

## Nutrition prénatale

### Le saviez-vous?

Une alimentation saine est très importante pour une grossesse en santé. Vous devez manger des aliments de diverses sources afin de vous assurer que votre bébé ait toutes les vitamines, tous les minéraux et tous les éléments nutritifs dont il a besoin en vue d'une croissance et d'un développement sains.

### Que devrais-je manger?

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* recommande de « suivre l'arc-en-ciel » vers une **alimentation saine**.

- Mangez de 5 à 12 portions de produits céréaliers (en jaune dans le *Guide alimentaire canadien*) chaque jour. Choisissez des produits de blé entier et enrichi plus souvent. Une portion représente une tranche de pain, 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de pâtes ou de riz cuits, la moitié d'un bagel ou d'un pain pita ou un petit muffin.
- Mangez de 5 à 10 portions de fruits et de légumes (en vert dans le *Guide alimentaire canadien*) chaque jour. Choisissez des légumes et des fruits aux couleurs vives (comme la laitue romaine plutôt que la laitue Iceberg). Les fruits et les légumes de couleur vert foncé et orangée contiennent de plus grandes quantités des principales vitamines dont vous et votre bébé avez besoin. Une portion représente 250 ml (1 tasse) de salade, 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de jus, 1 fruit ou légume de taille moyenne ou 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de fruits ou de légumes frais, en conserve ou congelés.
- Mangez de 3 à 4 portions de produits laitiers (en bleu dans le *Guide alimentaire canadien*) chaque jour. Choisissez plus souvent les produits laitiers à faible teneur en gras. Ils contiennent les protéines, le calcium et la vitamine D de grande qualité dont vous avez besoin, mais ils comptent moins de gras et de calories. Une portion représente 250 ml (1 tasse) de lait, 175 g ( $\frac{3}{4}$  tasse) de yogourt ou 50 grammes de fromage (ce qui équivaut à 6 dés).
- Mangez de 2 à 3 portions de viande ou ses équivalents (en rouge dans le *Guide alimentaire canadien*) chaque jour. Choisissez les viandes, les volailles et les poissons maigres, ainsi que les pois, les lentilles et les haricots secs. Une portion représente 1 ou 2 oeufs, 30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachide, 100 g ( $\frac{1}{3}$  tasse) de tofu et de 50 à 100 grammes de poisson, de volaille ou de viande (la grosseur d'un paquet de cartes).

### Puis-je manger plus, maintenant que j'attends un enfant?

Pendant le premier trimestre de votre grossesse, vous avez besoin d'environ 100 calories supplémentaires par jour afin de favoriser la croissance de votre bébé. Aux deuxième et troisième trimestres, il vous faut environ 300 calories de plus par jour. Choisissez cet excédent d'aliments dans les quatre groupes.

### **Que dois-je faire d'autre?**

- Pendant la grossesse, une attention particulière devrait être portée au fer, à l'acide folique, au calcium, à la vitamine D et aux acides gras essentiels. Vous pourriez avoir besoin de prendre un supplément de vitamines ou de minéraux pour en avoir suffisamment. Parlez à votre professionnel de la santé qui vous donnera le meilleur moyen de répondre à vos besoins en ce qui concerne ces importants éléments nutritifs.
- Essayez de prendre trois repas et de saines collations entre ces derniers.
- Choisissez les grains entiers, comme le pain de blé entier, d'avoine, de son d'avoine ou d'orge, plutôt que le pain fait de grains transformés, tel que la farine blanche. Ils contiennent plus de fibres, ce qui peut être utile en cas de constipation.
- Les aliments et les boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent, eux aussi, procurer du goût et du plaisir. Certains de ces aliments contiennent plus de gras ou de calories et devraient être consommés avec modération.
- Choisissez moins souvent les aliments transformés, comme le saucisson de Bologne, les saucisses, le bacon et les autres viandes en conserve ou salées, car ils contiennent beaucoup de gras, de sel et d'additifs.
- Envisagez l'allaitement puisque c'est l'alimentation optimale pour votre enfant; renseignez-vous auprès de votre professionnel de la santé à ce sujet.

### **Pour de plus amples renseignements**

*Guide alimentaire canadien pour manger sainement*

[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food\\_guide\\_rainbow\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html)

Plus de détails au sujet de l'acide folique

[www.hc-sc.gc.ca/français/acidefolique/index.html](http://www.hc-sc.gc.ca/français/acidefolique/index.html)

Le nomogramme de l'indice de masse corporelle

[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/bmi\\_chart\\_java\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/bmi_chart_java_e.html)[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/bmi\\_chart\\_java\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/bmi_chart_java_f.html)

Nutrition pour une grossesse en santé – Lignes directrices nationales à l'intention des femmes en âge de procréer

[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/national\\_guidelines\\_tc\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/national_guidelines_tc_f.html)

Réseau canadien de la santé - un service d'information offert par l'Agence de santé publique du Canada et des organismes de santé réputés du pays.

<http://www.reseau-canadien-sante.ca/>

## **Foire aux questions**

### **1. Combien de poids devrais-je prendre pendant la grossesse?**

Cela dépend de votre poids avant la grossesse.

- Si votre indice de masse corporelle (IMC) avant la grossesse était entre 20 et 27, le gain de poids recommandé est de 11,3 à 15,9 kilogrammes.
- Si votre IMC avant la grossesse était de plus de 27, le gain de poids recommandé est de 6,8 à 11,3 kilogrammes.
- Si votre IMC avant la grossesse était inférieur à 20, le gain de poids recommandé est de 12,7 à 18 kilogrammes.
- Si vous attendez plusieurs enfants (des jumeaux ou des triplés) vous devrez prendre plus de poids, selon le nombre d'enfants que vous portez. Votre professionnel de la santé sera en mesure de vous conseiller à ce sujet.

### **2. Y a-t-il des choses que je dois éviter de manger pendant la grossesse?**

Oui. Évitez les aliments suivants, parce qu'ils peuvent être contaminés par des bactéries :

- le poisson cru, particulièrement les crustacés comme les huîtres et les palourdes;
- les viandes, les volailles, les fruits de mer et les hot-dogs qui ne sont pas assez cuits;
- tous les aliments faits avec des oeufs crus ou à peine cuits;
- les produits faits de lait non pasteurisé et les aliments qui en contiennent;
- les jus non pasteurisés, comme le cidre de pomme non pasteurisé;
- les germes crus, particulièrement les germes de luzerne.

### **3. Je dois souvent manger sur le pouce. Que devrais-je prendre comme collation?**

De nos jours, les supermarchés offrent de nombreux aliments faciles à manger à l'intention des gens pressés. Essayez les aliments suivants :

- les mini-carottes, le chou-fleur et le brocoli préalablement lavés;
- les boîtes de raisins secs;
- les bols de fromage cottage à faible teneur en gras;
- les contenants de yogourt à faible teneur en gras;
- les jus de légumes ou de fruits;
- les mélanges montagnards (les raisins, les fruits secs, les noix et les graines);
- le fromage.