionnels-sante-renseignements-relatifs-guide-alimentaire-canadien-2009.html>

[13] <https://www.nestlebaby.ca/fr/javascript%3A%3B>