

Avoir une meilleure alimentation avant, pendant et après la grossesse

Temps de lecture : 4 minutes Publié le 20 juin 2019 - Mis à jour le 30 avril 2020

Vouloir ou attendre un bébé est une bonne occasion de faire le point sur nos habitudes alimentaires. Avoir une alimentation équilibrée et variée permet de couvrir les besoins nutritionnels de bébé pendant la grossesse. Cela favorise son bon développement, et les effets bénéfiques se poursuivent même jusqu'à l'âge adulte. Pour nous aussi, une meilleure alimentation sera bénéfique, surtout si les bonnes habitudes se gardent dans le temps, en famille.

Comment avoir une alimentation variée et équilibrée ?

On peut noter nos habitudes alimentaires, pendant une semaine par exemple. Puis faire le point sur **les petits ajustements nécessaires** pour se rapprocher des recommandations.

Par exemple :

- en mangeant un peu plus de féculents si besoin,
- en réduisant un peu le sel,
- en augmentant le « fait maison »,
- ...

Quelles sont les recommandations à suivre pendant la grossesse ?

Augmenter et varier les fruits et légumes. Cela permet de faire le plein de vitamines, minéraux et fibres. Les choisir bio si possible. On peut manger plus de légumes aux repas, en crudités et en accompagnement. Et des fruits en dessert, au petit-déjeuner ou encore en cas de petit creux.

Sont très riches en sucres et donc à limiter : les boissons fruitées ou les jus de fruits, même les jus de fruits « sans sucres ajoutés »... mais aussi les fruits séchés : dattes, raisins secs, abricots secs... et les confitures. « Aux fruits » n'est pas un gage de santé, par exemple : un biscuit aux fruits reste avant tout un biscuit et contient très peu de fruits.

Consommer une petite poignée par jour de fruits à coque (non salés) : noix, noisettes, amandes, pistaches... Ils apportent notamment des oméga-3.

Augmenter les légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches, pois cassés.... Ils apportent des fibres, des minéraux et aussi des protéines. Là aussi, les choisir bio si possible. Nous pouvons en manger au moins 2 fois par semaine, en accompagnement de viande, volaille, poisson... Ils peuvent aussi remplacer la viande et la volaille, s'ils sont associés à un produit céréalier : couscous et pois chiches, curry de lentilles et riz, pâtes aux fèves...

Les féculents « complets » ou « semi-complets » comme le pain complet, le riz complet, la semoule complète, les pâtes complètes... apportent beaucoup plus de fibres que les produits

raffinés, comme le pain blanc. Les fibres sont toujours utiles pendant la grossesse, surtout si le transit est un peu difficile. Pour cette catégorie d'aliments aussi, privilégier si possible le bio.

Le poisson, consommé deux fois par semaine, est un très bon moyen d'apporter à bébé des protéines, des minéraux et oligoéléments (iode, zinc, cuivre, sélénium, fluor), des vitamines. Il peut être consommé frais, surgelé ou en conserve. Les poissons gras comme les sardines, le maquereau, le hareng, le saumon... sont riches en oméga 3. Ils sont donc utiles pour le développement du cerveau du bébé. Ils sont conseillés une fois par semaine. Comme certains poissons peuvent contenir des polluants, il est recommandé de varier les espèces. Et pendant la grossesse, mieux vaut éviter ou limiter la consommation de certains poissons.



FOCUS bien-être

Manger mieux est bénéfique pour nous et pour bébé. Bouger plus l'est aussi ! Pendant la grossesse et après, pratiquer de l'activité physique et limiter le temps passé assise est bon pour la santé et pour le moral.

Les matières grasses ajoutées comme le beurre, les huiles... apportent de l'énergie, des vitamines et des acides gras. Elles sont à consommer tous les jours, mais en petite quantité et en évitant les cuissons à haute température. Privilégier l'huile de colza, de noix (riche en oméga 3) et l'huile d'olive.

La consommation de produits enrichis en phytostérols comme la margarine « anticholestérol » est déconseillée pendant la grossesse, sauf avis médical.

Les produits laitiers comme le lait, les yaourts, les fromages, le fromage blanc... sont recommandés à raison de 3 par jour pendant la grossesse. Le lait cru et les fromages au lait cru ne doivent pas être consommés. Il faut également éviter certains types de fromages.

Concernant **la viande et les apports en protéines**, jouer la variété en privilégiant les volailles. Limiter à 500 g par semaine les autres viandes comme le porc, le bœuf, le veau, le mouton, l'agneau, les abats...). On alterne dans la semaine la viande, la volaille, le poisson, les œufs, les légumes secs.

Réduire sa consommation de sel se fait assez naturellement si on limite sa consommation de charcuterie (y compris le jambon blanc et le jambon de volaille, à limiter à environ 3 par semaine), de plats préparés du commerce, de soupes déshydratées... Pendant la grossesse et après, on utilise du sel iodé pour la cuisine, l'iode est un élément essentiel.

Limiter les produits ultra-transformés

Les produits ultra-transformés sont obtenus à partir de plusieurs ingrédients ayant subi de nombreuses transformations industrielles. On leur ajoute de multiples additifs alimentaires : colorants, émulsifiants, exhausteurs de goût, conservateurs...

Exemples : céréales du petit déjeuner, gâteaux emballés, barres chocolatées, crèmes dessert, glaces, bonbons, sodas et sodas « light », biscuits sucrés et salés, beaucoup de plats préparés du commerce...

On privilégie dès que possible le « fait maison » avec des produits frais ou des aliments peu transformés comme les légumes nature déjà découpés, les filets de poisson nature... Les assaisonner soi-même. Cela permet d'avoir rapidement une alimentation plus saine.

Source URL:

<https://agir-pour-bebe.fr/avoir-une-meilleure-alimentation-avant-pendant-et-apres-la-grossesse>

- 
- 