

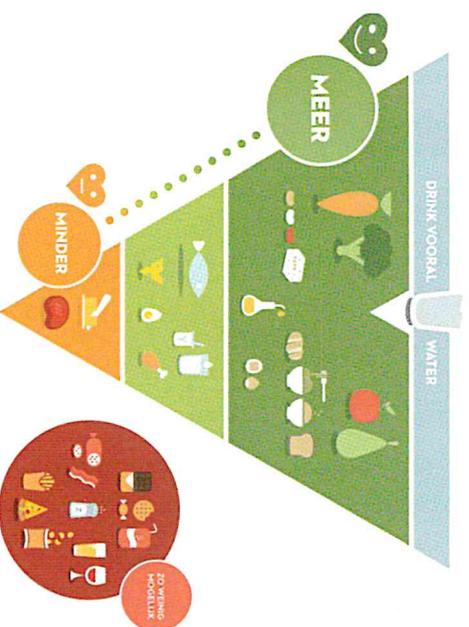
ALIMENTATION

Une alimentation saine pendant la grossesse est basée sur les principes de la pyramide alimentaire.

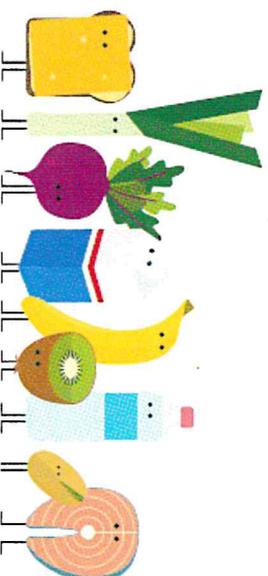
Pas besoin de manger plus pendant la grossesse! Eventuellement lors du dernier trimestre car le métabolisme est augmenté de 10%.

Dans certains cas il peut être bénéfique de manger plusieurs petits repas (max. 6) pendant la journée (toutes les 2 heures) au lieu des 3 repas classiques, notamment lors du 1er trimestre en cas de fortes nausées.

Le développement du goût d'un enfant commence déjà pendant la grossesse (dans le liquide amniotique). Raison de plus pour manger varié pendant celle-ci.



www.gezondleven.be



Conseils généraux

- Mangez une bonne portion de légumes (min. 300g) et 2 fruits par jour.
- Choisissez des féculents complets pour leur apport en fibres et vitamines B.
- Mangez du poisson en maximum 2 fois par semaine, dont une fois du poisson gras (saumon, sardines, maquereau) par semaine.
- Les produits laitiers et les produits à base de soja enrichis en calcium sont une source importante de calcium. Mangez ou buvez un de ces produits par jour.
- Viande, poisson, œufs, légumineux et substituts de viande apportent des protéines et du fer. Veillez à ce que votre repas chaud contiennent un de ces produits.
- Limitez les produits raffinés comme les sucreries, chips, sodas,...
- Mangez frais, sain et varié et profitez de vos repas! 😊

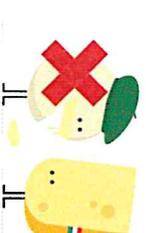
ATTENTION

La *Toxoplasme* : infection provoquée par le parasite *Toxoplasma gondii*. La contamination peut se faire par ingestion de viande crue ou de légumes crus ou via contact avec des excréments de chats. Congeler la viande à -18°C pendant 48 heures tue le parasite.

- Evitez la viande crue, comme le carpaccio et l'américain.
- Gare aux légumes crus : à la maison rincez bien vos légumes et mangez seulement des légumes cuits en dehors de votre domicile.

La *listeriose* : infection causée par la bactérie *Listeria monocytogenes*, heureusement très rare. Assurez-vous que les produits soient frais, qu'ils n'aient pas traîné en dehors du frigo !

- Ne mangez pas de plats qui contiennent des œufs crus comme un œuf à la coque, œuf au plat, mayonnaise maison, mousse au chocolat ou tiramisu maison.
- Ne buvez pas de lait cru et ne mangez pas de fromages à pâte molle à base de lait cru. Les fromages à pâte dure ou à pâte molle à base de lait pasteurisé sont autorisés. Lisez attentivement les emballages des fromages.



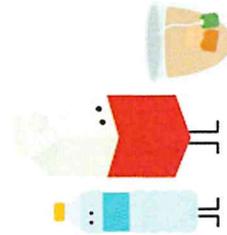
- Ne mangez pas de viandes crues comme le salami, le chorizo, l'américain ou de la viande insuffisamment cuite.

Boissons

- L'eau est le premier choix! Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- Limitez la consommation de caféine à 200 mg par jour.

BOISSON	QUANTITÉ
Café	125 ml = 85 mg
Thé	125 ml = 30 mg
Coca	200 ml = 20 mg

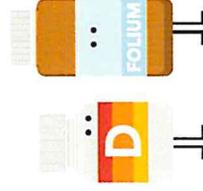
- Ne buvez pas de boissons alcoolisées pendant votre grossesse. Des mocktails non-alcoolisés sont une alternative délicieuse et inoffensive.
- Limitez la consommation de sodas sucrés ou de boissons « light » (édulcorées grâce à un édulcorant) à 1x par jour.
- Limitez aussi les boissons « tonic » à un verre par jour. Elles contiennent de la quinine, ce qui peut être nocif pour le bébé et peut provoquer des contractions.



Extra

Deux vitamines sont très importantes pendant la grossesse, l'acide folique et la vitamine D. Il est recommandé de prendre ces vitamines dès que vous projetez d'être enceinte.

- Acide folique: 400 µg par jour
- Vitamine D: 600 IE ou 20 µg par jour



Une activité physique régulière est recommandée pendant la grossesse. Parlez-en à votre gynécologue ou votre sage-femme/accoucheuse. La natation, le yoga ou une promenade sont des activités idéales pour une femme enceinte.

CONSEILS POUR LE/LA PARTENAIRE

- Veillez à ce que la maman ait toujours une boisson près d'elle, de préférence un verre d'eau.
- Prévoyez des encas riches en protéines et en graisses saines comme des noix, du yaourt, du beurre de cacahuètes, la moitié d'un avocat, ...
- Faites les courses, préparez le dîner, rendez vous utile ☺

UZ Brussel, Brussels Health Campus | Service diététique
Laarbeeklaan 101 - 1090 Jette
tél : 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Édition : version mars 2020



INFORMATION pour le patient

CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Alimentation saine pendant la grossesse

