

Bons  
gestes  
& bonne  
assiette

 Banques  
Alimentaires



# L'alimentation pendant la grossesse.



# Les repères de consommation

Les recommandations du Programme National Nutrition Santé pour une alimentation variée et équilibrée sont particulièrement importantes à suivre pendant la grossesse.

## Augmenter ↗



### Les fruits et légumes :

- ➔ Au moins **5 par jour**



### Les légumes secs :

- ➔ lentilles, haricots secs, pois chiches, pois cassés, etc.
- ➔ Au moins **2 fois par semaine**



### Les fruits à coque (non salés) :

- ➔ noix, noisettes, amandes, pistaches, etc.
- ➔ Une **petite poignée** par jour

## Aller vers ↘



### Les produits laitiers :

- ➔ **3 fois** par jour



### Les poissons :

- ➔ **2 fois par semaine**, dont 1 poisson gras



### Les produits céréaliers complets :

- ➔ pain, semoule, riz, pâtes, etc.
- ➔ **Au moins 1 par jour**



### Les matières grasses :

- ➔ Tous les jours, **en petites quantités**. Privilégier l'huile de colza, d'olive et de noix.



### L'eau :

- ➔ À volonté

## Réduire ↘



### Les viandes :

- ➔ Privilégier la volaille. Limiter les viandes rouges (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à **500 g/semaine**



### Les charcuteries :

- ➔ Limiter à **150 g par semaine**



### Le sel :

- ➔ Limiter le sel et les produits salés



### Les produits et boissons sucrés :

- ➔ Limiter



### Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) :

Lancé en 2001 par le Ministère de la Santé, le PNNS a pour objectif l'amélioration de l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition (comprenant l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité). Il comporte des recommandations sur Manger mieux et Bouger plus, consultables sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr).

# Avant et pendant la grossesse, penser à la vitamine B9

## Pourquoi ?

Aussi appelée “folates” ou “acide folique”, la **vitamine B9** joue un rôle **essentiel en réduisant les risques** de mauvaise croissance du fœtus et de certaines malformations chez le bébé à naître.

## Comment ?

Avoir une **alimentation** suffisamment riche en vitamine B9.

Se faire **prescrire** par un professionnel de santé des comprimés de vitamine B9 dès le projet de grossesse.

C'est au **professionnel de santé** d'estimer les besoins éventuels d'autres suppléments.

Ne pas prendre de compléments alimentaires sans en parler au médecin ou à la sage-femme.

## Aliments riches en vitamine B9



Épinards



Salade



Brocolis



Chou-fleur



Haricots  
verts



Petits pois



Melon



Bananes



Agrumes



Noix



Châtaignes



Pois chiches



Lentilles



Féculents  
complets



Œufs



Fromage  
blanc

# Quelques éléments essentiels

Pour la santé de la maman et la construction du squelette du bébé :

## Calcium

- dans les produits laitiers
- dans les eaux minérales riches en calcium (sur l'étiquette : teneur en calcium supérieure à 150 mg/l)
- dans certains fruits à coque non salés (amandes, noix, noisettes)



## Vitamine D

- dans les poissons gras (sardines, maquereaux) et produits enrichis en vitamine D. Le corps humain est capable de fabriquer de la vitamine D grâce à l'action des rayons du soleil sur la peau. Il suffit d'exposer ses bras et ses jambes 10 à 15 minutes par jour pour en fabriquer.



Pour la bonne croissance du fœtus :

## Fer

- dans les viandes et poissons, et surtout le boudin noir (à consommer uniquement bien cuits)
- dans les légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois chiches)
- éviter la consommation de thé pendant les repas



Pour le bon développement du cerveau du bébé :

## Iode

- dans le sel iodé
- dans les poissons, les œufs, les produits laitiers





# Prendre quelques précautions pendant la grossesse

Il faut éviter certains produits pour réduire les risques d'infections qui peuvent engendrer des complications.

## Les risques d'infections

### ➤ La listériose

Causée par la bactérie *Listeria*, qui peut être retrouvée dans certains aliments et peut causer un risque d'infection grave du cerveau ou du sang chez le fœtus.

Aliments à éviter :

- Les fromages au lait cru et le lait cru
- Les fromages à pâte molle et croûte fleurie (camembert, brie) et à croûte lavée (munster, pont-l'évêque)
- Les fromages râpés industriels
- La croûte des fromages : à ôter systématiquement
- Certaines charcuteries : rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée, etc.
- La viande crue ou peu cuite
- Le poisson cru (sushi, sashimi, tarama)
- Les poissons fumés (saumon, truite)
- Les coquillages crus et les crustacés décortiqués vendus cuits

Il est important de se laver les mains régulièrement pour limiter les risques d'infection

### ➤ La toxoplasmose

Causée par le parasite *Toxoplasma*, naturellement présent dans la terre, qui peut aussi être transmis par les chats et peut causer un risque de malformations chez le fœtus.

**Dépistage en début de grossesse obligatoire par prise de sang.**

**La future maman a déjà eu la toxoplasmose :**

Dans ce cas, elle est immunisée et n'a pas à prendre de précautions particulières.

**La future maman n'a jamais eu la toxoplasmose :**

Dans ce cas, il faudra faire des prises de sang mensuelles tout au long de la grossesse et, sur le plan alimentaire :

- Ne pas manger de viande crue ou peu cuite
- Éviter les viandes fumées et marinées (gibier)
- Laver et éplucher les fruits et légumes
- Éviter de manger des aliments sans savoir comment ils ont été préparés
- Éviter de changer la litière du chat soi-même

## Les aliments à éviter

- **Le foie** et les produits à base de foie
- **Les boissons à base de caféine** (pas plus de 3 tasses de café par jour)
- **Soja et produits à base de soja :** il est recommandé de ne pas en consommer pendant la grossesse
- **Les œufs crus** et les recettes contenant des œufs crus (mousse au chocolat ou mayonnaise maison, par exemple)
- Les produits **enrichis en phytostérols** (margarine)
- Le poisson a beaucoup de qualités nutritionnelles, mais certains poissons peuvent contenir des polluants. C'est pourquoi il est recommandé de varier les espèces.

## Lutter contre les petits troubles digestifs

### Constipation :

Boire de l'eau en quantité suffisante, augmenter la consommation d'aliments riches en fibres (fruits et légumes, céréales complètes, légumes secs), pratiquer au moins 30 min d'activité physique par jour

### Nausées et vomissements :

Fractionner les repas (alléger les 3 principaux repas et les compléter par un goûter et une collation le soir)

### Remontées acides :

Fractionner les repas, bien mâcher les aliments, éviter les aliments gras, acides, pimentés

## Les produits toxiques pour le bébé

### 0 alcool pendant la grossesse



L'alcool est toxique pour le fœtus.

Il peut être à l'origine d'un syndrome d'alcoolisation fœtale, de malformations ou entraîner des atteintes au cerveau.

Pour en savoir plus, téléchargez le document de SAF France :



**Si vous fumez, faites-vous accompagner pour arrêter**

Pendant la grossesse, il est préférable d'arrêter complètement de fumer.

### Gérer son appétit :

- Faire des repas plus légers et prendre une collation afin d'éviter l'apparition de fringales; prendre un goûter permet d'éviter le grignotage.
- Un goûter peut être composé d'un fruit (frais ou en compote) et/ou d'un produit laitier (fromage blanc individuel, verre de lait, yaourt, morceau de fromage)

Manger varié et équilibré  
Respecter les bons gestes  
d'hygiène et les aliments  
à éviter.

Bouger chaque jour, en  
priviliégiant la marche, la  
natation ou la gymnastique  
douce : la pratique d'une  
activité physique est bénéfique  
à la femme enceinte et à son  
enfant à naître.

Limiter le temps passé assis  
pendant la grossesse : prenez  
le temps de marcher un peu  
toutes les 2 heures.

Avec le soutien de la Fondation Carrefour  
et du :



**MINISTÈRE  
DU TRAVAIL  
DE LA SANTÉ  
ET DES SOLIDARITÉS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Pour en savoir plus sur  
l'alimentation pendant la  
grossesse :

MANGER BOUGER

Conseils et repères  
nutritionnels  
(alimentation et  
activité physique)  
du PNNS.



Accompagnement des parents  
de la grossesse jusqu'aux deux  
ans de l'enfant.



**MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



Guide de la pratique sportive pendant  
la maternité.

En savoir plus sur le  
programme "Bons gestes  
& bonne assiette" ?



Ce dépliant vous est proposé par :



**Banques  
Alimentaires**

Fédération Française des Banques Alimentaires.  
banquealimentaire.org

