



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
INTERNATIONAL MOHAMMED VI
HUIM6

Le guide alimentaire de la femme enceinte et allaitante



Guide élaboré par :
Yousra Moustafid
Diététicienne Nutritionniste de l'HUIM6

SOMMAIRE

Introduction

L'alimentation de la femme enceinte

Les besoins nutritionnels spécifiques

- L'acide folique
- Le calcium
- La vitamine D
 - Le fer
- La vitamine C
- L'iode

Activité physique

Les situations particulières

- Les nausées et vomissements matinales
 - Le reflux gastro-œsophagien
 - La constipation

Les toxi-infections

- La toxoplasmose
- La listériose

L'allaitement maternel

Alimentation de la femme allaitante

Liste des aliments galactogènes

INTRODUCTION

La grossesse est une période très importante de votre vie. C'est une belle opportunité pour améliorer votre mode de vie, et principalement vos habitudes alimentaires.

C'est le moment idéal pour adopter un rythme de vie sain ainsi que de bonnes habitudes, qui vous seront bénéfiques ainsi qu'à votre enfant, dès à présent et dans le futur.

Pour cela, il faut veiller à une alimentation saine et équilibrée afin d'éviter tout risque de carence en micronutriments, vitamines et minéraux, étant très importants pour une grossesse sereine et sans complications.

Ce guide vous donne des informations pertinentes qui vous aideront à faire les bons choix alimentaires et à prendre bien soin de vous pour une grossesse et un allaitement en bonne santé

Pour la femme enceinte, « manger pour deux » ne signifie pas manger deux fois plus, mais deux fois mieux.



L'ALIMENTATION DE LA FEMME ENCEINTE

La période de grossesse est un moment idéal pour adopter un mode de vie sain et une alimentation équilibrée. Il ne convient pas de doubler les portions et de manger pour deux, mais plutôt de faire de bons choix des aliments et de fractionner les repas sur la journée.

Une alimentation équilibrée couvre vos besoins et vous permet de constituer des réserves pour le développement du fœtus durant la grossesse.

- Les fruits et légumes sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme, ils sont riches en vitamines, en sels minéraux et en fibres alimentaires. Il est conseillé de « Manger au moins 5 fruits et légumes par jour ». L'idéal est d'avoir au moins une portion de crudités par repas, 2 portions de fruit et 3 portions de légumes par exemple.
- Privilégiez les protéines d'origine animales (viande, œuf, poisson, lait, fromage) à celle d'origine végétales (céréales, légumineuses), déficitaires en certains acides aminés indispensables.

Vous pouvez manger 2 portions de viande ou de poisson par jour en privilégiant les viandes maigres, les poissons et surtout les poissons gras qui constituent une excellente source en Oméga 3.

Pour une meilleure assimilation des protéines végétales, il faut associer les céréales et légumineuses (couscous-pois chiche par exemple).





- Surveillez votre consommation de graisses, en privilégiant les graisses végétales (d'olive, d'argan, de noix...) sources de vitamines liposolubles et d'acides gras essentiels. Privilégiez les graisses crues et évitez les graisses cuites (fritures).
- Limitez les glucides simples, encore appelés sucres (sucreries, pâtisseries, sodas...) et de manger régulièrement des féculents et cela à chaque repas. Les féculents seront de préférence choisis complets, car ceux-ci constituent une excellente source de fibres, de vitamines B et de magnésium.
- Veillez à un bon apport en calcium en consommant 4-5 portions de laitage par jour.
- Assurez-vous de boire au moins 2,5 L (10 tasses) d'eau par jour. L'eau est essentielle au fonctionnement de notre corps, elle en est la constituante majoritaire, et représente environ 60 % du poids corporel. Buvez davantage lorsqu'il fait chaud ou lorsque vous faites de l'activité physique

Seule la diversité de l'alimentation permet d'obtenir un bon équilibre des principaux nutriments (protéines, lipides, glucides) et une grossesse sereine et en pleine santé.

LES BESOINS SPECIFIQUES

L'ACIDE FOLIQUE

L'acide folique est extrêmement important pendant la grossesse, spécialement en début de grossesse et même avant la conception.

Un bon apport en acide folique réduit considérablement le risque d'une malformation de la moelle épinière (Spina bifida) de votre bébé.

Un apport quotidien de 0,4 mg d'acide folique est recommandé à partir de la 4ème semaine avant la conception et jusqu'à la 12ème semaine de grossesse.

On en trouve surtout dans les légumes verts (Persil, laitue, chou, brocolis, épinards, haricot vert), les légumineuse (lentille, pois chiche et les haricot sec), certains fruits (agrume, fraise, kiwi, melon) ainsi que les abats (volaille, agneau ou de veau).

Teneur en folates de quelques aliments

Forte

Epinards, cresson, pissenlit, melon, Noix, pois chiches...

Moyenne

Légumes à feuilles (laitue et autres salades vertes, endive, choux, poireaux, artichaut), haricot vert, petits pois, radis, betterave, courgette, avocat et les Œufs.

Faible

Concombre, aubergine, olive. Yaourt, lait, fromage à pâte pressée cuite. Pomme de terre, riz, pâte... Pomme, poire, prune, pêche, abricot.

LE CALCIUM

Le calcium est important pour des os et des dents sains chez le bébé et la mère. Le fœtus puise le calcium dans vos réserves.

Pendant la grossesse et l'allaitement, vos besoins en calcium sont de 1000-1200 mg /jour. Veillez à un bon apport en calcium en consommant 4-5 portions de laitage par jour, des oléagineux (amandes, noix, noisettes...), des légumineuses et certains légumes verts (chou, brocolis, roquette...). Pour absorber correctement le calcium, vous et votre bébé avez besoin de vitamine D.

Une portion, c'est par exemple :



1 verre de lait (150 ml)



1 yaourt nature (125 g)



**20 g de fromage
(Type comté ou emmental)**

VITAMINE D

La vitamine D permet de fixer le calcium sur les os de l'enfant.

Elle joue un rôle majeur dans la minéralisation du squelette de votre enfant.

elle est présente dans les poissons gras (sardines, saumon, thon), les œufs,

LE FER

Le fer est nécessaire à la production des globules rouges, les vôtres et ceux de votre bébé. Ce minéral aide à transporter l'oxygène dans votre sang, de vos poumons vers les différents tissus.

La meilleure source de fer est la viande (bœuf, agneau, etc.), abats (foie, rate, estomac, rognons, cœur, etc.), volaille (poulet, canard, dinde, etc.). Certains légumes comme les légumes à feuilles vertes, ainsi que les légumineuses apportent également du fer, qui cependant est moins bien absorbé par l'organisme.

VITAMINE C

La vitamine C influence favorablement le taux d'absorption du fer des végétaux. Elle est présente en très grande quantité dans les agrumes, mais on en trouve aussi dans le brocoli, Le persil, les tomates, les poivrons, les kiwis.

IODE

L'iode est un élément essentiel pour le bon développement cérébral et la croissance du bébé. Un apport insuffisant peut entraîner des problèmes thyroïdiens chez vous et votre bébé. Une carence en iode pendant la grossesse peut affecter le développement intellectuel de l'enfant.

Les meilleures sources d'iode alimentaire sont essentiellement **les poissons de mer** et les **algues marines**, dans **le lait et les produits laitiers** (yaourts, fromage blanc...) et dans **les œufs**.

Mais également **le sel de cuisine enrichi en iode** (sel iodé) ainsi que les denrées alimentaires préparées avec du sel iodé (pain, jambon).



ACTIVITE PHYSIQUE

Il est conseillé de pratiquer régulièrement une activité physique douce durant la grossesse.

Commencez de manière progressive une activité qui fait travailler votre corps en douceur : la natation, la marche, la gymnastique douce, le yoga, etc. Tout en respectant votre rythme, en prenant des pauses, en respirant normalement et en buvant de l'eau, avant, pendant et après en petites gorgées.

L'activité physique durant la grossesse permet d'améliorer votre sommeil, lutter contre la constipation, limiter la prise de poids excessive, diminuer le risque d'hypertension et de diabète gestationnel, favoriser un poids normal du bébé à la naissance et réduit le risque de complications à l'accouchement



INTERDIT

- **Les exercices violents où votre corps subit des chocs comme le squash, l'équitation, le vélo sur des terrains accidentés, ...**
- **Les compétitions et les entraînements intenses.**



LES SITUATIONS PARTICULIÈRES

LES NAUSÉES MATINALES

En début de grossesse, beaucoup de femmes souffrent de nausées.

Aux alentours du 4ème mois, ces symptômes disparaissent généralement ou sont atténués.

Pour remédier aux symptômes des nausées matinales, essayez :

- **De fractionner vos repas à intervalles réguliers,**
- **De manger moins d'aliments gras et sucrés,**
- **D'éviter les aliments à odeurs fortes.**

LE REFLUX GASTRO-OESOPHAGIEN

Les aigreurs peuvent apparaître à tout moment de la grossesse, s'aggravent généralement en fin de grossesse.

Vous pouvez atténuer ce reflux en essayant :

- **De manger lentement et dans le calme,**
- **De boire l'eau en dehors des repas,**
- **De manger fréquemment de petits repas légers (3 repas et 2-3 collations),**
- **D'éviter des repas copieux avant d'aller se coucher,**
- **De dormir le buste légèrement relevé et non complètement à plat,**
- **D'éviter les aliments acides et trop épicés.**

LA CONSTIPATION

40 % des femmes enceintes souffrent de constipation pendant leur grossesse. Pour réguler votre transit intestinal, il est essentiel :

- **De boire suffisamment d'eau, 1.5 à 2 litres d'eau par jour,**
- **D'augmenter votre consommation d'aliments riches en fibres (pain complet, céréales complètes, légumineuses, légumes et fruits (frais ou secs)),**
- **De pratiquer une activité physique douce et régulière.**



LES TOXI-INFECTIONS

Durant la grossesse vous pouvez développer une sensibilité accrue pour certaines infections transmises par voie alimentaire, chose qui peut entraîner de graves conséquences sur la santé de votre fœtus.

LA TOXOPLASMOSE

Il s'agit d'une maladie parasitaire transmise par un parasite largement répandu dans le règne animal, présent dans la terre et donc sur les végétaux ou dans la viande. Elle n'est pas dangereuse pour la femme enceinte mais elle est susceptible d'avoir des conséquences graves sur le développement de votre fœtus.

On peut être contaminé si l'on consomme des aliments mal lavés ou peu cuits.

LA LISTÉRIOSE

C'est une maladie bactérienne transmise par les aliments (produits laitiers à base de lait cru, viandes insuffisamment cuites, et légumes crus). La maladie peut être transmise au fœtus par le placenta, même si la future mère ne se sent pas malade. Ceci peut mener à un accouchement prématuré, à une fausse-couche ou à de sérieux problèmes de santé du nouveau-né (par exemple une méningite).

Bonnes pratiques d'hygiène

- Lavez-vous régulièrement et soigneusement les mains avec du savon.
- Appliquez vigoureusement les règles d'hygiène dans votre réfrigérateur à l'aide d'un détergent et le nettoyez une fois par semaine.
- Nettoyez et désinfectez avec un produit spécifique tous vos plans de travail et ustensiles avant et après chaque utilisation.
- Retirez les emballages en carton, et filmez les denrées alimentaires en séparant les aliments crus et les aliments cuits.
- Consommez rapidement les aliments après les avoir préparés.
- Respectez les dates limites de consommation. Ne consommez jamais un aliment dont la qualité hygiénique ou l'état vous paraît douteux.
- Mangez la viande très cuite, évitez les viandes saignantes, viandes cuites servies froides.
- Évitez les œufs crus ou à moitié cuits (œufs au plat, omelettes...).
- Ne consommez pas de lait cru ou des produits laitiers à base de lait cru, fromages au lait cru (certaines sortes de camembert, brie...)
- Epluchez soigneusement les fruits et légumes et rincez-les à grande eau. Bien laver les herbes aromatiques et les graines germées.
- Si vous êtes en contact avec des chats, lavez-vous soigneusement les mains après les avoir touchés. Évitez tout contact avec les excréments et la litière de chat.
- Ne jardinez qu'avec des gants et lavez-vous soigneusement les mains après vos travaux.

ALLAITEMENT MATERNEL

Le lait maternel est l'aliment le plus complet pour l'alimentation de l'enfant pendant les six premiers mois qui suivent sa naissance et qu'il est difficile de lui trouver un substitut. En effet, le lait maternel est stérile et permet la transmission des anticorps de la mère à l'enfant, ce qui limite la prévalence de la diarrhée et d'autres maladies de l'enfant, notamment au cours des six premiers mois de sa vie.

Les avantages de l'allaitement pour l'enfant :

- La composition du lait maternel est adaptée aux besoins nutritionnels du bébé.
- Les nutriments du lait maternel ont une grande biodisponibilité.
- Le lait maternel fournit non seulement des nutriments, mais aussi des anticorps, qui renforcent le système immunitaire encore immature de l'enfant.
- Allaiter à un effet positif sur la santé de l'enfant à long terme.

Les avantages de l'allaitement pour la mère :

- Le lait maternel est toujours frais et disponible partout et en tout temps.
- Le lait maternel est gratuit et ne nécessite aucune préparation.
- L'allaitement renforce les liens affectifs entre la mère et l'enfant.
- L'allaitement réduit le risque d'apparition du cancer du sein et du cancer du col de l'utérus.
- L'allaitement favorise l'involution de l'utérus dans les premières semaines.
- L'allaitement favorise la perte de poids, puisque les besoins en énergie sont augmentés durant cette période.

LE LAIT MATERNEL

EST SI COMPLET QU'IL EST LE SEUL ALIMENT ET LA SEULE BOISSON DONT VOTRE BÉBÉ A BESOIN PENDANT **LES 6 PREMIERS MOIS.**



ALIMENTATION DE LA FEMME ALLAITANTE

Il n'existe aucun interdit alimentaire, il suffit d'avoir une alimentation équilibrée et diversifiée répartie en trois ou quatre repas en suivant quelques règles élémentaires :



EN PRATIQUE

- Mangez des aliments riches en protéines à chaque repas tel que la viande, volaille, poisson, légumineuse (pois chiches, lentilles, etc.), œuf, produit laitier, noix et graines.
- Mangez des aliments riches en fibres alimentaires à chaque repas tel que les légumineuses, produits céréaliers à grains entiers (quinoa, riz brun, pâtes alimentaires de blé entier, orge, etc.), fruits, légumes, noix et graines.
- Ayez des collations nutritives sous la main : des fruits, des noix et des graines, du fromage, du yogourt, des crudités, des muffins (faits maison idéalement), etc.
- Buvez suffisamment d'eau avec une quantité de 2 à 3 litres par jour.
- Consommez chaque jour 3-4 portions de lait ou de produits laitiers.
- Mangez si possible 2-3 fois par semaine du poisson gras (maquereau, sardine, saumon) et des huiles (colza, noix etc.) riche en Oméga-3.
- Surveillez votre consommation de sucre et de matière grasse qui est la cause principale d'une prise de poids pendant cette période.
- Optez pour les aliments galactogènes pour stimuler et augmenter la lactation.
- Evitez l'alcool, dégustez avec modération les boissons contenant de la caféine et du sucre.
- Evitez les régimes amaigrissants.

ALIMENTS GALACTOGENES POUR STIMULER LA LACTATION

LES OLÉAGINEUX

Les fruits oléagineux (amande, noix et noix de cagou) soutiendraient de façon efficace la montée de lait maternel. Vous pouvez donc en consommer régulièrement pour vos collations.

LE FENOUIL

Vous pouvez l'utiliser sous forme de tisane, le mieux est de l'associer avec d'autres plantes galactogènes comme l'anis vert. Il apaise également les coliques du nourrisson et facilite la digestion.

LE FENUGREC

Vous pouvez l'utiliser sous forme de tisane. On le trouve en graines, en poudre ou encore en gouttes.

LA LEVURE DE BIÈRE

Vous pouvez l'utiliser pour faire du pain, de la brioche maison ou tout simplement en saupoudrer sur vos salades.

LE MORINGA

Vous pouvez ajouter une cuillère à café de poudre par jour, voire deux, à votre alimentation : dans une boisson, un jus frais, un lait, une vinaigrette. On peut également le consommer en tisane, en utilisant des feuilles entières.



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
INTERNATIONAL MOHAMMED VI
HUIM6



FONDATION MOHAMMED VI
DES SCIENCES ET DE LA SANTÉ



05 29 09 11 11 / 05 29 09 22 22



P3011, bouskoura - Maroc



contact@hm6.ma



www.hm6.ma