



Organisation Tunisienne pour L'Éducation et de la Famille

Alimentation des femmes enceintes

Elaboré par

Boughanmi Hajer

Licence appliquée en Biotechnologie

Encadré par :

JAOUA Nouredine

Membre du bureau exécutif de l'OTEF

juin 2011

I. La prise de poids pendant la grossesse

Le nombre de kilos que les femmes enceintes devront prendre se diffèrent en fonction du poids de départ (poids avant la grossesse).

Si l'IMC était normal (entre 20 et 25), vous devriez prendre environ 12 kilos.

Si l'IMC était supérieur (au dessus de 25) vous devriez prendre moins de 12 kilos.

Si l'IMC était inférieur (en dessous de 20), vous devriez prendre plus de 12 kilos.

$IMC \text{ (Indice de Masse Corporelle)} = \text{Masse (kg)} / \text{Taille (m}^2\text{)}$

D'une manière générale, ces kilos au cours des 9 mois se répartissent pour un poids d'une grossesse estimé de 10 à 12 kilos en moyenne de la manière suivante :

- 3 à 4 kg pour le [bébé](#)
- environ 500g pour le [placenta](#)
- 1.5 kg pour l'[utérus](#)
- 1 à 1.5 kg pour le [liquide amniotique](#)
- 1 à 1.5 kg pour le volume sanguin
- 900 g pour le volume mammaire

Cette prise de poids est progressive au cours de la grossesse. Pendant la première moitié de la grossesse, le gain de poids est modéré de 4 à 5kg. Pendant la seconde moitié, la prise de poids, plus importante, au profit essentiellement de la croissance du fœtus et du placenta.

Prendre du poids pendant sa grossesse ne signifie donc pas doubler de volume et logiquement ces kilos seront perdus en quasi-totalité dès la naissance de l'enfant.

Durant les trois ou quatre premiers mois de la grossesse, l'organisme a tendance à stocker les graisses et à renforcer sa masse musculaire. Ces réserves vont pouvoir subvenir aux besoins du bébé, et permettre à la future maman de faire face aux éventuels coups de fatigue. Mais elles constituent surtout des réserves d'énergie qui lui seront utiles au moment de l'accouchement, ou plus tard, lors de l'allaitement.

II. Besoins nutritives des femmes enceintes

Loin des histoires de nos grands-mères, l'idée n'est pas de manger deux fois plus, mais plutôt deux fois mieux et deux fois plus équilibré. L'objectif ici est d'apporter au bébé les nutriments essentiels à son développement.

Contrairement aux apparences, les besoins énergétiques du corps ne sont pas nécessairement plus importants pendant cette période. Jusqu'au sixième mois de grossesse, le bébé grossit peu (environ 5 à 6 g par jour) et ses besoins en énergie sont relativement faibles. Augmenter vos apports de 250 à 300 calories par jour (cela correspond à un fruit, un yaourt et deux tranches de pain supplémentaires, soit deux collations en plus, qui peuvent servir à combler les petites faims, mais aussi à se faire plaisir) est donc largement suffisant pour répondre à ses besoins, et assurer une réserve d'énergie confortable pour la suite.

A partir du sixième mois, la tendance va s'inverser et c'est le bébé qui va grossir le plus. Il pèse à ce moment-là environ 1 kg, et va prendre entre 20 et 25 g par jour. Malgré tout, ses besoins en énergie n'augmentent pas de façon démesurée, le corps compense toujours de lui-même ces modifications.

1- Besoin en fer

Le fer est nécessaire à la formation du volume sanguin du bébé, mais aussi de la mère, dont les besoins augmentent durant la grossesse surtout les six derniers mois qui s'accompagnent d'un besoin accru en fer pour répondre à l'augmentation de la masse sanguine maternelle et fœtale. Toute anémie augmente le risque de prématurité et de faible poids de naissance.

On trouve le fer surtout dans la viande, à consommer uniquement bien cuites, et le poisson à consommer deux fois par semaine. On le trouve aussi dans les légumes secs : lentilles, haricots blancs, pois chiches... même si le fer qu'ils contiennent est moins bien absorbé par l'organisme que celui d'origine animale. La vitamine C (kiwis, agrumes, brocolis...) favorise l'assimilation du fer d'origine végétale. Évitez de boire du thé pendant les repas, il diminue l'absorption du fer.

2- Besoin en vitamine B9 (acide folique)

L'acide folique joue un rôle très important dans le développement du système nerveux de l'embryon. Les besoins sont accrus de 30% dès le tout début de la grossesse, c'est pourquoi il faut veiller à des apports suffisants, avant même la conception.

Toute carence en cette vitamine expose aux risques de prématurité, de retard de croissance et surtout d'anomalies neurologiques.

On le trouve surtout dans les légumes verts, laitue et autres salades vertes, endives, choux, poireaux, artichauts Épinards, chicorée mais aussi dans les noix, châtaignes, pois chiches haricots verts, petits pois, radis, asperges, betteraves, courgettes, avocats, lentilles. Carottes, tomates, oignons, maïs, poivrons, agrumes, bananes, kiwis, fruits rouges, dattes, figues, œufs, fromages, pain...

3- Besoin en calcium

Au cours du développement de son squelette, le fœtus accumule beaucoup de calcium. Afin d'assurer une bonne minéralisation des os du fœtus et d'éviter une déminéralisation des os de la mère, il est recommandé de consommer 3 produits laitiers par jour pendant toute la grossesse.



1 verre moyen de lait de vache (150 ml)



1 yaourt



20 g de fromage

4- Besoin en vitamine D

La vitamine D augmente la capacité de l'organisme à absorber le calcium des aliments elle est donc importante pour le bon état des os. Les besoins en vitamine D sont doublés pendant la grossesse.

La vitamine D est essentiellement fabriquée par le corps grâce à l'action du soleil sur la peau (exposée "normalement" au soleil en été, par exemple bras et jambes 10 à 15 minutes par jour). Certains aliments en apportent aussi : poissons gras essentiellement (sardines, saumon, thon)

5- Besoins accrus d'oméga-3

Les oméga-3 jouent un rôle crucial car ils interviennent dans le développement du cerveau et de la rétine. Des apports suffisants sont donc essentiels durant toute la grossesse, et même après. Or de très nombreuses femmes enceintes ont des apports insuffisants, notamment parce qu'elles

consomment peu de poissons et de fruits de mer. Il est donc important de consommer au moins deux fois par semaine des poissons gras.

Une grande prudence s'impose si la précédente grossesse est survenue moins de 2 ans auparavant, si un régime strict a été effectué dans les semaines précédentes le début de grossesse, si la future maman est en surpoids, ou trop maigre, lorsqu'il existe un diabète.

III. Conseils pratiques

- Buvez au moins un litre et demi d'eau par jour
- Prenez le temps de manger tranquillement
- Ne prenez pas de compléments de vitamines ou minéraux sans en parler à votre gynécologue
- Ne sautez aucun repas
- Ne faites pas de régime

Il est conseillé de limiter la consommation de certains aliments tel que :

- Thé, café, coca-cola...
- Diminuer la consommation de beurre, huiles...
- Eviter les plats trop épicés, assaisonnés ou trop riches en graisse
- Modérer la consommation de produits sucrés, biscuits, pâtisseries, bonbons, chocolat
- Le foie : Il est recommandé d'éviter de consommer du foie car les foies des animaux contiennent de fortes concentrations de vitamine A pouvant représenter des risques pour le fœtus.

IV. Les troubles digestives

Des nausées, des vomissements, des remontées acides... C'est non seulement désagréable mais difficile à supporter ; en outre, cela empêche de prendre ou de garder un repas consistant et éviter de manger.

1. Nausées et vomissements :

En général, les nausées s'arrêtent au 4ème mois. Comme elles sont accentuées par un laps de temps trop long entre deux repas, une solution peut être de fractionner votre alimentation au cours de la journée, c'est-à-dire de prendre trois repas plus légers que d'habitude, complétés dans la journée par une

ou deux collations dont un goûter et une collation le soir afin d'éviter de rester à jeun trop longtemps la nuit. Pour cette raison, essayez aussi de ne pas prendre de petit-déjeuner trop tard le matin.

Exemple de collation :



**1 banane
et 1 produit laitier**



**1 petit pain
aux olives**



**1 yaourt et 1 barre céréalière
(en évitant les barres très grasses)**



**1 pain petit
et 1 brique de lait individuelle**



yaourt nature et poire

2. Remontées acides :

Quelques astuces peuvent vous aider : fractionneres repas, manger lentement, bien mâcher, éviter les aliments gras, acides, pimentés, ne pas se coucher tout de suite après le repas.

3. Constipation :

La constipation peut être à la fois la cause et la conséquence d'une mauvaise alimentation si n'avez pas assez d'appétit au moment des repas ou si vous ne mangez pas suffisamment de vous fibres qui régulent le transit intestinal.

Quelques astuces peuvent vous aider

Pour éviter la constipation buvez de l'eau en quantité suffisante (1 litre et demi par jour) et, éventuellement, une eau riche en magnésium, augmentez votre

consommation d'aliments riches en fibres: fruits et légumes, pain complet ou au son ou autres féculents complets (pâtes, riz...). Bougez: au moins l'équivalent de 30 minutes de marche par jour (si cela ne vous est pas contre-indiqué).Évitez l'utilisation de laxatif sans avis médical.

4. Prévenir la listériose et la toxoplasmose

La listériose et la toxoplasmose d'ordinaire sans gravité mais qui peuvent chez les femmes enceintes avoir des conséquences graves sur votre enfant.

La listériose est due à la bactérie listeria, très répandue dans l'environnement, peut se retrouver dans les aliments d'origine végétale ou animale, même s'ils ont été réfrigérés.

La toxoplasmose est due à un parasite présent dans la terre, et donc sur les végétaux ou dans la viande. On peut être contaminé si l'on consomme des aliments mal lavés ou peu cuits.

Pour les éviter lavez très soigneusement les légumes, fruits et herbes aromatiques, afin de leur ôter tout résidu de terre. N'en mangez pas si vous ne savez pas comment ils ont été lavés et veillez à bien cuire les viandes.

Au final, laissez faire votre instinct ! Sachez vous faire confiance et restez à l'écoute de votre corps. Il sait ce qui est bon pour lui et saura vous faire comprendre quels sont ses besoins.

