

Alimentation et grossesse

Pendant la grossesse, plus que jamais, la qualité de l'alimentation sera importante.

Non seulement elle ne peut que favoriser la bonne santé de votre bébé, mais en plus elle peut faciliter votre grossesse, éviter un accouchement prématuré et faciliter votre accouchement.

Photo Jean-Marie Verdière

Mangez le plus vivant possible : chaque fois que vous mangez un produit cru, vous bénéficiez de son apport en vitamines et en sels minéraux directement assimilables.

Commencez tous vos repas par des crudités. Pensez aux fruits frais le matin et quand vous avez un petit creux dans la journée (deux à trois fruits par jour, loin des repas).

Consommez des huiles de 1^{re} pression à froid (deux cuillères à soupe maximum par jour) de préférence biologiques (tournesol, olive, colza). Elles vous apportent des acides gras insaturés bénéfiques pour vos cellules, vous permettant de fabriquer des prostaglandines favorables à une grossesse et un accouchement normaux et enfin sont très importants pour les cellules du système nerveux de votre bébé.

Mangez le plus végétal possible, ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas manger de viande, mais **pensez à alterner** viande/poisson (au moins deux fois par semaine, sardines, maquereaux, anchois...) œufs, fromages ou encore légumineuses (légumes secs comme lentilles, pois, haricots, soja etc. qui sont des protéines végétales).

Mangez des légumes à tous les repas, crus en entrée,



crus, de préférence à la vapeur, en plat consistant. Mangez le plus vrai possible. *"Tout ce qui altère un aliment altère la santé de celui qui le mange."* Remplacez le pain blanc, les pâtes blanches, le riz blanc, etc. par du pain, des pâtes, du riz complets et de préférence garantis sans produits chimiques (ceux-ci ne s'éliminent pas mais sont stockés dans nos graisses). De plus, les produits complets vous apportent les vitamines, protéines et minéraux contenus dans le germe et les enveloppes.

Mangez le plus varié possible. Sauf dégoût ou allergie notoire, il n'y a aucune raison de supprimer un aliment de votre alimentation. Privilégiez toujours les aliments poussant dans votre région et de saison.

Pour éviter d'avoir un bébé trop gros, supprimez sucres blancs et sucreries, remplacez par du sucre complet non raffiné en petite quantité, mangez des céréales (pâtes, riz, couscous, etc.) complets, en petite quantité et à tous les repas.

N'oubliez pas que manger doit rester un plaisir! ■

Farida Hammani, sage-femme
La Gazette de femmes/sages-femmes n° 46/47

Extrait du dossier de
14 pages consacré à
l'alimentation de la femme
enceinte publié par www.femmes-sagesfemmes.org
ou femmessagesfemmes@wanadoo.fr ou BP1 47 200
Marmande

De bonnes habitudes à prendre pendant votre grossesse...

Et à garder comme un cadeau que vous ferait votre bébé.

– Petit déjeuner copieux, avec des **fruits frais** et des **fruits secs**, des oléagineux comme des noisettes (trois fois plus riches en calcium que le lait), des amandes, des graines de sésame ou de tournesol ou des pépins de courge (apport en fluor et en zinc), des pignons, noix de cajou, etc.

– Repas de midi et du soir comportant des **légumes crus** assaisonnés par **une bonne huile crue** (non raffinée) et des **légumes cuits**.

– Pensez à ajouter une cuillerée de **germe de blé** ou de **levure alimentaire** (apport important en protéines, vitamines, surtout du groupe B, et de minéraux importants comme le magnésium).

– Si vous avez tendance à prendre du poids, mangez léger et sans aucune graisse le soir.