



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

L'ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE

Le sujet de l'alimentation revient très souvent, et nous aimerions vous apporter ici des recommandations globales, qui seront à valider au cas par cas avec les professionnels de santé qui vous accompagnent. L'alimentation est de loin la meilleure source d'éléments nutritifs essentiels à votre grossesse.

Déjà, sachez que même si vous attendez des jumeaux, il est inutile de manger deux fois plus car vos besoins nutritionnels ne sont que légèrement supérieurs.

Vos repas doivent donc être variés, équilibrés et accompagnés d'une bonne hydratation (1,5-2L / jour) sans alcool. Ils fournissent les éléments nutritifs et favorisent une bonne croissance de vos bébés.

Acide folique

L'acide folique est une vitamine importante pour toutes les femmes enceintes, surtout en début de grossesse. Cette vitamine contribue au développement du cerveau du bébé et réduit le risque qu'il soit atteint d'une anomalie du tube neural (spina bifida).

Voici quelques exemples d'aliments contenant de l'acide folique :

- Légumineuses : lentilles, haricots blancs, pois chiches
- Légumes verts : asperges, épinards, brocolis, laitue romaine, choux de Bruxelles, avocats
- Fruits orangés : oranges
- Graines de tournesol
- Pâtes alimentaires enrichies
- Farines enrichies et pains faits avec de la farine de blé enrichie

Fer

Le fer est nécessaire à l'augmentation du volume sanguin et à la croissance du bébé et du placenta. Le fer consommé pendant la grossesse permet aussi au bébé d'accumuler des réserves, qui lui serviront pendant ses premiers mois de vie. C'est pourquoi vous avez besoin de plus de fer pendant la grossesse qu'à tout autre moment de la vie. De plus, un déficit en fer peut entraîner une anémie chez la mère.

Sachez que le fer d'origine animale est mieux absorbé que le fer d'origine végétale. Pour mieux absorber le fer d'origine végétale, mangez des aliments riches en vitamine C au cours du même repas (ex. : kiwi, agrumes, poivron, brocoli, fraises, ananas, choux de Bruxelles, mangue). Pour favoriser l'absorption du fer, évitez aussi de boire du café ou du thé pendant le repas ou dans l'heure avant ou après le repas.

Voici quelques exemples d'aliments qui contiennent du fer :

- Viande : bœuf, agneau, porc, veau, gibier
- Volaille : poulet, dinde



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

- Poisson : sardines, saumon, truite
- Légumineuses : haricots secs, lentilles, pois chiches
- Légumes secs
- Certains légumes : citrouille, pois verts, pommes de terre, épinards et autres légumes verts feuillus
- Noix d'acajou, amandes

Calcium et vitamine D

Le calcium est indispensable pour la formation et la santé des os et des dents de votre bébé. Pour bien absorber le calcium provenant de vos aliments, vous avez aussi besoin de vitamine D.

Voici de bonnes sources alimentaires de calcium, de vitamine D ou des deux :

Calcium

- Fromages sauf ceux au lait cru, yaourts, fromage blanc
- Tofu contenant du sulfate de calcium
- Eau minérale riche en calcium

Vitamine D

- Poissons gras comme le saumon, le maquereau, le hareng, les sardines
- Produits laitiers enrichis en vitamine D

Oméga-3

Les gras des oméga-3 contribuent au développement du cerveau et des systèmes nerveux et visuels du bébé. Pendant la grossesse, il est donc important d'en consommer régulièrement. Les oméga-3 trouvés dans les poissons sont à privilégier.

Quelques exemples d'aliments à privilégier :

- Poissons gras comme le saumon, le maquereau, le hareng, les sardines.

Fibres

Les fibres sont nécessaires au bon fonctionnement de l'intestin. Elles contribuent à régulariser la digestion et à prévenir la constipation.

Les fibres se trouvent dans plusieurs catégories d'aliments :

- Aliments à grains entiers
- Légumes et fruits
- Légumineuses, noix et graines

lode :

SIEGE SOCIAL - 8 rue Gabriel – 60200 Compiègne
RNA : W603008054
SIRET : 939 423 448 00017



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

On en parle peu, mais l'iode est essentiel pour le bon fonctionnement de la thyroïde et le développement du cerveau fœtal.

Vous en trouverez dans :

- les œufs bien cuits
- les produits laitiers
- les produits de la mer en les cuisant bien

Attention, lorsque l'on est enceinte, il est fortement déconseillé de consommer des algues !

Faut-il prendre des compléments alimentaires ?

Une alimentation variée et équilibrée est normalement suffisante.

Les divers régimes alimentaires

Végétarisme et végétalisme

Si vous êtes végétarienne, il vous est tout à fait possible de mener à bien une grossesse. Certains éléments nutritifs sont toutefois plus difficiles à obtenir comme le fer et les oméga-3.

Si vous êtes végétalienne, il vous est aussi possible de mener à bien une grossesse. Le fer, le calcium, la vitamine D, le zinc, la vitamine B₁₂, l'iode et les oméga-3 sont plus difficiles à obtenir avec un régime végétalien.

Diètes

Il n'est pas recommandé d'entreprendre une diète pendant votre grossesse. Vous pourriez manquer de certains éléments nutritifs.

Conseils de prévention pour les femmes enceintes

Pendant la grossesse, le système immunitaire de la femme est modifié. Les femmes enceintes sont plus susceptibles de contracter certaines infections.

Toxoplasmose

La toxoplasmose est une infection causée par un parasite. Celui-ci peut se trouver dans les viandes crues ou mal cuites, les crudités mais aussi dans les excréments de chats.

Listériose

La listériose est causée par une bactérie, *Listeria monocytogenes*.



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

Évitez les aliments à risque et ce, d'autant plus que la bactérie n'altère ni l'aspect, ni l'odeur, ni le goût des aliments :

- Fromages au lait cru (surtout les pâtes molles), croûte des fromages, fromages crus vendus râpés ;
- Charcuterie cuite (rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée, etc.) ;
- Aliments servis à la coupe ;
- Poissons fumés, poissons crus, coquillages crus, surimi, tarama... ;
- Graines germées crues (soja...) ;
- Viande hachée, viande et poisson crus.

Évitez la manipulation d'animaux à risque (rongeurs, ruminants, oiseaux).

En résumé, une alimentation équilibrée c'est manger :

- 5 fruits et légumes par jour ;
- Du pain, des céréales et d'autres sucres lents (légumineuses) à chaque repas selon votre appétit ;
- Des produits laitiers 3 fois par jour ;
- Des protéines (viande, poisson ou œufs), 1 fois par jour
- De l'eau à volonté.

Il est également important de limiter sa consommation de matières grasses, de sel et de produits sucrés. Pour ces derniers, privilégiez les sucres lents (féculents, céréales, pain, légumes secs) et prenez l'habitude de les intégrer à tous vos repas.

Et enfin, privilégiez dès que possible le « fait maison » avec des produits de saison ou des aliments peu transformés.

ATTENTION, ces informations sont données à titre de conseils uniquement, et ont simplement vocation à vous guider. Les professionnels de santé qui vous suivent peuvent aussi vous éclairer.