

# 7 **Ã**changes alimentaires sains et simples **Ã** envisager avant de tomber enceinte

Bien manger maintenant peut avoir un effet positif sur votre grossesse, ainsi qu'un effet durable sur la santÃ© de votre bÃ©bÃ©. Bien manger maintenant peut avoir un effet positif sur votre grossesse, ainsi qu'un effet durable sur la santÃ© de votre bÃ©bÃ©. Si vous avez pris la dÃ©cision excitante et qui change une vie de fonder une famille, manger sainement et prÃ©parer votre corps pour la grossesse sont les premiÃ©res Ã©tapes de votre parcours. Votre dÃ©fi d'Ã©changes simples Pas besoin d'Ãªtre compliquÃ©: quelques changements simples peuvent faire une grande diffÃ©rence dans votre alimentation en gÃ©nÃ©ral. Consultez la liste ci-dessous et si vous constatez des changements que vous pourriez apporter, mettez-vous au dÃ©fi de faire quelques-uns de ces 7 **Ã**changes intelligents dans les 7 prochains jours. En faisant un simple changement par jour, vous pourriez trouver qu'en seulement une semaine, votre alimentation sera plus **Ã**levÃ©e en fibres, en vitamines B et en zinc, tout en **Ã**tant plus faible en sel, en sucre, en gras saturÃ©s et en cafÃ©ine. C'est une bonne nouvelle pour vous et votre futur bÃ©bÃ©!

- 1) **REEMPLACER** le pain blanc **PAR** du pain **Ã** grains entiers [Ã©“]Le pain **Ã** grains entiers contient plus de fibres que la plupart des variÃ©tÃ©s de pain blanc. Les fibres facilitent votre digestion et aident **Ã** prÃ©venir la constipation. Les aliments riches en fibres (y compris les grains entiers, les fruits et les lÃ©gumes) peuvent aussi nous donner l'impression d'Ãªtre plus rassasiÃ©s que les aliments plus faibles en fibres.
- 2) **REEMPLACER** les hamburgers **Ã** emporter **PAR** des filets de poulet [Ã©“]Les aliments transformÃ©s comme les hamburgers, les saucisses et les croquettes de poulet ont tendance **Ã** **Ã**tre riches en sel et en gras saturÃ©s. Au lieu de cela, faites le plein **Ã** l'Ã©picerie oÃ¹ vous pouvez choisir des morceaux de viande, de poisson et de volaille plus maigres, de meilleure qualitÃ© et faciles **Ã** cuire. Si vous travaillez, emporter votre propre repas du midi quelques jours par semaine au lieu d'aller au restaurant est un autre excellent moyen d'amÃ©liorer votre alimentation et d'Ã©conomiser quelques dollars aussi!
- 3) **REEMPLACER** les boissons gazeuses et les jus sucrÃ©s **PAR** de l'eau [Ã©“]Une hydratation saine fait des merveilles, alors l'eau devrait **Ã**tre votre boisson de prÃ©dilection. Saviez-vous qu'une bouteille de 330 ml de votre boisson gazeuse prÃ©fÃ©rÃ©e peut contenir jusqu'**Ã** sept cuillÃ©res **Ã** thÃ© de sucre? Les jus peuvent aussi contenir trop de sucre et devraient **Ã**tre limitÃ©s. Essayez d'agrÃ©menter votre eau en ajoutant vos propres fruits et fines herbes, comme de simples tranches de citron ou des baies **Ã**crasÃ©es et de la menthe.
- 4) **REEMPLACER** les cÃ©rÃ©ales **Ã** haute teneur en sucre **PAR** des cÃ©rÃ©ales **Ã** grains entiers [Ã©“]De nombreuses cÃ©rÃ©ales pour le dÃ©jeuner peuvent contenir beaucoup de sucre et de sel, donc **Ã** la place, choisissez des cÃ©rÃ©ales **Ã** grains entiers ou des flocons d'avoine sans sucre ajoutÃ©. Ajoutez une touche de sucre naturel en ajoutant des fruits frais, comme des baies ou des bananes, ou ajoutez un peu de croquant avec des noix et des graines grillÃ©es.
- 5) **REEMPLACER** le cafÃ© **PAR** des boissons sans cafÃ©ine [Ã©“]La cafÃ©ine entre dans le placenta, ainsi, limiter la quantitÃ© de cafÃ©ine que vous buvez est un bon choix pendant la grossesse. Les experts recommandent de maintenir la consommation de cafÃ©ine en dessous de 300 milligrammes, soit environ 2 tasses de cafÃ© par jour. Essayez de remplir votre garde-manger avec une gamme d'options allÃ©chantes sans cafÃ©ine. Et si vous n'avez pas encore pris l'habitude de boire de l'eau aux repas et tout au long de la journÃ©e, c'est le moment de commencer.
- 6) **REEMPLACER** les biscuits **PAR** des fruits frais [Ã©“]Il n'y a rien de mal **Ã** se permettre une petite gÃ¢terie sucrÃ©e de temps en temps, mais se laisser tenter trop souvent n'est peut-Ãªtre pas une bonne idÃ©e. En plus de contenir trop de sucre, ces types d'aliments ont tendance **Ã** avoir une haute teneur en gras saturÃ©s et en calories. Si vous aimez manger habituellement quelques biscuits avec votre cafÃ© du matin, essayez de les **Ã**changer contre un fruit frais, comme une banane. Vous bÃ©nÃ©ficierez de l'avantage supplÃ©mentaire de la vitamine B6, un **Ã**lÃ©ment nutritif clÃ© avant et pendant la grossesse qui aide votre corps **Ã** crÃ©er de nouvelles cellules.
- 7) **REEMPLACER** les doigts de poisson **PAR** des filets de poisson [Ã©“]Manger du poisson est excellent pour vous et votre futur bÃ©bÃ©. Le poisson fournit du zinc, qui aide **Ã** soutenir votre systÃ©me immunitaire, et la vitamine B12, qui est nÃ©cessaire pour la production de globules rouges. Certains poissons, comme le saumon, contiennent de l'ADH, un acide gras omÃ©ga 3 qui est bon pour vous et qui peut **Ã**galement aider au dÃ©veloppement du cerveau et des yeux de votre futur bÃ©bÃ©. Rendez-vous plus souvent **Ã** la section des fruits de mer frais pour remplacer les produits

de poisson surgelés souvent pan s. Sources Agence de la santé publique du Canada. La caféine et la grossesse. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/grossesse/caffeine.html> Consulté le 29 juillet 2020 Santé Canada. Guide alimentaire canadien: Faites de l'eau votre boisson de choix. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/faites-eau-votre-boisson-de-choix/#section-4> Consulté le 29 juillet 2020