

## A healthy way through pregnancy

04 February 2016

La grossesse est une période qui implique des besoins nutritionnels plus importants pour garantir le bon développement du bébé. Une alimentation et un mode de vie sains sont nécessaires pour mener une grossesse en bonne santé, puisqu'ils ont un effet direct sur l'organisme de la mère et du bébé. Les conseils diététiques pour les femmes enceintes sont similaires à ceux qui s'adressent à la population en général, mais il existe quelques spécificités qu'il est important de connaître.

### Une alimentation saine avant et durant la grossesse

Il est important de suivre un régime alimentaire sain aussi bien avant qu'au cours de la gestation. En effet, un faible apport de nutriments peut nuire à la santé du bébé dès le début de la grossesse<sup>1-4</sup>. La grossesse pouvant survenir de manière inattendue, il est donc particulièrement important pour les femmes qui ont de fortes chances de tomber enceintes de se nourrir correctement. Des études démontrent que l'état nutritionnel de la mère avant et pendant la grossesse peut influencer la santé du bébé non seulement sur le court terme, mais également plus tard dans le développement de l'enfant. D'où l'importance de ce qu'on appelle la programmation nutritionnelle<sup>5</sup>.

Les spécialistes conseillent donc aux femmes enceintes, tout comme au reste de la population, de suivre un régime alimentaire équilibré (avec quelques recommandations particulières pour les femmes enceintes)<sup>1-4</sup> :

- une grande quantité de produits à base de céréales, complètes de préférence, et d'autres produits riches en amidon ;
- beaucoup de fruits et légumes, au moins cinq par jour (bien lavés ou pelés) ;
- plusieurs produits laitiers par jour (éviter les produits crus et les fromages affinés aux moisissures), allégés en graisses de préférence ;
- une quantité modérée de viande maigre, d'œufs, de poisson et d'autres sources de protéines (éviter les produits crus) ; consommer régulièrement des sources de graisses saines, telles que les huiles végétales, les noix et les poissons riches en graisses comme le saumon, le maquereau et le thon frais ;
- limiter la consommation de produits contenant des sucres et sels ajoutés.

Pendant la période où le couple tente d'avoir un enfant, les hommes devraient également surveiller leur alimentation et leur mode de vie, qui peuvent avoir un effet sur leur fertilité. Suivre un régime alimentaire sain et varié, réduire la consommation d'alcool et tenter de maintenir un poids normal permettent d'améliorer la qualité des spermatozoïdes et d'augmenter les chances de conception<sup>4</sup>.

## Un équilibre énergétique

Idéalement, les femmes devraient tenter d'atteindre un poids corporel sain avant la conception du bébé, et éviter les prises de poids excessives pendant la période de gestation<sup>2,4</sup>. Souvent, les prises de poids excessives durant la grossesse sont liées à l'idée que la femme enceinte doit « manger pour deux ». En réalité, une femme active a besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, alors que pendant la grossesse, elle a besoin d'un apport supplémentaire de :

- 70 kcal/jour au cours du premier trimestre ;
- 260 kcal/jour au cours du deuxième trimestre ;
- 500 kcal/jour au cours du troisième trimestre<sup>6</sup>.

## Les besoins nutritionnels supplémentaires nécessaires au développement du fœtus

Même si un régime équilibré permet d'obtenir la majorité des nutriments essentiels, certains d'entre eux sont particulièrement importants pour le développement du bébé, et de nombreuses femmes pourraient ne pas trouver une quantité suffisante de ces nutriments dans leur régime alimentaire habituel<sup>1-4,7</sup>. Un apport suffisant d'acide folique au cours du mois précédant la conception et tout au long du premier trimestre de gestation permet de réduire significativement le risque de déficience du tube neural<sup>1,8</sup>. Dans plusieurs pays, on recommande aux femmes enceintes, ainsi qu'à celles qui ont de fortes chances de tomber enceintes, de consommer des produits riches en folates et des compléments d'acide folique (400 µg/jour)<sup>1-4</sup>.

L'on conseillera également d'autres compléments alimentaires aux femmes qui présentent des risques particuliers de carences<sup>1-4</sup>. Avant de concevoir un bébé, il peut être utile d'effectuer une analyse sanguine afin de contrôler l'état nutritionnel de l'organisme, ainsi que de consulter un professionnel de santé pour connaître les compléments qui pourraient être requis, notamment en vitamine D, fer et iode. Afin de répondre aux besoins accrus en calcium, les spécialistes conseillent parfois aux femmes enceintes de consommer trois portions de produits laitiers par jour<sup>1-3</sup>. Bien qu'un apport adéquat en vitamine A soit également important, les femmes enceintes devraient éviter de consommer du foie, ainsi que des compléments en vitamine A préformée (rétinol), car un apport excessif de cette substance peut nuire au bébé<sup>1-4</sup>.

En revanche, elles devraient augmenter leur consommation de DHA (acide docosahexaénoïque), un acide gras oméga-3 essentiel au développement cérébral. Cet apport supplémentaire est nécessaire en raison de la capacité limitée de l'organisme à produire du DHA. L'apport suffisant en DHA est particulièrement important pendant le dernier trimestre de la grossesse, lorsque le développement cérébral du bébé est le plus rapide et que son organisme commence à stocker du DHA pour sa vie hors de l'utérus<sup>9</sup>. L'Autorité

européenne de sécurité des aliments (EFSA) recommande aux femmes enceintes et allaitantes de consommer entre 100 et 200 mg de DHA préformé (complément) par jour, en plus des une à deux portions de poissons et fruits de mer (notamment les poissons gras) par semaine recommandées pour la population en general<sup>10</sup>. Certains pays préconisent d'éviter la consommation de grands poissons, tels que le requin, le marlin et l'espadon, car ils peuvent contenir de grandes quantités de substances nocives, telles que le mercure<sup>11</sup>.

Les personnes suivant un régime végétarien ou végétalien doivent faire particulièrement attention à consommer en suffisance les nutriments qui sont habituellement contenus dans les produits d'origine animale (protéines de qualité supérieure, acides gras oméga-3 à longue chaîne, fer, zinc, calcium, ainsi que vitamines D et B12).

## Quelques conseils en matière de préparation et de cuisson des aliments pendant la grossesse

Il est très important de respecter une préparation saine et une bonne hygiène des aliments [afin de prévenir les intoxications alimentaires](#), car certaines bactéries et parasites représentent un risque pour le bébé en développement<sup>1-4</sup>. Les femmes enceintes devraient éviter de consommer des viandes et poissons crus (y compris les produits fumés mais non cuits, comme le saumon fumé, par exemple), ainsi que les œufs crus (en mousse, meringue ou mayonnaise). Il est important de toujours cuire ces aliments avant de les consommer, car la chaleur permet d'éliminer les bactéries et parasites potentiellement nocifs<sup>1-4</sup>. Il faut également s'assurer que les viandes crues sont stockées et manipulées à l'écart de tout aliment prêt à consommer, tel que les salades, afin d'empêcher tout transfert de bactéries nocives<sup>4</sup>. Les produits à base de viande crue comme le jambon cru, les saucisses sèches ou le pâté, qui peuvent aussi contenir des bactéries nocives, sont à éviter. En revanche, les viandes cuites servies froides, comme la dinde, le jambon blanc et le poulet ne présentent pas de risque<sup>1-4</sup>. Veillez à soigneusement laver ou peler au préalable toutes les salades et tous les fruits et légumes consommés crus<sup>2-4</sup>. Le lait cru et les produits à base de lait, ainsi que les fromages affinés aux moisissures (camembert, brie, etc.) sont à éviter (certains pays recommandent d'éviter tous les fromages à pâte molle)<sup>1-3,12</sup>. Il est également important de toujours se laver les mains avec du savon avant et après avoir manipulé des aliments, et de nettoyer les surfaces et ustensiles de cuisine avec de l'eau savonneuse, notamment après avoir touché des produits crus<sup>4</sup>. Il faut aussi penser à contrôler la température des réfrigérateurs, qui doit être maintenue à 5 °C ou moins<sup>1,4</sup>.

## Les boissons

Il est très important de rester hydraté, et les femmes enceintes doivent augmenter leur consommation d'eau d'environ 300 ml par jour<sup>1,4,13</sup>.

Il n'est pas nécessaire d'éviter la caféine pendant la gestation, mais sa consommation doit être limitée<sup>1-4</sup>. Les femmes enceintes peuvent consommer en toute sécurité jusqu'à 200 mg de caféine par jour, ce qui équivaut à entre deux et quatre tasses de thé ou deux tasses de café<sup>3,14</sup>.

Dans la plupart des pays, on encourage les femmes enceintes à ne pas consommer d'alcool pendant toute la durée de la grossesse, car la moindre absorption d'alcool présente un risque pour le bébé<sup>15</sup>.

## Les nausées matinales et les petites faims

De nombreuses femmes enceintes ressentent des nausées et vomissent au cours du premier trimestre de gestation. Bien que l'origine exacte de ces désagréments soit toujours inconnue, les spécialistes pensent que le dérèglement hormonal joue un rôle dans ces phénomènes<sup>4</sup>. Les symptômes ont tendance à empirer à la suite d'une longue période de jeûne, comme après une nuit de sommeil<sup>1</sup>. Consommer plusieurs petites portions, plutôt que deux ou trois repas copieux peut aider à atténuer les symptômes, et il est préférable de ne pas sauter de repas<sup>1,4</sup>. Se reposer suffisamment, éviter les aliments et odeurs qui déclenchent les symptômes, et consommer du gingembre ou du thé au gingembre permettent de réduire les symptômes<sup>4</sup>. En cas de nausées importantes, il est recommandé de consulter un médecin<sup>1,4</sup>.

Certaines femmes sont également sujettes à des petites faims ou des aversions, mais l'on ne sait que peu de choses sur l'origine de ces sensations<sup>4</sup>. Il n'y a aucun problème à satisfaire sa faim, avec modération, tout en maintenant un régime alimentaire sain<sup>4</sup>.

## L'exercice durant la grossesse

Maintenir une activité physique régulière et réduire les heures de travail pendant la gestation offre de nombreux bienfaits, tels que la réduction du risque de diabète gestationnel et de pré-éclampsie (augmentation de la pression artérielle)<sup>1,4</sup>. Les spécialistes encouragent les femmes enceintes à être actives dans la journée et à choisir des activités de faible intensité, telles que la marche, le jogging ou la natation<sup>1,2,4</sup>. Les activités présentant un risque élevé de chute, ainsi que les sports de contact sont à proscrire<sup>2,4</sup>. Il est également important d'éviter de s'essouffler et, en cas de symptômes inhabituels, de consulter un médecin<sup>4</sup>.

## Conclusion

Un régime alimentaire sain et un apport suffisant en nutriments sont essentiels, non seulement au cours de la grossesse, mais également avant la gestation, afin de permettre un développement sain du bébé. Une bonne hygiène et une attention particulière à la préparation des aliments sont nécessaires pour réduire le risque d'intoxication alimentaire. Tenter d'atteindre un poids corporel sain avant et pendant la gestation, et maintenir une activité physique régulière, ainsi qu'une bonne hydratation constituent des moyens supplémentaires d'améliorer l'état de santé de la mère comme du bébé, et permettent de réduire les risques de complications. Conserver un régime alimentaire et un mode de vie sains après l'accouchement est également très important pour permettre un allaitement dans des conditions optimales, ainsi qu'une bonne santé et un bien-être en général.

Il est recommandé pour les femmes prévoyant d'avoir un enfant de consulter un professionnel de santé, qui pourra proposer des conseils personnalisés sur la meilleure façon de préparer la grossesse.

## Références

1. Dumas C & Mouillé B (2007). Le guide nutrition pendant et après la grossesse. Livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé. Paris, France: Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments.
2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2011). Erste einheitliche Handlungsempfehlungen zur Ernährung in der Schwangerschaft. DGEInfo 12 /2011:184–187.
3. Institute of Obstetricians and Gynaecologists & Directorate of Clinical Strategy and Programmes (2013). Nutrition for Pregnancy. Clinical Practice Guideline. Ireland: Institute of Obstetricians and Gynaecologists & Directorate of Clinical Strategy and Programmes.
4. British Nutrition Foundation, Nutrition for Pregnancy, <http://www.nutrition.org.uk/healthyliving/nutritionforpregnancy.html>, last updated 2015.
5. Langley-Evans SC (2015). Nutrition in early life and the programming of adult disease: a review 28 (Suppl 1):1-14.
6. EFSA (2013). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for energy. EFSA Journal 11(1):3005.
7. [European Food Information Council \(2013\). Compléments alimentaires : qui en a besoin et à quel moment? Food Today n° 90.](#)
8. EFSA (2014). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for folate. EFSA Journal 12(11):3893.
9. Gharami (2015). Essential role of docosahexaenoic acid towards development of a smarter brain. Neurochemistry International 89 (in press).
10. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. EFSA Journal 8(3):1461.
11. EFSA (2015). Statement on the benefits of fish/seafood consumption compared to the risks of methylmercury in fish/seafood. EFSA Journal 13(1):3982
12. National Health Service, Foods to avoid in pregnancy <http://www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/pages/foods-to-avoid-pregnant.aspx#cheese>, last updated January 2015.
13. EFSA (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Journal 8(3):1459.
14. EFSA (2015). Scientific Opinion on the safety of caffeine. EFSA 13(5):4102.

15. International Alliance for Responsible Drinking, International Guidelines on Drinking in Pregnancy, <http://iard.org/Drinking-Guidelines-for-Pregnancy-and-Breastfeeding>, last updated June 2015.