



# UNE ALIMENTATION SAINE POUR SE PREPARER A LA GROSSESSE

## Table of Contents

OBJECTIVES .....	2
1. Description générale de la NUTRITION [PHOTO] 1-2 pages .....	3
1.1. Contexte. Description/définition de la NUTRITION.....	3
1.2. L' impact de la NUTRITION sur la grossesse / la mère / la santé de l'enfant .....	3
1.3. La racine du comportement négatif - comment le comportement commence en général [PHOTO].....	6
2. Principales recherches / études concernant la NUTRITION. [PHOTO] 3-4 pages .....	7
2.1. Conclusions sur les aspects négatifs concernant la NUTRITION et l'impact sur la santé des enfants .....	7
2.2. Conclusions sur les comportements positifs concernant la NUTRITION et l'impact sur la santé des enfants .....	8
3. Recommandations (OMS) Exemples d'interventions fondées sur des données probantes 3-4 pages .....	9
4. Comment le comportement peut changer - le rôle des professionnels [PHOTO] 1-2 pages... 9	
5. Éducation des futurs parents / population pour un style de vie sain concernant la NUTRITION et en général - le rôle des programmes éducatifs, le rôle de la communauté, les écoles. Comment diffuser l'information [PHOTO] 3-4 pages .....	10
6. Bibliographie .....	15



## OBJECTIVES

### OBJECTIFS

À la fin du module, les participants seront en mesure de :

1. Identifier un mauvais / bon comportement dans la nutrition d'une personne
2. Expliquer les différences dans la nutrition d'une femme enceinte - ce dont elle a besoin en plus
3. Donner des exemples de l'effet sur le nouveau-né d'une mauvaise nutrition pendant la grossesse
4. Donner quelques exemples de commencement d'un comportement négatif en nutrition
5. Utiliser le système de la pyramide alimentaire
6. Faire un résumé de comment et de ce que les femmes enceintes devraient manger



## 1. Description Générale de la NUTRITION [PHOTO] 1-2 pages

### 1.1. Contexte. Description/définition de la NUTRITION

**"On ne peut pas bien penser, bien aimer, bien dormir, si on n'a pas bien dîné."**

**Virginia Woolf-**

La nutrition est essentielle à la santé et au développement. L'OMS déclare que grâce à une alimentation qualitative avant et pendant la grossesse, la future mère offre à son enfant une meilleure santé avec un système immunitaire plus fort, des opportunités pour mieux apprendre, une protection contre le diabète ou les maladies cardiovasculaires et la longévité.

Cela est d'autant plus vrai si nous faisons attention à manger de façon saine et de préférence bio.

**Les gens disent que nous construisons notre fortune en mangeant sainement ou que nous creusons notre tombe avec nos dents !**

Chacun de nous a le droit de décider quoi ou comment manger, mais n'oubliez pas que dans le cas de la femme enceinte, elle décide aussi pour son enfant. C'est pourquoi il est important que les futures mères se renseignent sur les choix alimentaires judicieux avant même la conception, pour une grossesse et un accouchement plus sûr. La qualité du placenta dépend de la qualité de l'alimentation de la maman, des mois avant que la femme ne soit enceinte !

La femme enceinte peut être facilement exposée au risque de malnutrition. Pourquoi ? Parce que la malnutrition signifie à la fois trop peu ou trop ! La dénutrition et le surpoids constituent aujourd'hui un défi important pour les personnes des pays à revenu faible ou intermédiaire.

Site Web de la page d'accueil de l'OMS 2020

La malnutrition fait référence à des carences, des excès ou des déséquilibres dans l'apport énergétique et / ou nutritif d'une personne. Le terme malnutrition concerne 3 grands groupes de conditions :

- la dénutrition, qui comprend l'émaciation (faible poids pour la taille), le retard de croissance (faible taille pour l'âge) et l'insuffisance pondérale (faible poids pour l'âge)
- la malnutrition liée aux micronutriments, qui comprend les carences en micronutriments (manque de vitamines et minéraux importants) ou l'excès de micronutriments
- l'embonpoint, l'obésité et les maladies non transmissibles liées à l'alimentation (comme les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et certains cancers).

OMS 16 février 2018

### 1.2. L' impact de la NUTRITION sur la grossesse/la mère/ la santé de l'enfant

**François de la Rochefoucauld**

**"Manger est une nécessité, mais manger intelligemment est un art."**

Ce qu'une femme mange et boit pendant la grossesse est la principale source de nourriture de son bébé. La structure solide et la beauté d'une maison reposent sur la qualité des matériaux de construction, c'est tellement évident pour l'architecture ! Mais de la même manière, la structure et les qualités du corps humain dépendent beaucoup de la nutrition ! Si la mère / les deux parents



veulent un enfant en bonne santé et beau, ils devraient se concentrer sur les « éléments constitutifs » appropriés cachés dans la nourriture avant même la conception et pendant toute la période prénatale. La nourriture physique et psychologique est importante pour former les structures cérébrales et corporelles du bébé.

Ainsi, les experts recommandent que le régime alimentaire d'une future mère comprenne une variété d'aliments et de boissons sains pour fournir les nutriments importants dont un bébé a besoin pour sa croissance et son développement. Selon l'American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), une femme enceinte a besoin de plus de calcium, d'acide folique, de fer et de protéines qu'une femme qui n'en attend pas. Voici pourquoi ces quatre nutriments sont importants.

\* **Acide folique** : Également connu sous le nom de folate lorsque le nutriment se trouve dans les aliments, l'acide folique est une vitamine B qui est cruciale pour aider à prévenir les malformations congénitales dans le cerveau et la moelle épinière du bébé, appelées anomalies du tube neural. Un supplément d'acide folique est recommandé avant la conception et jusqu'à 12 semaines de grossesse. Ne vous inquiétez pas si votre grossesse n'a pas été planifiée et que vous n'avez pas pris de supplément quotidien en acide folique, mais commencez à le prendre dès que possible. Le risque est plus élevé en cas d'antécédents familiaux de malformations du tube neural ou de diabète. Si vous prenez des médicaments anti-épileptiques, vous devrez peut-être également prendre une dose plus élevée d'acide folique. Parlez à votre gynécologue ou à votre médecin pour savoir quoi faire.

Sources alimentaires : légumes verts à feuilles, céréales, pains et pâtes, haricots, agrumes.

\* **Calcium** : Ce minéral est utilisé pour construire les os et les dents de votre bébé et régule l'utilisation des fluides dans votre corps. Si une femme enceinte ne consomme pas suffisamment de calcium, le minéral sera extrait des réserves de la mère dans ses os et donné au bébé pour répondre aux exigences supplémentaires de la grossesse, selon l'Académie de nutrition et de diététique. De nombreux produits laitiers sont également enrichis de vitamine D, un autre nutriment qui travaille avec le calcium pour développer les os et les dents d'un bébé. Sources alimentaires : lait, yaourt, fromage, jus et aliments enrichis en calcium, sardines ou saumon avec os, certains légumes verts à feuilles (chou frisé, bok choy).

\* **Vitamine D** : Cette vitamine fait souvent défaut dans l'alimentation. Il est particulièrement important pour la croissance et le développement des os de votre bébé et contribue également à maintenir la santé de vos os. Il est également très important pour de nombreux autres processus dans votre corps tels que la fonction immunitaire. Un faible apport en vitamine D a été associé à un risque accru de prééclampsie. Cette complication potentiellement dangereuse se caractérise par une pression artérielle élevée, un gonflement des mains et des pieds et des protéines dans l'urine. Sources alimentaires : le saumon est l'une des très rares sources naturelles de vitamine D. D'un autre côté, votre peau produit de la vitamine D lorsqu'elle est exposée au soleil. Par conséquent, en tant que femme enceinte ou allaitante, vous devez vous exposer suffisamment au soleil, de préférence le matin pour avoir le maximum de vitamine D.

\* **Fer** : Selon l'ACOG, les femmes enceintes ont besoin de 27 milligrammes de fer par jour, soit le double de la quantité nécessaire aux femmes qui n'attendent pas. Des quantités supplémentaires de ce minéral sont nécessaires pour augmenter le volume sanguin afin d'alimenter le bébé en oxygène. Ceci est particulièrement important au cours du troisième trimestre. Prendre trop peu de fer pendant la grossesse peut entraîner une anémie, une condition entraînant de la fatigue et un



risque accru d'infections, d'accouchements précoces et de faible poids à la naissance. Le fer fonctionne avec le sodium, le potassium et l'eau pour augmenter le flux sanguin. Cela permet de garantir que vous et votre bébé avez suffisamment d'oxygène.

Sources alimentaires : viande, volaille, poisson, haricots et pois secs, céréales. Pour augmenter l'absorption du fer, incluez une bonne source de vitamine C au même repas lorsque vous mangez des aliments riches en fer, recommande l'ACOG. Par exemple, prenez un verre de jus d'orange au petit-déjeuner avec des céréales ou des baies. Au contraire, le thé et le café ne sont pas recommandés pendant les repas car ils diminuent la quantité de fer que votre corps absorbe lorsque vous mangez des légumes verts.

### \* **Omega-3 acides gras**

Les acides gras oméga-3 à longue chaîne sont importants pour le développement du cerveau et des yeux de votre bébé. Si vous décidez de prendre un supplément, assurez-vous qu'il convient aux femmes enceintes, car certains suppléments d'huile de poisson contiennent une quantité élevée de vitamine A (comme l'huile de foie de morue), que vous devez éviter pendant la grossesse, car la vitamine A est importante pour une bonne santé. et pour le développement sain de votre bébé, mais de grandes quantités peuvent nuire à votre bébé à naître, provoquant des malformations

\* **Protéine:** Plus de protéines sont nécessaires pendant la grossesse, mais la plupart des femmes n'ont pas de problèmes à obtenir suffisamment d'aliments riches en protéines dans leur alimentation, a déclaré Sarah Krieger, diététiste et porte-parole agréée en nutrition prénatale à l'Academy of Nutrition and Dietetics de Saint-Pétersbourg, en Floride. . Elle a décrit les protéines comme «un nutriment générateur», car elles aident à construire des organes importants pour le bébé. Les protéines sont essentielles pour assurer la bonne croissance du tissu fœtal, y compris le cerveau et le cœur. Il aide également à la croissance des tissus mammaires et utérins pendant la grossesse. Il joue même un rôle dans l'augmentation de votre apport sanguin, permettant d'envoyer plus de sang à votre bébé.

Pour éviter un manque de protéines vous avez besoin d'avoir les 8 acides aminés essentiels, cela est assuré en mangeant de la viande ou pour les végétariens, des céréales avec des légumineuses.  
Sources alimentaires: viande, volaille, poisson, haricots et pois secs, œufs, noix, tofu.

Cari Nierenberg - Live Science Contributor January 10, 2018

Video : <https://www.youtube.com/watch?v=FpG9OCD5G1g>

Il est important que les femmes enceintes trouvent ces suppléments dans leur alimentation, voici ce que dit l'OMS :

### **Supplément en micronutriments multiples pendant la grossesse**

Les micronutriments ne sont nécessaires qu'en très petites quantités mais sont essentiels pour la fonction physiologique, la croissance et le développement normaux. Les carences en micronutriments tels que la vitamine A, le fer, l'iode et le folate sont particulièrement courantes pendant la grossesse, en raison des besoins nutritionnels accrus de la mère et du développement du fœtus. Ces carences peuvent avoir un impact négatif sur la santé de la mère, sa grossesse ainsi que la santé du nouveau-né. Les preuves les plus récentes montrent que l'administration de plusieurs suppléments de micronutriments aux femmes enceintes peut réduire le risque



d'insuffisance pondérale à la naissance et de petite taille pour l'âge gestationnel .....  
Internet de l'OMS

### 1.3. La racine du comportement négatif - comment le comportement commence en général

Les futurs parents sont en général des jeunes qui veulent se construire une carrière réussie, avoir un foyer, faire face aux défis que la vie leur propose durant cette période. Combien d'entre eux ont une alimentation saine? Contrainte de temps, commodité, publicité, comportements addictifs, manque d'information, poussent de nombreux jeunes (et pas seulement eux) à une alimentation mauvaise pour la santé : restauration rapide, nourriture bon marché, malbouffe - nourriture faite rapidement pour être mangée rapidement et pour stimuler tous les sens! Quelles sont les conséquences? Les effets néfastes sur la santé commenceront à apparaître bien plus tard...

Mais il n'est jamais trop tard pour changer ses habitudes et améliorer sa vie! Ce changement devrait se produire avant qu'un couple envisage d'avoir un enfant! Combien de temps avant? Au moins six mois sinon un an, disent les scientifiques! Pourquoi? Parce que le sperme et les structures cellulaires qui nourrissent l'ovule sont directement influencés par la qualité de la nourriture et qu'il faut du temps pour se débarrasser des substances nocives apportées par la nourriture inadéquate qui se cachent dans les structures cellulaires!

Beaucoup de futurs parents sont bien intéressés à changer de comportement avant la conception de l'enfant ou au moins au tout début de la grossesse! Ils ont besoin d'informations, de bonne volonté et de persévérance et tout cela pourrait être accompli pour le bien de l'enfant!

Voici quelques exemples de comportements qui devraient être modifiés avant la conception, non seulement par la future mère mais aussi par le futur père (les deux contribuent à la formation d'un ovule sain!)

- Les futurs parents pourraient avoir une mauvaise alimentation déséquilibrée dû à un revenu insuffisant. Une alimentation saine n'est pas toujours cher; si ils ont des informations, ils peuvent trouver des moyens de respecter les principes alimentaires pour une bonne santé pendant la grossesse
- Poids avant la grossesse de la future mère: si elle est en insuffisance pondérale, elle est plus susceptible de donner naissance à un petit bébé, même si elle peut prendre du poids pendant la grossesse; si elle est en surpoids, elle peut présenter un risque accru de diabète gestationnel et / ou d'hypertension artérielle. Dans les deux cas, il est important d'équilibrer l'IMC (indice de masse corporelle = le rapport entre le poids (kg) et la taille (m) au carré qui doit être entre 18,5 et 25) grâce à une alimentation appropriée recommandée par les diététiciens
- Le poids du futur père a un impact sur les hormones sexuelles et la structure du sperme, ces changements influençant la conception de la santé du futur enfant
- Habitudes alimentaires avant la conception: les femmes ayant des préférences alimentaires dans la catégorie des aliments raffinés, sucre, graisses présentaient un risque beaucoup plus élevé de naissance prématurée
- Qualité des aliments avant conception: produits ultra-transformés, avec additifs ou conservateurs, consommation excessive de viande, volaille et lait de mammifères car ces aliments peuvent contenir des hormones et des antibiotiques
- La consommation excessive d'alcool, de café, d'autres stimulants, de drogues, le tabagisme des deux futurs parents influencent négativement le processus de conception, la santé de la mère et de l'enfant, la sécurité de l'accouchement
- Les médicaments tels que les contraceptifs oraux peuvent réduire le métabolisme des nutriments, entraînant une diminution des niveaux de vitamine B6 et d'acide folique. C'est



pourquoi la future mère devrait compléter son alimentation avec des vitamines du complexe B ou manger des aliments riches en ces éléments immédiatement après l'arrêt des pilules!

- Choisir le magasin d'alimentation ou la restauration rapide le plus proche et le plus accessible car le lieu de résidence ne permet pas d'accéder facilement au magasin d'aliments nutritifs. La composition nutritionnelle inférieure trouvée dans la restauration rapide affecte les besoins nutritionnels quotidiens d'une femme enceinte

En conclusion, la gravité de la mauvaise nutrition est directement liée aux causes du problème, qui incluent le choix personnel, la pauvreté, l'augmentation des prix des aliments et un accès facile à des aliments non nutritifs qui sont très courants au sein de la population jeune.

Sara Tomm; Mise à jour le 27 Décembre, 2018

## 2. Principales recherches / études concernant la NUTRITION.

### 2.1. Conclusions sur les aspects négatifs concernant la NUTRITION et l'impact sur la santé des enfants

#### a) Obésité

Les chercheurs ont montré que l'obésité d'une future mère avant la conception pouvait augmenter le risque pour l'enfant de naître avec un poids de naissance accru, de devenir en surpoids et obèse plus tard dans la vie ou de développer un diabète sucré à l'âge adulte, car le pancréas de l'enfant pourrait souffrir de troubles structurels modifiés pendant la période prénatale.

Michele J. Josey et al. Publié en ligne le 7 août 2019

Une étude a montré qu'une femme enceinte en surpoids pouvait avoir un enfant qui aura un développement intellectuel plus faible pendant l'enfance. Cela est dû au fait que les cellules du bébé seront affectées par l'adiposité de la mère lors de leur formation.

J Epidemiol Community Health. 29 juil.2019.

Une autre étude a renforcé l'idée qu'une mère obèse avant la conception présente un risque élevé d'avoir un enfant obèse. Il est important pour une femme en surpoids désireuse d'avoir un enfant, de chercher de l'aide et du soutien avant la conception, afin d'apprendre à gérer son poids et à prévenir l'obésité de son enfant.

Nicola Heslehurst, Conceptualisation et al. Publié en ligne le 11 juin 2019.

#### b) Iode

C'est notamment au cours du premier trimestre que le développement du cerveau du fœtus est vulnérable à un manque d'iode. Ainsi, la femme désireuse d'avoir un bébé devrait commencer à manger des aliments fournissant suffisamment d'iode pour assurer une bonne quantité de ce micronutriment pendant les trois premiers mois de sa grossesse. Elle trouvera de l'iode dans les ananas, l'ail, les mûres, les algues, le poisson, les œufs et les produits laitiers. L'iode est l'un des principaux composants des hormones thyroïdiennes qui jouent un rôle important pour la régulation de la chaleur corporelle et la reproduction, et pour la production de sang qui est si importante pendant la grossesse.

#### c) Vitamine D





À la suite de cette recherche, l'apport de vitamine D est très important pour une femme enceinte car il est associé au développement neurocognitif de son enfant dans la petite enfance, bien qu'avec une taille d'effet petite, mais néanmoins importante.

Andrea L Darling et al. Publié en ligne le 12 Juillet 2017.

## 2.2. Conclusions sur les aspects positifs concernant la NUTRITION et l'impact sur la santé des enfants

Les schémas alimentaires semblent importants pendant la grossesse et ont une influence sur l'alimentation et la santé de l'enfant, à la suite de ces études:

1. Ces chercheurs ont réalisé une étude sur les effets de trois modes d'alimentation différents pendant la grossesse. Les femmes qui mangeaient des «fruits et légumes» présentaient un meilleur profil nutritionnel par rapport aux femmes du régime «viande et pommes de terre» et «pain blanc et café». Il semble également qu'à un moment donné, l'enfant qui grandit aura des préférences pour la nourriture que la mère a mangée pendant la grossesse. Ainsi, l'amélioration de l'alimentation ou de l'éducation alimentaire des femmes enceintes pourrait potentiellement aider à améliorer les habitudes alimentaires de leurs enfants pendant l'enfance.

Ana Amélia Freitas - Vilela et al. Publié en ligne le 9 octobre 2016.

2. Une autre étude a montré que les femmes mangeant «de la viande et des pommes de terre» pendant la grossesse ou «du pain blanc et du café» avaient des enfants avec un QI moyen plus bas à 8 ans, par rapport aux enfants de mères dont les habitudes alimentaires étaient les fruits et les légumes. Cela renforce le fait que ce que la femme mange pendant la grossesse affectera le neurodéveloppement de son enfant et implique que l'argent et le temps utilisés pour soutenir une bonne nutrition pendant la grossesse seront probablement récompensés par un enfant en bonne santé.

Ana Amélia Freitas - Vilela et al. Publié en ligne le 2 mars 2017.

3. Diabète: Cette étude confirme qu'une femme enceinte mangeant des fruits et légumes aidera à prévenir un risque de diabète pour son enfant.

Mirmiran P. et al. Juillet 2019





### 3. **Recommandations (OMS) Exemples d'interventions fondées sur des données probantes** **Nutrition** ©Organisation Mondiale de la Santé 2013

1. Dépistage de l'anémie et du diabète
2. Compléter le fer et l'acide folique
3. Information, éducation et conseil
4. Suivi de l'état nutritionnel
5. Compléter les aliments riches en énergie et en nutriments
6. Gestion du diabète, y compris le conseil aux personnes atteintes de diabète sucré
7. Promouvoir l'exercice
8. Iodation du sel

### 4. **Comment le comportement peut changer - le rôle des professionnels**

Les femmes enceintes ayant des comportements nutritionnels négatifs peuvent changer leurs habitudes avec une certaine attention et un certain soutien, mais cela peut prendre du temps et demande des efforts. C'est pourquoi les jeunes désireux d'avoir un enfant devraient faire attention à leur alimentation assez tôt. Les effets secondaires d'une mauvaise nutrition ne se produisent pas du jour au lendemain. Ils se développent au fil du temps à partir d'un régime alimentaire pauvre en nutriments essentiels et en faisant de mauvais choix de style de vie. Se concentrer sur une alimentation saine qui comprend des fruits et légumes frais, des noix, des grains entiers, des produits laitiers faibles en gras, des légumineuses, du poisson, de la volaille et des graisses insaturées, tout en éliminant la nourriture transformée et la malbouffe, peut aider à éviter les effets secondaires d'une mauvaise nutrition.

Karen Curinga

Néanmoins, si vous êtes enceinte et que vous avez toujours un mauvais comportement nutritionnel et que vous êtes prête à changer, plusieurs méthodes ou professionnels sont là pour vous aider à modifier vos mauvaises habitudes:

1. lectures de livres, information et vidéos sur internet :  
livres à acheter :

[Recettes et menus pour la femme enceinte: Amazon.fr: Menard, Cédric: Livres](#)  
[Amazon.fr - Bien manger en attendant bébé, 2e édition - ACOU-BOUAZIZ, Katrin - Livres](#)  
 articles en ligne :

[L'alimentation durant la grossesse \(naitreetgrandir.com\)](#)  
[Alimentation avant la grossesse - Envie d'enfant - Doctissimo](#)  
 vidéos en ligne :

[Santé Bien-être : Alimentation de la femme enceinte - Bing video](#)  
[Le petit déjeuner idéal pendant la grossesse - Question Nutrition - Bing video](#)  
[alimentation enceinte : Oméga 3 et grossesse: bien manger pendant la grossesse - Bing video](#)  
[grossesse et alimentation - Bing video](#)

2. cours de cuisine sur internet ou dans votre localité: voici une liste de cours gratuits en ligne qui peuvent vous aider à apprendre à cuisiner ou à mieux cuisiner tout en restant à la maison

[Cours de cuisine pour femme enceinte \(focus-maman.com\)](#)



[Cours de cuisine femme enceinte en attendant bébé - Cubes & Petits pois \(cubesetpetitspois.fr\)](#)

[La cuisine pour Femme Enceinte - MiamNutrition Academie](#)

[Les recettes quand on est enceinte - Marie Claire](#)

[La liste de courses de la femme enceinte - Conseils pour éviter les carences \(doctissimo.fr\)](#)

[Régime alimentaire spécial grossesse \(passeportsante.net\)](#)

[Femmes enceintes : toutes nos recettes spécial Grossesse : toutes nos recettes spéciales](#)

[Femmes enceintes : toutes nos recettes spécial Grossesse \(cuisineaz.com\)](#)

[Recettes pour femmes enceintes : 30 idées pour se faire plaisir \(journaldesfemmes.fr\)](#)

Videos <https://youtu.be/U8OmGo82Nrw> une recette pour un repas équilibré

En anglais [https://youtu.be/RlVtE\\_0LThI](https://youtu.be/RlVtE_0LThI) pour préparer de la soupe

<https://youtu.be/rjCtJpZlhX8> donné par des enseignants

<https://youtu.be/Jj1fhYZJjek> pour débutants

<https://youtu.be/ojZlIgeX7Xo> pour apprendre pas à pas

3. Diététicien: Un diététicien vous recevra et vous posera des questions sur votre santé et vos habitudes nutritionnelles. En accord avec d'autres professionnels qui prennent soin de vous pendant votre grossesse tels que sage-femme, infirmière, médecin, gynécologue etc.

4. Conseiller: une femme enceinte bénéficiera de conseils nutritionnels naturels tout autour d'elle. Elle peut les trouver par elle-même dans des livres ou sur Internet, mais très souvent, elle le trouvera directement auprès des gens de son entourage. En effet, dès que vous mentionnez le fait que vous êtes enceinte à quelqu'un, cette personne vous voit différemment et sera probablement disposée à vous aider d'une manière ou d'une autre. Vos parents, les membres de votre famille, vos amis ou toute autre femme enceinte peuvent être des sources de conseils nutritionnels. Attention cependant à ce qu'ils vous donnent de bons conseils. Sélectionnez ce que vous entendez avec attention, car votre grossesse est votre expérience personnelle.

5. Psychologue: parfois l'aspect nutritionnel est lié à un aspect plutôt affectif et vous pourriez avoir besoin de conseils pour rejoindre un groupe de soutien pour les familles ou pour vous rendre au cabinet du médecin. Parler à un médecin est une chose raisonnable à faire si vous sentez que vous avez besoin d'aide et de soutien d'un conseiller professionnel.

## 5. Éducation des futurs parents / population pour un style de vie sain concernant la NUTRITION et en général - le rôle des programmes éducatifs, le rôle de la communauté, les écoles. Comment diffuser l'information

### Nutrition pendant la grossesse.

"Les légumes sont essentiels lors d'un régime. Je suggère le gâteau aux carottes, le pain aux courgettes et la tarte à la citrouille. » -Jim Davis

### 1. Quoi, quand et combien manger.



Tout d'abord, assurez-vous de boire suffisamment d'eau chaque jour. Ceci est essentiel pour vous et votre bébé. Les femmes enceintes ont tendance à ne pas boire pour éviter d'aller aux toilettes, mais sachez que boire est la partie la plus importante de votre alimentation pendant la grossesse, car votre volume sanguin augmente jusqu'à 1,5 litre. Il vous aidera également à prévenir la constipation et les infections urinaires qui sont assez courantes chez les femmes enceintes. En règle générale, buvez de l'eau chaque fois que vous avez soif, la recommandation étant de 1 à 2 litres par jour en fonction de chaque individu. Si vous vous sentez anxieuse, fatiguée, maux de tête, mauvaise humeur ou manque de mémoire, essayez de boire un peu plus et voyez si cela disparaît.

	Quoi	Quand et quelle quantité
Acide Folique vitamine B (Folate)	les agrumes tels que les oranges, baies, betteraves rouges, haricots secs et lentilles, légumes verts feuillus foncés, les grains entiers comme l'avoine, pâtes ou pains de blé entier, riz brun, foie, œufs, noix, beurre d'arachide,	400 microgrammes par jour pendant au moins un mois avant de devenir enceinte et jusqu'à 12 semaines de grossesse puis augmenter la quantité à 600 à 800 microgrammes par jour
Fer	Viande rouge comme le bœuf maigre et l'agneau, volaille, poisson, haricots et pois secs, Céréales à grains entiers, légumineuses, œufs, légume à feuilles vert foncé comme le cresson, le pain complet, fruits secs comme les noix, pain et céréales enrichis	27 milligrammes par jour, soit le double de la quantité nécessaire aux femmes qui n'attendent pas, selon l'ACOG
Calcium	Aliments laitiers comme le lait, le yogourt et le fromage, poisson gras en conserve (comme les sardines en conserve ou les pilchards) saumon, quelques verts feuillus foncés (chou frisé, bok choy, fusée, pak choi et cresson), chou, tofu, œufs, pudding, certaines noix et graines telles que les amandes, les noix du Brésil, les noisettes et les graines de sésame, jus et aliments enrichis en calcium,	Les femmes enceintes de 19 ans et plus ont besoin de 1 000 milligrammes de calcium par jour; Les adolescentes enceintes, âgées de 14 à 18 ans, ont besoin de 1 300 milligrammes par jour, selon l'ACOG. Essentiellement pendant les derniers stades de la grossesse et pendant la lactation
Vitamine D	Lumière du soleil, poisson gras, huile de foie de poisson, matières grasses à tartiner, œufs, les produits laitiers tels que le lait, le yogourt et le fromage	il est conseillé à toutes les femmes enceintes et allaitantes de prendre un supplément quotidien contenant 10 µg
Protéine	Viande comme le bœuf et le porc maigre, volaille comme le poulet, poisson comme le	



	saumon, haricots et pois secs, œufs, tofu, produits laitiers, comme le lait, le yogourt et le fromage, fromage cottage, noix et graines, beurre d'arachide, grains entiers comme le blé, l'avoine et le quinoa	
Omega 3 acides gras	les poissons gras comme le saumon, les sardines et le maquereau, l'aiguillat commun, le bar, la dorade, le turbot, le flétan et le crabe, huile de foie de poisson thon en boîte, des œufs,	140 g deux fois par semaine, pas plus à cause des polluants possibles

Remarques :

\* manger des œufs est très important car ils contiennent un peu de tous les nutriments dont vous avez besoin en tant que femme enceinte. Ils contiennent de nombreuses vitamines, minéraux, protéines de haute qualité, calories, lipides et surtout de la choline, ce qui est important pour le développement cérébral de votre bébé ainsi que pour éviter la défécation du tube neutre;

\* les légumes vert foncé tels que le brocoli, le chou frisé et les épinards sont également très importants dans votre alimentation car ils contiennent de nombreux nutriments tels que les vitamines A, C et K, le folate, le calcium, le fer, le potassium et les fibres qui peuvent aider à éviter la constipation, un problème habituel que les femmes enceintes rencontrent (les baies aideront également à prévenir la constipation). Ils sont également riches en antioxydants et en composés végétaux qui aident le système immunitaire et la digestion, et diminuent le risque de naissance de faible poids.

\* les avocats contiennent beaucoup d'acides gras sains (monoinsaturés), ce qui est important pour la peau, les tissus et le développement du cerveau de votre bébé. Ils sont riches en vitamines B (folate), C, E, K, fibres, cuivre et potassium (encore plus que dans les bananes) qui peuvent aider les crampes dans les jambes, un problème habituel pour les femmes enceintes.

**2. Ce qu'il ne faut pas manger.**

**Poissons avec des niveaux élevés de mercure** tels que l'espadon, le requin, le maquereau royal, le makaire, l'hoplostète orange et le poisson-tuile, car le méthylmercure est un produit chimique toxique qui peut traverser le placenta et peut être nocif pour le développement du cerveau, des reins et du système nerveux d'un bébé à naître.

**Aliments non pasteurisés** tels que feta, brie, camembert, fromages à pâte persillée, queso blanco et queso fresco. Hot dogs, viandes froides à moins d'être chauffés à la vapeur avant de manger pour tuer les bactéries. Salades de charcuterie achetées en magasin, telles que salade de jambon, salade de poulet, salade de thon et salade de fruits de mer.

Tartinades ou pâtés de viande réfrigérés non pasteurisés.

**Viande crue**, y compris les viandes et volailles rares, crues ou insuffisamment cuites; poisson cru, tel que sushi, sashimi, ceviches et carpaccio; crustacés crus insuffisamment cuits, comme les palourdes, les moules, les huîtres et les pétoncles; des œufs crus ou insuffisamment cuits, tels que des œufs mous, qui coulent ou pochés; les aliments contenant des œufs insuffisamment cuits, comme la pâte à biscuits crue ou la pâte à gâteau, le tiramisù, la mousse au chocolat, la crème



glacée maison, le lait de poule maison, la sauce hollandaise; les germes crus ou insuffisamment cuits, comme la luzerne, le trèfle; jus ou cidre non pasteurisé.

Évitez ces aliments car ils pourraient donner une infection à Toxoplasma à votre bébé et entraîner la cécité et une déficience mentale plus tard dans la vie.

**Bien sûr, l'alcool** puisque l'alcool va dans votre sang et peut passer directement à votre bébé par le cordon ombilical et entraîner des problèmes physiques, des difficultés d'apprentissage ou de comportement.

### 3. Nourriture à limiter

#### \* Éviter trop de vitamine A

La vitamine A est importante pour le développement sain de votre bébé, mais des malformations peuvent survenir avec de grandes quantités d'ingestion. Vous trouverez facilement la bonne quantité de vitamine A dans vos repas quotidiens. Par conséquent, vous ne devez pas prendre de suppléments contenant de la vitamine A et éviter de manger du foie et des produits du foie (comme le pâté de foie) car ils sont très riches en vitamine A. Par exemple, vous pouvez manger 100 à 150 gr par jour de patates douces qui sont très riches en bêta-carotène, un composé végétal que votre corps convertit en vitamine A; les patates douces contiennent également des fibres qui réduisent les pics de glycémie et améliorent la digestion.

#### \* **Caféine:**

200 mg de caféine par jour est le maximum que vous devez ingérer par jour afin d'éviter tout problème de santé pour votre bébé.

\* **Fruits secs:** Les pruneaux sont très riches en potassium, en sorbitol et en fibres (contribuant ainsi à prévenir la constipation) et les dattes sont riches en potassium, en fer, en composés végétaux et en fibres également. Manger des dates au cours du troisième trimestre de manière régulière peut aider à faciliter la dilatation cervicale et à réduire le temps de travail d'accouchement.

Néanmoins, vous devez limiter soigneusement la quantité de fruits secs que vous mangez car ils contiennent une grande quantité de sucre naturel. Et surtout, évitez les fruits secs qui sont enrobés de sirop.

#### \* **Poisson:**

Le saumon et les sardines contiennent des acides gras oméga-3, une graisse saine qui est bonne pour le cœur. Néanmoins, vous ne devez pas manger plus de deux fois 140 g par semaine de poissons gras car ils peuvent contenir du mercure qui est un métal qui peut nuire au développement du cerveau de votre bébé.

Préférez également manger du thon pâle en conserve qui contient moins de mercure que le thon blanc "germon".

### 4. Le poids

Vous prendrez probablement du poids pendant votre grossesse en fonction de votre propre poids. Si vous êtes en surpoids, vous prendrez probablement moins de poids pendant votre grossesse, au contraire, si vous avez un poids insuffisant avant la grossesse, vous devriez prendre une bonne partie du poids. Ceci est normal car le poids en plus fournit de la nourriture à votre bébé et sera également utilisé plus tard pour l'allaitement. Alors ne vous inquiétez pas de prendre du poids, et si vous le faites, la meilleure chose à faire est de demander à votre médecin si tout va bien pour vous et votre bébé.

La natation et la marche sont de bons exercices pendant la grossesse pour s'assurer que vous utilisez tout le poids supplémentaire et inutile.

### 5. Pyramide alimentaire



Comme les images sont plus attrayantes que les mots, tous les pays du monde ont essayé de représenter la bonne façon de manger en utilisant des tableaux, des images ou des designs différents.

La plus populaire est la pyramide alimentaire où les nutriments sont représentés avec des images colorées d'une manière très expressive.

Les nutriments les plus importants sont en bas et les moins importants en haut.

## 6. Comment manger

La chose la plus importante pour la femme enceinte est de manger deux fois mieux et non deux fois plus. Bien sûr, elle choisira une alimentation saine, des fruits et légumes frais en abondance et elle boira beaucoup d'eau dans la mesure de ses capacités, mais sans forcer (voir Pyramide Alimentaire). Elle évitera le tabagisme et la proximité des personnes qui fument, de l'alcool et elle s'interdira toute source de drogue forte ou faible (voir le module : Prévention de l'utilisation de tabac et substances nocives pour les futurs parents).

Mais surtout, elle accordera une attention particulière à sa **façon de manger**.

- Chez la femme enceinte, la sensation d'émotion est amplifiée par l'activation croissante du système hormonal tout au long de la grossesse. En effet, la mère sécrète naturellement des endorphines, hormones du bien-être, et des ocytocines, hormones de l'attachement, afin d'établir un meilleur contact avec son bébé qui devient son partenaire dans cette expérience de vie. En général, la mère sait qu'elle nourrit physiquement son bébé à travers le placenta. Ce qu'elle ne sait pas, c'est que c'est aussi vrai **des émotions et des pensées**. Dès le deuxième mois, le bébé perçoit les émotions de sa mère. Pour que le système émotionnel se développe correctement et sainement, il est essentiel que la mère communique avec son bébé à haute voix pour expliquer ce qu'elle perçoit. Son bébé aura une idée claire de ce que sont les émotions et comment les gérer. Ainsi, la mère expliquera à son bébé autant que possible ce qui se passe en elle émotionnellement et également en termes de pensées qui nourrissent son bébé à travers la barrière placentaire.
- La mère sera **consciente** que son bébé in-utero mange à table avec la famille, qu'il perçoit ce qui se dit à travers les émotions de la mère. Elle pourra également se rendre compte que le bébé réagit parfois lors de certaines discussions qu'elle peut avoir. Dans la mesure du possible, elle **discutera avec le bébé** pour lui expliquer ce qui se passe et lui faire sentir que sa présence est reconnue. Elle tentera de créer la place du bébé dans la famille avant la naissance car le bébé in-utero est déjà une personne avec qui les échanges sont cruciaux pour son développement: ils vont forger son caractère et sa santé.
- Elle **mangera dans le calme**, en pensant à ce qu'elle mange (à la nourriture que la nature a faite pour nous nourrir). Elle peut même être reconnaissante de cette nourriture. Les **pensées positives** favorisent le bien-être de la personne en augmentant les sécrétions hormonales telles que l'ocytocine et l'endorphine 200 fois plus forte que la morphine. Les 4 lois de la pensée positive sont (Mongan, M.F. (2008)):
  - echo law: chaque pensée, chaque émotion que nous projetons dans le monde nous revient telle quelle.
  - loi physiologique: chaque pensée, chaque émotion que nous avons a un effet sur notre corps.
  - loi de la répétition: les concepts auxquels nous sommes souvent exposés sont inscrits dans le temps avec nos pensées.





- loi de motivation: lorsque l'esprit est motivé, le corps peut effectuer des tâches inhabituelles
- Elle mâchera pendant longtemps pour nourrir non seulement son corps physique, mais aussi sa psyché car la bouche est le premier estomac qui capture les particules subtiles de nourriture, l'estomac recevant et distribuant aux organes les matières physiques de la nourriture avalée.
- Elle pensera également à **bien respirer** pendant qu'elle mange. Elle veillera également à prendre de l'air pur et respirera profondément car l'oxygène est une véritable nourriture pour le bébé autant que pour la maman. Des promenades dans la nature sont recommandées.

## Conclusion

Un programme est nécessaire pour être enseigné dans les écoles, les universités et les entreprises sociales afin de diffuser des informations sur les bonnes façons de manger lorsqu'on souhaite un enfant.

C'est encore plus efficace si on commence à prendre soin de sa nutrition bien avant de vouloir un bébé.

La nutrition est l'un des aspects majeurs de la vie afin de rester en bonne santé tout au long des années et de donner naissance à un bébé en bonne santé et joyeux.

Nos recommandations :

- Avant tout achat, lisez les étiquettes. Evitez les pesticides, les engrais chimiques, les additifs alimentaires notamment les colorants (par ex. E100), les exhausteurs de goût (glutamate de sodium E621), le nitrate de sodium, les édulcorants artificiels (aspartane), le sirop de glucose
- Achetez local le plus possible ou au moins les produits de votre pays
- Évitez le gaspillage (les dates de péremption sont souvent excessives)
- Donnez la préférence au bio lorsque c'est possible
- Préférez des produits frais qui n'ont pas voyagé
- Evitez les sacs plastique, préférez les aliments en vrac
- Lavez bien les aliments et épluchez les s'ils ne sont pas bio
- Diminuez la viande surtout celle venant des pays étrangers où l'élevage n'est pas contrôlé
- Remplacez la viande en mangeant des céréales et des légumineuses au même repas

Vous trouverez des conseils scientifiques de l'OMS sur <https://www.who.int/health-topics/nutrition>, concernant la santé et le bien-être dès les premiers stades de développement.





## Bibliographie

- Ana Amélia Freitas-Vilela, Published online 2016 Oct 9., Andrew D. A. C. Smith, Gilberto Kac, Rebecca M. Pearson, Jon Heron, Alan Emond, Joseph R. Hibbeln, Maria Beatriz Trindade Castro, and Pauline M. Emmett. Dietary patterns by cluster analysis in pregnant women: relationship with nutrient intakes and dietary patterns in 7-year-old offspring. *Matern Child Nutr.* 2017 Apr; 13(2): e12353. doi: 10.1111/mcn.12353 - PMID: PMC5396145 - PMID: 27723265.
- Ana Amélia Freitas-Vilela, Published online 2017 Mar 2, Rebecca M. Pearson, Pauline Emmett, Jon Heron, Andrew D. A. C. Smith, Alan Emond, Joseph R. Hibbeln, Maria Beatriz Trindade Castro, and Gilberto Kac ) Maternal dietary patterns during pregnancy and intelligence quotients in the offspring at 8 years of age: Findings from the ALSPAC cohort. *Matern Child Nutr.* 2018 Jan; 14(1): e12431. doi: 10.1111/mcn.12431 PMID: PMC5763349 PMID: 28251825.
- Andrea L Darling, Published online 2017 Jul 12, Margaret. P Rayman, Colin D Steer, Jean Golding, Susan A Lanham-New, and Sarah C Bath (Association between maternal vitamin D status in pregnancy and neurodevelopmental outcomes in childhood; results from the Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC) *Br J Nutr.* Author manuscript; available in PMC 2018 Jan 12. Published in final edited form as: *Br J Nutr.* 2017 Jun; 117(12): 1682–1692. doi: 10.1017/S0007114517001398 - PMID: PMC5553108 - EMSID: EMS73406 - PMID: 28697816
- Cari Nierenberg - Live Science Contributor January 10, 2018. Pregnancy Diet & Nutrition: What to Eat, What Not to Eat. (<https://www.livescience.com/45090-pregnancy-diet.html>)
- Healthline, <https://www.healthline.com/health/pregnancy/nutrition>  
Nutritional Needs During Pregnancy
- Healtheating.org; [https://www.healthyeating.org/Portals/0/Documents/Health%20Wellness/Counseling%20Toolkit/Toolkit\\_Facilitator\\_Guide\\_01-15-2012.pdf](https://www.healthyeating.org/Portals/0/Documents/Health%20Wellness/Counseling%20Toolkit/Toolkit_Facilitator_Guide_01-15-2012.pdf)
- *J Epidemiol Community Health.* 2019 Jul 29. pii: jech-2019-212257. doi: 10.1136/jech-2019-212257. [Epub ahead of print] Coe H, Fabrigar L, Davies G, Fitzpatrick R, Flavin M.)
- Karen Curinga Side Effects of Bad Nutrition  
(<https://www.livestrong.com/article/428434-side-effects-of-bad-nutrition/>)
- Levie D, Korevaar TIM, Bath SC, Murcia M, Dineva M, Llop S, Espada M, van Herwaarden AE, de Rijke YB, Ibarluzea JM , Sunyer J, Tiemeier H, Rayman MP, Guxens M, Peeters RP; Association of maternal iodine status with child IQ: a meta-analysis of individual-participant data. *J Clin Endocrinol Metab.* 2019 Mar 28. pii: jc.2018-02559. doi: 10.1210/jc.2018-02559.
- Eufic.org, <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-based-dietary-guidelines-in-europe>
- Michele J. Josey, Lauren E. McCullough, Cathrine Hoyo, and ClarLynda Williams-DeVane. *BMC Public Health.* 2019; 19: 1062. Published online 2019 Aug 7. doi: 10.1186/s12889-019-7349-1 - PMID: PMC6686549 - PMID: 31391077. Overall gestational weight gain mediates the relationship between maternal and child obesity.
- Mirmiran P, 2019 Jul, Hosseinpour-Niazi S, Moghaddam-Banaem L, Lamyian M, Goshtasebi A, Azizi F. Inverse relation between fruit and vegetable intake and the risk of



gestational diabetes mellitus. *Int J Vitam Nutr Res.*;89(1-2):37-44. doi: 10.1024/0300-9831/a000475. Epub 2019 Jun 12.

- Mongan, M.F. (2008) *HypnoBirthing - The Mongan Method*. S.L. : Small World Editions
- Nicola Heslehurst, Published online 2019 Jun 11, Conceptualization, Funding acquisition, Investigation, Methodology, Supervision, Writing – original draft, Writing – review & editing, Rute Vieira, Conceptualization, Formal analysis, Investigation, Methodology, Writing – original draft, Writing – review & editing, Zainab Akhter, Funding acquisition, Investigation, Project administration, Writing – original draft, Writing – review & editing, Hayley Bailey, Conceptualization, Investigation, Project administration, Writing – original draft, Writing – review & editing, Emma Slack, Funding acquisition, Investigation, Project administration, Writing – original draft, Writing – review & editing, Lem Ngongalah, Investigation, Project administration, Writing – original draft, Writing – review & editing, Augustina Pemu, Funding acquisition, Investigation, Project administration, Writing – original draft, and Judith Rankin, Conceptualization, Funding acquisition, Investigation, Supervision, Writing – original draft, Writing – review & editing - Lars Åke Persson, Academic Editor. *PLoS Med.* 2019 Jun; 16(6): e1002817. doi: 10.1371/journal.pmed.1002817 . PMID: PMC6559702 - PMID: 31185012. The association between maternal body mass index and child obesity: A systematic review and meta-analysis.
- Nutrition.org, <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/nutritionforpregnancy/nutrition-and-supplements-during-pregnancy.html?start=2>, Nutrition during pregnancy
- Pregnancy corner 2020 (<https://www.pregnancycorner.com/being-pregnant/health-nutrition/counseling.html>)
- Reference.com 2020, <https://www.reference.com/world-view/types-negative-behavior-183816b4f00a1d06>)
- Sara Tomm; Updated December 27, 2018. Leading Causes of Bad Nutrition (<https://healthyeating.sfgate.com/leading-causes-bad-nutrition-3333.html>)
- The women’s website 2020 (<https://www.thewomens.org.au/patients-visitors/clinics-and-services/support-services/nutrition-dietetics/>)
- ©World Health Organization 2013, all rights reserved.  
Preconception care: Maximizing the gains for maternal and child health @who.int  
Website: [www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/en](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/en)
- WHO 16 February 2018 (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>)
- WHO 2020 home page website (<https://www.who.int/health-topics/nutrition>)
- WHO internet ([https://www.who.int/elena/titles/micronutrients\\_pregnancy/en/](https://www.who.int/elena/titles/micronutrients_pregnancy/en/))
- WHO ; This page <https://www.who.int/entity/en/> lists WHO programs, partnerships and other projects in alphabetical order. For specific information about public health subjects (including diseases), refer to the health topics index.
- Wikipedia ; ([https://en.wikipedia.org/wiki/Food\\_pyramid\\_\(nutrition\)\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Food_pyramid_(nutrition)))