

# L'ALIMENTATION SAINNE

pendant la grossesse



# SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	3
L'ALIMENTATION Saine DE LA FEMME ENCEINTE .....	4
LA PRISE DE POIDS ET LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES .....	6
LES BOISSONS .....	7
LES BESOINS SPÉCIFIQUES .....	8
LE CALCIUM	
LE FER	
L'IODE	
L'ACIDE FOLIQUE	
LES SUBSTANCES À ÉVITER .....	11
L'ALCOOL	
LE TABAC	
LES SITUATIONS PARTICULIÈRES.....	13
LES NAUSÉES MATINALES	
L'ACIDITÉ GASTRIQUE	
LA CONSTIPATION	
LES TOXI-INFECTIONS .....	14
LA TOXOPLASMOSE	
LA LISTÉRIOSE	
LES BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE	
L'ALLAITEMENT MATERNEL .....	18
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE .....	20
LES BONS CONSEILS .....	21
LES RÉFÉRENCES .....	22
TABLEAU RÉCAPITULATIF .....	23
LES ADRESSES UTILES .....	24

# INTRODUCTION

Vous venez d'apprendre que vous êtes enceinte. Vous avez encore du mal à imaginer que votre bébé deviendra réalité. L'arrivée d'un enfant est une des étapes les plus émouvantes de votre vie, et en même temps des plus intimidantes: vous serez confrontée à beaucoup de changements et d'inconnus. Mais rappelez-vous que le plus précieux cadeau que vous pouvez offrir à votre enfant est un début de vie en bonne santé. Les choix que vous allez faire maintenant, ce que vous allez manger pendant votre grossesse et puis pendant l'allaitement, peuvent influencer la santé de votre bébé et la vôtre.

La grossesse est une période très importante de votre vie. C'est un moment privilégié pour réfléchir à votre hygiène de vie, à vos habitudes alimentaires et à la façon dont ils vous affectent, vous et votre futur bébé. Cette brochure vous donne des renseignements pertinents qui vous aideront à faire les bons choix et à prendre bien soin de vous avant, pendant, et après votre grossesse. C'est le moment pour décider d'adopter des habitudes de vie saines, qui vous seront bénéfiques ainsi qu'à votre enfant, dès à présent et dans le futur.

Nous espérons que cette brochure vous aidera, vous et votre bébé, à vivre cette expérience en pleine forme. Des informations clés vous encourageront à faire des choix de modes de vie sains pour une grossesse et un allaitement en bonne santé.

➤ C'est le bon moment de faire le bon choix!

➤ Une grossesse et un allaitement en bonne santé sont à portée de main!

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à lire ces pages...

## L'ALIMENTATION SAINES DE LA FEMME ENCEINTE

La grossesse est un moment privilégié pour adopter une bonne hygiène de vie et une alimentation saine. Il n'est pourtant pas nécessaire de bouleverser complètement votre alimentation, mais de faire davantage attention à adopter une alimentation équilibrée. Il ne convient pas de doubler les portions et de manger pour deux, mais plutôt de faire davantage attention au bon choix des aliments.

Les fruits et légumes sont indispensables, ils sont riches en vitamines, en sels minéraux et en fibres alimentaires. Essayez d'en consommer 5 portions par jour en veillant à les laver soigneusement avant de les manger. Vous pouvez les consommer crus (soigneusement lavés au préalable), cuits, en compote ou en jus.

➤ Mangez varié et équilibré. Prenez des repas réguliers et introduisez des collations saines sous forme de fruits et de laitages.



Pendant la grossesse, surveillez votre consommation de graisses, en privilégiant les graisses végétales (d'olive, de tournesol, de maïs, de soja...) sources de vitamines liposolubles et d'acides gras essentiels. Consommez si possible les graisses crues ou peu chauffées et évitez les graisses cuites et surchauffées (fritures). Un apport adéquat en acides gras essentiels est nécessaire au bon développement de votre bébé.

Toute grossesse est accompagnée d'un changement du métabolisme glucidique. Pendant ces 9 mois, vous êtes beaucoup plus sensible aux fluctuations de glycémie. Ainsi, nous vous recommandons de limiter les sucres courts, encore appelés sucres sucrés (sucrieries, pâtisseries, limonades...) et de manger régulièrement des féculents et cela à chaque repas. Les féculents seront de préférence choisis complets, car ceux-ci constituent une excellente source de fibres, de vitamines B et de magnésium.

Vos besoins en calcium augmentent légèrement pendant la grossesse. Face à cette demande, votre organisme met en place une série de mécanismes adaptatifs: dès le début de la grossesse, l'absorption intestinale du calcium augmente et le renouvellement osseux s'accélère. Il est donc important de veiller à un bon apport en calcium en consommant 4-5 portions de laitage par jour.

Les produits laitiers, qui peuvent par exemple faire partie intégrante d'une recette, sont également une excellente source de protéines, comme par ailleurs les viandes, les volailles, les poissons et les œufs. Vous pouvez manger 2 portions de viande ou de poisson par jour. Choisissez des viandes maigres, ou enlevez les parties de graisses visibles. Les charcuteries trop riches en graisses seront consommées avec modération. Par contre, les poissons et surtout les poissons gras constituent une excellente source en acides gras oméga 3.

Une femme enceinte en bonne santé se tiendra aux recommandations de l'OMS en ce qui concerne le sel. Ainsi, vous respectez les conseils généraux pour une alimentation saine en utilisant le sel raisonnablement et en préférant le sel iodé.

Vos besoins en liquides sont de 1,5-2 l par jour. Pendant l'allaitement, ces besoins sont accrus. La meilleure boisson reste l'eau, de préférence plate.

➤ Qu'entend-on par portion?

- 50-80 g viande, volaille
- 50-80 g poisson
- 2 petits œufs
- 100 g de produits à base de soja, tofu...

## LA PRISE DE POIDS ET LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES

Il est normal de prendre du poids pendant la grossesse, mais il n'y a pas de prise de poids idéale, identique pour toutes les femmes. Les recommandations concernant la prise de poids pendant la grossesse sont basées sur votre BMI (Body Mass Index) avant le début de la grossesse. Le BMI est une donnée comparative de votre poids par rapport à votre taille au carré.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille (m)} \times \text{Taille (m)}}$$

BMI	Prise de poids recommandée
< 20	12,5-18 kg
20-27	11-15,5 kg
> 27	6,5-11kg

Réf.: Gouvernement du Canada,  
Le guide pratique d'une grossesse  
en santé (2007)

Même si l'enfant se développe surtout en deuxième partie de grossesse, il est normal que vous preniez quelques kilos au début: l'organisme a besoin de faire des réserves dans lesquelles il puisera plus tard, surtout pendant la période d'allaitement.

Si avant la grossesse vous aviez des problèmes de poids (poids trop faible ou surcharge pondérale) ou si vous suiviez un régime, il est important d'en parler à votre médecin et de consulter un(e) diététicien(ne).

Pendant le premier trimestre de la grossesse, vos besoins énergétiques n'augmentent pratiquement pas, ce n'est qu'au deuxième et surtout au courant du troisième trimestre que vous aurez besoin de plus d'énergie. Vos besoins journaliers augmentent à ce moment de 150-250 kcal par jour, l'équivalent d'une collation sous forme de fruit et laitage.

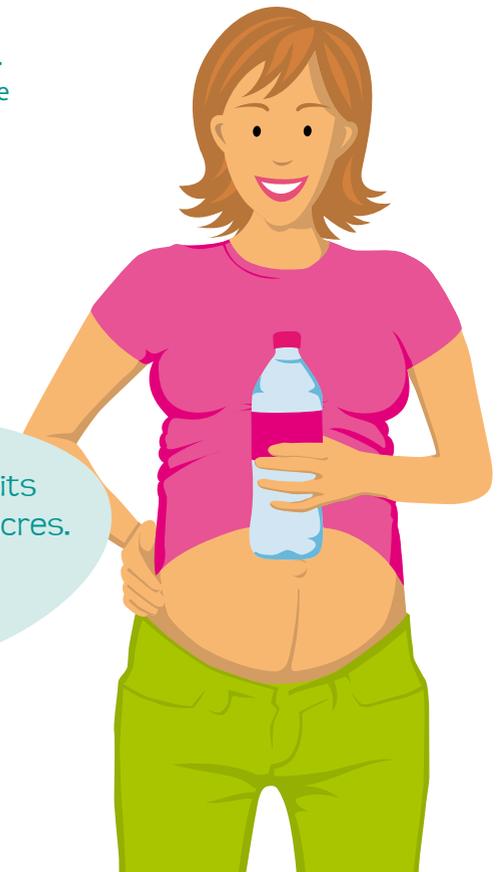
## LES BOISSONS

Buvez beaucoup d'eau, à savoir au moins 6-8 verres par jour. Pendant l'allaitement les besoins en eau augmentent davantage, car le lait maternel est composé de 85% d'eau.

L'eau, le lait, les tisanes et les jus de fruits dilués sont le meilleur choix. Attention cependant de ne pas abuser des jus, car ils sont riches en sucres, diluez-les avec de l'eau.

Comme les effets de la caféine sur le fœtus ne sont pas encore clairement démontrés, limitez votre consommation de café. En plus, le thé et le café peuvent interférer avec l'absorption de fer. Contrôlez votre consommation de boissons sucrées, limonades...

↘ Les jus de fruits sont riches en sucres. Diluez-les avec de l'eau!



# LES BESOINS SPÉCIFIQUES

## LE CALCIUM

Le calcium est important pour des os et des dents sains chez le bébé et la mère. Le fœtus puise le calcium dans vos réserves. Ainsi, il est important de garantir un apport suffisant de ce sel minéral tout au long de la grossesse. Pendant la grossesse et l'allaitement, vos besoins en calcium sont de 1000-1200 mg /jour. N'oubliez pas que le lait maternel est la principale source de calcium pour le bébé.

Veillez à un bon apport en calcium en consommant 4-5 portions de laitage par jour.

### ➤ Vous retrouvez la même quantité de calcium dans

- 1 verre de lait (200 ml)
- 1 verre de lait battu (200 ml)
- 1 portion d'emmental (20 g)
- 1 portion de camembert (45 g)
- 1 portion de mozzarella (65 g)
- 1 tranche de gouda (30 g)
- 1 yaourt (125 g)



Pour absorber correctement le calcium, vous et votre bébé avez besoin de vitamine D. Celle-ci se retrouve dans différents aliments (laitages entiers ou demi-écrémés, poissons gras, beurre...). Cette vitamine est également produite dans votre peau sous l'influence des rayons solaires. Donc, profitez-en pour passer le plus de temps possible en plein air!

## LE FER

Le fer est nécessaire à la production des globules rouges, les vôtres et ceux de votre bébé. Ce minéral aide à transporter l'oxygène dans votre sang, de vos poumons vers les différents tissus.

Un manque de fer peut conduire à une anémie. En cas d'anémie sévère de la mère, le bébé risque de ne pas recevoir suffisamment d'oxygène pour grandir et se développer normalement. Heureusement, la grossesse et l'allaitement s'accompagnent d'une importante augmentation des capacités d'absorption du fer, d'autant plus importante que vos réserves sont faibles.

La meilleure source de fer est la viande. Certains légumes (ex. légumes à feuilles vertes, légumineuses...) apportent également du fer, qui cependant est moins bien absorbé par l'organisme. La vitamine C influence favorablement le taux d'absorption du fer des végétaux. Par contre, le thé et le café diminuent cette capacité, ceci est une raison de plus pour limiter la consommation de ces boissons. Cependant, le fer d'origine alimentaire ne suffit parfois pas à couvrir les besoins de la femme enceinte.

Les examens sanguins de routine que vous allez passer, prévoient un dosage du fer. En cas de carence, le médecin vous prescrira un complément en fer.

➤ Ne prenez **jamais** de suppléments en fer, autres sels minéraux ou vitamines **sans l'avis de votre médecin.**

## L'IODE

L'iode est un élément essentiel pour le bon développement cérébral et la croissance du bébé. Un apport insuffisant peut entraîner des problèmes thyroïdiens chez vous et votre bébé. Une carence en iode pendant la grossesse peut affecter le développement intellectuel de l'enfant. Les meilleures sources d'iode alimentaire sont essentiellement les poissons de mer et les algues marines, mais également le sel de cuisine enrichi en iode (sel iodé) ainsi que les denrées alimentaires préparées avec du sel iodé (pain, jambon...).

➤ Utilisez le sel iodé en quantité raisonnable.

Pendant la grossesse, vos **besoins en sel** n'augmentent pas.

## L'ACIDE FOLIQUE

L'acide folique est extrêmement important pendant la grossesse, spécialement en début de grossesse et même avant la conception. Un bon apport en acide folique réduit considérablement le risque d'une malformation de la moelle épinière (Spina bifida) de votre bébé. Un apport quotidien de 0,4 mg d'acide folique est recommandé à partir de la 4<sup>ème</sup> semaine avant la conception et jusqu'à la 12<sup>ème</sup> semaine de grossesse. Pour les femmes à risque, c'est-à-dire ayant des antécédents (fausses couches, enfant atteint de Spina bifida...) des doses plus élevées sont prescrites.

## LES SUBSTANCES À ÉVITER

Ceci vaut pour les médicaments (même les plus usuels comme l'aspirine), les traitements homéopathiques, les suppléments en vitamines, sels minéraux, l'alcool, le tabac... Parlez-en à votre médecin!

➤ **Une règle d'or:** ne prenez rien sans l'avis de votre médecin.

## L'ALCOOL

Toxique en cas d'abus pour l'adulte, l'alcool l'est encore plus pour le fœtus. Même des consommations modérées sont loin d'être anodines, car l'alcool, comme de nombreuses autres substances, traverse le placenta, pour passer de la circulation sanguine de la mère à celle de l'enfant. Si la mère consomme de l'alcool, le bébé aura le même taux d'alcoolémie que la mère. L'absorption de boissons alcoolisées pendant la grossesse n'est pas favorable au bon développement du système nerveux et des autres tissus du fœtus.

Une grande consommation d'alcool au cours de la grossesse va entraîner des atteintes multiples du fœtus, appelées «syndrome d'alcoolisme fœtale», touchant le développement physique et psychique du bébé (prématurité, malformations, retard psychologique, trouble du comportement, retard de croissance). Pour la santé du bébé, les femmes enceintes ou allaitantes devraient renoncer à boire de l'alcool.

➤ L'alcool **nuît** au bébé.

**Pas d'alcool** pendant la grossesse et pendant l'allaitement.

## LE TABAC

Dans la fumée du tabac, on identifie plus de 4000 substances différentes, dont beaucoup sont nocives et toxiques. Les principaux constituants du tabac passent la barrière placentaire et peuvent atteindre le fœtus.

Mis à part le fait que le tabac influence la fertilité de la femme et augmente le risque d'une grossesse extra-utérine, il augmente également le risque de fausse couche, de saignement lors de la grossesse, d'accouchement prématuré...

Le fœtus a un risque significatif de retard de croissance. Des cas de décès intra-utérins et de mort subite du nourrisson sont mis en cause. De plus, lors de l'allaitement le tabac diminue la production de lait. Ne fumez pas pendant la grossesse et l'allaitement et évitez les endroits enfumés, car le tabagisme passif nuit à votre bébé. La grossesse est un moment idéal pour arrêter de fumer. Parlez-en à votre médecin.

↘ Le tabac  
nuit au bébé.

↘ Il est important d'arrêter ou de diminuer votre consommation d'alcool ou de tabac. Chaque boisson alcoolique et chaque cigarette à laquelle vous renoncez **est un bénéfice pour la santé de votre bébé.**

## LES SITUATIONS PARTICULIÈRES

### LES NAUSÉES MATINALES

Beaucoup de femmes souffrent de nausées (70%) surtout en début de grossesse. Plus tard, aux alentours du 4<sup>ème</sup> mois, ces symptômes disparaissent généralement ou sont atténués.

**Pour remédier aux symptômes de nausée matinale essayez:**

- de manger une petite collation (biscotte, Knäckebröt, petit beurre) avant de vous lever,
- de manger de petits repas à intervalles réguliers,
- d'éviter les odeurs et aliments qui augmentent vos nausées,
- de manger plus d'aliments riches en glucides: toasts ou cracottes sèches; céréales de petit-déjeuner; salades de fruits ou légumes,
- de manger moins d'aliments gras et sucrés.

### L'ACIDITÉ GASTRIQUE

Les aigreurs peuvent apparaître à tout moment de la grossesse, généralement les symptômes s'aggravent en fin de grossesse. C'est un problème fréquent (30-50% des femmes enceintes en souffrent).

**Vous pouvez atténuer l'aigreur gastrique en essayant:**

- de manger lentement et dans le calme, de boire (surtout de l'eau plate) entre les repas plutôt que pendant,
- de manger fréquemment de petits repas légers (3 repas et 2-3 collations),
- d'éviter des repas copieux avant d'aller se coucher,
- de dormir le buste légèrement relevé et non complètement à plat,
- d'éviter les aliments acides et épicés.

### LA CONSTIPATION

35-40 % des femmes enceintes souffrent de constipation pendant leur grossesse.

**Pour y remédier:**

- buvez beaucoup, de préférence de l'eau,
- augmentez votre consommation d'aliments riches en fibres (pain complet, céréales, riz complet, légumes, légumineuses et fruits (frais ou secs)),
- veillez à une activité physique régulière.

## LES TOXI-INFECTIIONS (MALADIES TRANSMISES PAR L'ALIMENTATION)

Toutes les infections pendant la grossesse sont difficiles à traiter, car malheureusement beaucoup de médicaments sont contre-indiqués au cours de cette période.

Durant la grossesse vous développez une sensibilité accrue pour certaines infections transmises par voie alimentaire.

Or ces infections ont de **graves conséquences** sur la santé de votre bébé.

Voilà pourquoi, il est très important d'éviter certains aliments à risque pendant la grossesse et de respecter soigneusement les pratiques d'hygiène.



## LA TOXOPLASMOSE

Il s'agit d'une maladie transmise par un parasite (*Toxoplasma gondii*) largement répandu dans le règne animal. Le chat en est un hôte privilégié qui peut infecter l'homme. Par les excréments du chat, le parasite peut contaminer la terre, l'eau, les légumes et les fruits. Donc un lavage soigné des fruits et légumes est de rigueur. Le parasite peut être ingéré par les animaux herbivores, où il s'encapsule dans les muscles. L'homme s'infecte en mangeant la viande contaminée crue ou mal cuite. Puisque le *Toxoplasma gondii* est détruit par la chaleur, une cuisson complète de la viande s'impose.

Chez l'adulte la toxoplasmose est plutôt bénigne, par contre chez la femme enceinte non immunisée, le parasite peut traverser la barrière placentaire et contaminer le fœtus. La gravité de l'atteinte fœtale (avortement, atteintes cérébrales) varie en fonction du stade de la grossesse, elle est maximale au tout début de celle-ci.

↳ Lors de la première visite chez votre médecin **un bilan sanguin sera effectué** pour voir si vous êtes immunisée.

## LA LISTÉRIOSE

C'est une bactérie (*listeria monocytogenes*) largement répandue dans l'environnement (terre, plantes, salades, etc.).

Les animaux peuvent être porteurs de la bactérie sans être malades et contaminer ainsi les produits d'origine animale. La plupart des infections chez l'homme proviennent des aliments (produits laitiers à base de lait cru, viandes insuffisamment cuites, légumes crus).

Les personnes en majorité, ne tombent pas malades lorsqu'elles consomment des aliments contaminés à la *listeria*. Par contre, les personnes à immunité réduite comme les personnes malades ou les personnes âgées peuvent développer des infections parfois sérieuses (septicémie, méningites).

La maladie peut se manifester comme un syndrome grippal, accompagné de maux de tête, de fièvre, de douleurs musculaires et parfois de diarrhée, de vomissement. Plusieurs jours, voir plusieurs semaines peuvent s'écouler avant l'apparition de ces symptômes. En cas de septicémie, le diagnostic peut être confirmé par la mise en culture d'un échantillon de sang.

La maladie peut être transmise au fœtus par le placenta, même si la future mère ne se sent pas malade. Ceci peut mener à un accouchement prématuré, à une fausse-couche ou à de sérieux problèmes de santé du nouveau-né (par exemple une méningite). Un traitement rapide de la mère aux antibiotiques peut prévenir l'infection du fœtus.

La listéria est une bactérie qui survit à des températures proches de zéro degré et continue donc à se développer dans les aliments stockés au réfrigérateur. Elle est tuée par pasteurisation ou par cuisson. Il est recommandé de consommer rapidement les aliments préparés pour éviter une nouvelle contamination.

## LES BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE

- > Respectez toujours les bonnes pratiques d'hygiène. Lavez-vous régulièrement les mains.
- > Appliquez vigoureusement les règles d'hygiène dans votre réfrigérateur. Respectez les températures de stockage (7°C) et nettoyez régulièrement le réfrigérateur.
- > Consommez rapidement les aliments après les avoir préparés.
- > Respectez les dates limites de consommation. Ne consommez jamais un aliment dont la qualité hygiénique ou l'état de fraîcheur vous paraît douteux.
- > Mangez la viande très cuite, évitez les viandes saignantes, brochettes, fondues bourguignonnes, viandes cuites servies froides, comme le pâté.
- > Évitez les œufs crus ou à moitié cuits (œufs sur le plat, omelettes...).
- > Ne consommez pas de lait cru ou des produits laitiers à base de lait cru, fromages au lait cru (certaines sortes de camembert, brie, fêta...). Méfiez-vous des productions artisanales.
- > Méfiez-vous des salades préparées d'avance.
- > Lavez-vous soigneusement les mains après manipulation d'aliments crus. Savonnez bien le plan de travail ainsi que les ustensiles de cuisine.
- > Epluchez soigneusement les fruits et légumes et rincez-les à grande eau. N'oubliez pas de bien laver les herbes aromatiques et les graines germées.
- > Si vous êtes en contact avec des chats, lavez-vous soigneusement les mains après les avoir touchés. Évitez tout contact avec les excréments et la litière de chat.
- > Ne jardinez qu'avec des gants et lavez-vous soigneusement les mains après vos travaux.

## L'ALLAITEMENT MATERNEL

Après l'accouchement, vous aurez probablement encore 3-4 kg de plus que votre poids avant la grossesse. Et c'est normal. Ne suivez pas de régime pour perdre ce poids immédiatement, ces réserves serviront à fabriquer le lait maternel. Comme la production du lait demande beaucoup d'énergie, l'allaitement maternel peut vous aider à retrouver votre poids normal.

Allaier son bébé est une expérience magnifique pour la mère et l'enfant.

### Sachez que:

- le lait maternel est de loin le meilleur aliment pour votre bébé; aucun lait du commerce, aucun autre aliment ne vaut le lait maternel,
- l'allaitement maternel (comparé à l'alimentation artificielle) protège contre les infections courantes, telles que diarrhées, affections respiratoires, infections de l'appareil urinaire, otites,
- essayez d'allaiter votre bébé exclusivement pendant 6 mois et ensuite continuez à allaiter le plus longtemps possible,
- allaitez votre bébé à la demande et non selon un horaire fixe.

Pendant l'allaitement, gardez les mêmes habitudes alimentaires que vous avez adoptées pendant la grossesse. N'oubliez pas de boire assez (eau, jus dilués, tisanes). Après quelques semaines d'allaitement, vous allez constater que votre appétit a augmenté. A ce moment, fractionnez votre alimentation et grignotez des fruits, légumes et produits laitiers demi-écrémés. Surveillez votre consommation de sucres qui est la cause principale d'une prise de poids pendant cette période.

Pendant l'allaitement il n'y plus de risque de transmettre la toxoplasmose ou la listériose à votre bébé. Restez toutefois vigilante. Il vaut mieux ne pas être contaminée, car certains médicaments sont contre-indiqués lors de l'allaitement.



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il est fortement conseillé de pratiquer régulièrement une activité physique douce durant la grossesse. Si vous êtes inactive, commencez par des activités comme la marche ou la natation. Commencez par cinq minutes par jour et augmentez graduellement votre temps d'activité physique jusqu'à atteindre 30 minutes par jour.

Avant de commencer une nouvelle activité sportive, parlez-en à votre médecin. Il n'est pas question de se livrer durant la grossesse à n'importe quel sport. Avec un peu de bon sens et en respectant quelques règles simples, vous saurez conserver votre pleine forme pendant ces neuf mois un peu particuliers.

N'en faites pas trop. Durant vos activités physiques, vous devriez pouvoir parler normalement, sans trop d'essoufflement. Si vous vous sentez plus fatiguée que d'habitude, reposez-vous et diminuez le rythme et la fréquence.

↘ Une **activité physique douce** pendant votre grossesse n'est pas contre-indiquée. Profitez des cours de gymnastique ou de natation qui vous sont spécialement proposés. Si vous pratiquez un sport intense, parlez-en à votre gynécologue.



## LES BONS CONSEILS

- > Surveillez votre alimentation. Adoptez des habitudes saines.
- > Mangez régulièrement, ne sautez aucun repas.
- > Consommez 5 portions de fruits/légumes par jour ainsi que 4-5 portions de laitages.
- > Buvez quotidiennement 1,5-2 l d'eau, tisanes, jus dilués. Pendant l'allaitement buvez davantage. Limitez les boissons excitantes (ex: café, thé, coca) et évitez les boissons alcoolisées.
- > Adoptez les bons réflexes d'hygiène. Ils vous permettent de prévenir les toxi-infections (toxoplasmose, listériose).
- > Le tabagisme actif et passif nuit au développement de votre bébé. Arrêtez de fumer et évitez les lieux enfumés.
- > Ayez une activité physique régulière. Une activité douce de minimum 30 minutes par jour est recommandée.
- > Ne prenez pas de médicament, ni complément alimentaire sans l'avis de votre médecin. Certaines substances sont contre-indiquées chez la femme enceinte ou allaitante. Vous trouvez des adresses utiles au sujet de l'allaitement dans notre brochure «Qui fait quoi? Info allaitement au Luxembourg» ou sous [www.sante.public.lu/fr/catalogue-publications/sante-fil-vie/grossesse-maternite/index.html](http://www.sante.public.lu/fr/catalogue-publications/sante-fil-vie/grossesse-maternite/index.html).

### ↘ En cas de désir de grossesse

- consultez votre médecin de famille ou votre gynécologue qui vous prescrira un bilan sanguin et recommandera un complément en acide folique,
- adoptez de bonnes habitudes alimentaires et un mode de vie sain,
- arrêtez de fumer,
- limitez votre consommation d'alcool.

## LES RÉFÉRENCES

### Gouvernement du Canada

Le guide pratique d'une grossesse en santé (2007)

### FAO / WHO

Energy requirements of pregnancy

### WHO

Prevention of neural tube defects (2006)

### Food safety authority of Ireland

Report of the National Committee on Folic Acid Food Fortification (2006)

### Arbeitskreis Folsäure und Gesundheit

Gut beraten mit Folat und Folsäure-Ein Leitfaden zur Vermeidung von Folatmangel

### PNNS France

Les folates

### D\_A\_CH

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (2001)

### CERIN

L'alimentation de la femme enceinte (2007)

### Ministère de la Santé

Bien manger pendant la grossesse et l'allaitement (2001)

### Laboratoire de la Santé /

### Ministère de la Santé

La listériose et la toxoplasmose



## TABLEAU RÉCAPITULATIF

	A conseiller	A surveiller	A éviter
Boissons	Eau, tisanes, jus dilués	Café, thé noir / vert, limonades, sodas	Alcool
Pâtes - Riz - Céréales Pommes de terre - Pain	De préférence sous forme complète		
Légumes - Crudités	Légumes bien cuits, crudités soigneusement lavées	Salades préemballées Graines germées	Légumes non lavés, herbes aromatiques fraîches non lavées, graines germées non lavées
Fruits	Fruits pelés, lavés, fruits cuits, compotes		Fruits non lavés, jus frais à base de fruits non lavés
Viandes - Poissons	Viandes bien cuites, poissons bien cuits	Préparations de viande, préparations de poisson	Viandes crues, mi-cuites, sushi, poissons fumés, huîtres, poissons crus
Œufs	Œufs durs		Œufs crus, mi-cuits desserts froids à base d'œuf
Laits - Fromages Yaourts	Laits pasteurisés, fromages pasteurisés		Lait cru, préparations à base de lait cru, fromages au lait cru
Graisses	Graisses végétales	Graisses animales	

Ce tableau est non exhaustif.

Pour plus d'informations, adressez-vous à votre diététicien(ne) ou à votre médecin.

# LES ADRESSES UTILES

## **Ministère de la Santé**

[www.sante.lu](http://www.sante.lu)  
[medecine-preventive.lu](http://medecine-preventive.lu)  
pour la commande de brochures  
Tél.: 2478 5569

## **Ministère de l'Éducation nationale et de la Formation professionnelle**

[www.men.lu](http://www.men.lu)

## **Département Ministériel des Sports**

[www.sport.public.lu](http://www.sport.public.lu)

## **Ministère de la Famille et de l'Intégration**

[www.fm.etat.lu](http://www.fm.etat.lu)

## **Association Nationale des Diététicien(ne)s du Luxembourg**

[www.andl.lu](http://www.andl.lu)



### **Auteur**

Ministère de la Santé

### **En collaboration avec:**

- Association Nationale des Diététicien(ne)s du Luxembourg
- Société Luxembourgeoise de Gynécologie et d'Obstétrique

