

## Manger pour une grossesse en santé



Choisir des aliments nutritifs est particulièrement important pendant votre grossesse. En mangeant bien, vous donnerez à votre bébé les éléments nutritifs nécessaires pour grandir et se développer. Vous contribuerez aussi à réduire vos risques d'avoir des problèmes de santé comme une déficience en fer ou de l'hypertension. Voici des réponses à certaines des questions courantes sur la façon de manger pour avoir une grossesse en santé.

### Que devrais-je manger pendant ma grossesse?

- Mangez chaque jour une variété de légumes et de fruits, de grains entiers et d'aliments protéinés en suivant les recommandations du [\*Guide alimentaire canadien\*](#).
- Utilisez la règle du pouce suivante : remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits, un quart de grains entiers et un quart d'aliments protéinés comme les légumineuses, le tofu, les

viandes maigres, le poisson ou les œufs.

- Visez trois repas par jour et des collations nutritives.
- Limitez votre consommation d'aliments riches en gras, en sel et en sucre comme les croustilles, les bretzels salés, les bonbons, les boissons sucrées, les gâteaux et les biscuits.
- Buvez de l'eau régulièrement pour étancher votre soif.

## Devrais-je prendre une multivitamine prénatale pendant ma grossesse?

Oui. Il est difficile de combler vos besoins en acide folique et en fer uniquement par les aliments pendant la grossesse. Les multivitamines prénatales sont également plus pauvres que les autres en vitamine A. C'est qu'un excédent de vitamine A peut entraîner des déficiences congénitales, en particulier au cours du premier trimestre. Choisissez une multivitamine prénatale qui contient :

- 0,4 mg (400 mcg) d'acide folique. N'en prenez pas plus de 1 mg (1 000 mcg) par jour.
- 16 à 20 mg de fer. Certaines femmes peuvent avoir besoin d'en prendre plus. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour connaître la quantité de fer dont vous avez besoin.
- De la vitamine B12.

Demandez à votre diététiste ou fournisseur de soins de santé de vous aider à trouver une multivitamine prénatale qui vous convient.

## Quels sont les éléments nutritifs importants pendant la grossesse?

Vous et votre bébé avez besoin de nombreux éléments nutritifs pour demeurer en santé. Certains éléments nutritifs comme le folate (l'acide folique), le fer, le calcium et les acides gras oméga-3 sont particulièrement importants pendant la grossesse.

### Acide folique

L'acide folique est une vitamine B qui contribue au développement de nouvelles cellules. L'acide folique est la forme qu'on trouve dans les suppléments de vitamines tandis que le folate est la forme qu'on trouve dans les aliments. Un apport suffisant de cet élément nutritif peut contribuer à réduire le risque de déficiences congénitales qui touchent le cerveau et la moelle épinière et qu'on appelle anomalies du tube neural. Pour combler vos besoins en acide folique/folate, en particulier au cours du premier trimestre, prenez une multivitamine prénatale chaque jour. Essayez ces idées de repas et de collations riches en acide folique :

- Ajoutez des épinards, des feuilles de chou vert et des feuilles de moutarde aux soupes et aux ragoûts. Essayez cette salade d'avocat, kale et quinoa.
- Utilisez des légumes verts comme le brocoli, les asperges, l'okra et les choux de Bruxelles dans les sautés.
- Mangez plus souvent des haricots et des lentilles. Essayez le chili, les caris aux haricots et les dals, le hummus et les soupes aux lentilles. Essayez ce hummus aux lentilles en 5 minutes.
- Mangez une poignée d'edamames (haricots de soya frais), de graines de tournesol ou d'arachides comme collation.

## Fer

Le fer contribue à la production de nouveaux globules rouges et les aide à transporter l'oxygène. La quantité de sang augmente pendant votre grossesse pour combler vos besoins et ceux de votre bébé. En consommant assez de fer, vous aiderez votre bébé à accumuler du fer pour sa naissance. Pour combler vos besoins en fer tout au long de la grossesse, prenez une multivitamine prénatale chaque jour. Il est également important d'obtenir du fer par les aliments :

- C'est le fer hémique, qui provient habituellement des aliments d'origine animale, que l'organisme absorbe le mieux. Choisissez des aliments riches en fer hémique comme la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer.
- Le fer non hémique se trouve dans les aliments d'origine végétale, mais il n'est pas aussi bien absorbé par l'organisme que le fer hémique. Les aliments d'origine végétale qui contiennent du fer comprennent les haricots et les lentilles, les grains entiers et les pains et pâtes enrichis, les céréales à déjeuner enrichies, les légumes-feuilles verts, les fruits séchés, les noix, les graines, le tofu et les œufs. Consommez des aliments riches en vitamine C pour aider votre organisme à utiliser le fer non hémique. Essayez ces idées de repas et de collation :
  - Ajoutez des haricots ou des lentilles à une sauce pour pâtes à base de tomates.
  - Mettez des graines de citrouille, des noix de cajou ou des pignons dans les salades ou les sautés.
  - Essayez les tacos aux haricots. Garnissez-les de tomates, d'épinards et de poivrons rouges.
  - Garnissez des céréales à grains entiers de fraises et de kiwi.
  - Essayez ces rouleaux de chou farcis aux haricots ou ces pois chiches tikka masala pour des repas savoureux et riches en fer.

## Calcium

Le calcium contribue au développement d'os et de dents solides chez votre bébé. Il contribue également à la croissance du cœur, des nerfs et des muscles. Si vous n'obtenez pas assez de calcium par les aliments ou les suppléments, il est prélevé dans vos os pour aider votre bébé à se développer. Pour combler vos besoins en calcium tout au long de la grossesse, choisissez des aliments riches en calcium comme le lait, le yogourt, le fromage, les boissons végétales enrichies et le tofu. Essayez ce lait frappé au cacao, à la noix de coco et à la banane ou ces croquants aux lentilles et fromage cheddar.

Il vaut mieux obtenir votre calcium à partir des aliments. Les aliments riches en calcium apportent de nombreux autres éléments nutritifs importants qu'on ne trouve pas dans les suppléments de calcium.

## Acides gras oméga-3

Les acides gras oméga-3 sont importants pour le développement du cerveau et des yeux de votre bébé. Les acides oméga-3 ne se trouvent que dans quelques aliments, comme le poisson et les fruits de mer. Il y a aussi quelques sources végétales d'acides gras oméga-3 comme les noix, les graines et le soya. Pour combler vos besoins en acides gras oméga-3 tout au long de la grossesse :

- Mangez du poisson gras. Les poissons gras comprennent le saumon, le maquereau, les anchois, les sardines, le hareng, l'omble chevalier et la truite. Choisissez des poissons pauvres en mercure plus souvent.
- Choisissez d'autres sources alimentaires d'acides gras oméga-3 comme les noix de Grenoble, les graines de lin moulues et l'huile de graines de lin, les graines de chia, les produits du soya et l'huile de canola.
- Certains aliments contiennent des acides gras oméga-3 ajoutés. À l'épicerie, recherchez les mots « oméga-3 », « ALA », « EPA » ou « DHA » sur les étiquettes nutritionnelles des aliments comme les œufs, la margarine, le lait de vache, le yogourt, les boissons végétales enrichies, le pain et les céréales. La quantité d'acides gras oméga-3 contenue dans ces aliments varie.

Si vous ne mangez pas de poisson, vous pourriez envisager de prendre des suppléments d'huile de poisson pendant votre grossesse. Cependant, consultez toujours votre professionnel de la santé avant de commencer à prendre un nouveau supplément. Si vous mangez déjà régulièrement du poisson gras, vous n'avez pas besoin de prendre des suppléments d'huile de poisson, car il n'a pas été montré qu'ils présentaient des avantages supplémentaires pour votre bébé. Si vous avez une alimentation végétarienne ou végétalienne, vous pouvez prendre un supplément d'huile d'algues, qui contient également des oméga-3.

Remarque : Évitez l'huile de foie de morue ou les autres suppléments d'huile de foie de poisson, car ils ne sont pas recommandés pendant la grossesse.

## Y a-t-il des aliments que je dois éviter pendant la grossesse?

Il est recommandé d'éviter l'alcool pendant la grossesse. Il n'y a pas de type ou de quantité d'alcool que l'on peut boire sans danger pendant la grossesse.

Pour réduire le risque d'intoxication alimentaire pendant la grossesse, il est recommandé d'éviter certains aliments. Lisez notre article sur la salubrité des aliments pendant la grossesse pour plus d'information.

Il est recommandé de limiter votre consommation de foie à moins d'une portion par semaine pendant le premier trimestre. Le foie contient de grandes quantités de vitamine A.

En ce qui concerne la caféine, le café et le thé, vous pouvez consommer sans risque jusqu'à 300 mg de caféine par jour, soit environ 2 tasses de café (1 tasse équivaut à 8 onces).

Pour en savoir plus sur la grossesse et l'alcool, la caféine, les suppléments alimentaires, les boissons énergisantes et bien d'autres sujets, consultez cet article.

## En conclusion

Lorsque vous êtes enceinte, il est important de manger tous les jours une variété d'aliments sains et de prendre une vitamine prénatale. Une diététiste peut vous aider à vous assurer que vous consommez assez d'acide folique, de calcium, de fer, d'oméga-3 et d'autres éléments nutritifs importants pour favoriser une grossesse en santé.

*Cet article a été écrit et révisé par des diététistes des Diététistes du Canada. Les conseils contenus dans cet article sont présentés à titre de renseignements généraux et ne doivent pas remplacer les conseils de votre diététiste ou professionnel de la santé.*

Dernière mise à jour – février 12, 2023