

# Manger sainement durant la grossesse



## Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien*

Groupe alimentaire	Portion du <i>Guide alimentaire</i>	Portions recommandées par jour		Pour un bébé en santé
		Femmes de	Femmes de	
<b>Légumes et fruits</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 légume ou fruit frais moyen</li> <li>• 125 ml (½ tasse) de légumes ou de fruits frais, congelés ou en conserve</li> <li>• 250 ml (1 tasse) de légumes-feuilles crus</li> <li>• 125 ml (½ tasse) de jus de légumes ou de fruits</li> </ul>	7	de 7 à 8	 <p>Cerveau et système nerveux</p>
<b>Produits céréaliers</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tranche de pain (35 g)</li> <li>• ½ bagel (45 g)</li> <li>• ½ pita ou ½ tortilla (35 g)</li> <li>• ½ tasse de riz, de bulgur ou de quinoa cuit</li> <li>• ½ tasse de pâtes ou de couscous cuits</li> <li>• 175 ml (¾ tasse) de céréales chaudes</li> <li>• 30 g (1 once) de céréales</li> </ul>	6	de 6 à 7	 <p>Croissance</p>
<b>Lait et substituts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml (1 tasse) de lait ou de lait en poudre mélangé selon les instructions sur l'emballage</li> <li>• 250 ml (1 tasse) de boisson de soya fortifiée</li> <li>• 175 ml (¾ tasse) de yogourt ou de kéfir</li> <li>• 50 g (1 ½ once) de fromage</li> </ul>	de 3 à 4	2	 <p>Os</p>
<b>Viandes et substituts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 75 g (½ tasse) de poisson, de fruits de mer ou de crustacés, de viande maigre ou de poulet cuits</li> <li>• 175 ml (¾ tasse) de légumineuses cuites – par exemple des pois cassés, des haricots ou des lentilles</li> <li>• 2 œufs</li> <li>• 175 ml (¾ tasse) de tofu</li> <li>• 2 c. à soupe de beurre d'arachide ou d'autre noix beurre</li> </ul>	2	2	 <p>Muscles et sang</p>

**CHAQUE JOUR :** Mangez des aliments des quatre groupes alimentaires et prenez une multivitamine qui contient 400 µg (0,4 mg) d'acide folique et 16 à 20 mg de fer.

Vérifiez auprès de votre fournisseur de soins de santé quelle multivitamine convient à votre état.

### Huiles et graisses

Inclure une petite quantité de gras insaturé chaque jour, soit de 30 à 45 ml (de 2 à 3 c. à soupe). Cela comprend l'huile utilisée pour la cuisson, les sauces à salade, la margarine et la mayonnaise.

- Utilisez des huiles végétales comme l'huile de canola, l'huile d'olive et l'huile de soja.
- Choisissez des margarines molles faibles en gras saturés et en gras trans.
- Limitez la consommation de beurre, de margarine solide, de lard et de shortening.

## Assurez-vous d'avoir les nutriments et les calories dont vous avez besoin pour faire un bébé en santé

C'est le bon temps durant la grossesse de prendre plaisir à manger des aliments sains. La meilleure façon d'avoir toutes les vitamines et tous les minéraux dont vous avez besoin est de manger une variété d'aliments de chacun des groupes alimentaires. Assurez-vous d'avoir les nutriments et les calories dont vous avez besoin pour faire un bébé en santé.

- **Calcium et vitamine D**

Le calcium et la vitamine D gardent vos os solides et fabriquent des dents et des os solides à votre bébé. Le lait fortifié et les substituts sont une bonne source de calcium et de vitamine D.

- **Fer**

Le fer aide à renforcer votre sang et celui de votre bébé. La viande, les grains entiers, les légumes-feuilles verts, les noix et les graines sont de bonnes sources de fer. Pendant la grossesse, votre corps a besoin de plus de fer. Votre multivitamine doit contenir 16 à 20 mg de fer.

- **Folate/acide folique**

Le folate ou l'acide folique aide à renforcer le sang et à fabriquer des tissus en santé pour vous et votre bébé. Il réduit le risque de défauts de naissance qui affectent le cerveau et la colonne vertébrale du bébé. Les grains entiers et les légumes-feuilles verts sont une bonne source de cette vitamine.

Si vous êtes en âge de procréer, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, vous avez besoin de plus d'acide folique. Assurez-vous que votre multivitamine contient 400 µg (0,4 mg) d'acide folique.

- **Calories supplémentaires**

Les femmes ont besoin de plus de calories durant les deuxième et troisième trimestres de leur grossesse. Ces calories supplémentaires font en sorte que la mère prenne assez de poids pour aider à la croissance du bébé et à son développement. Les femmes enceintes ont besoin d'environ 350 calories supplémentaires par jour durant le deuxième trimestre et de 450 calories par jour durant le troisième trimestre.

La meilleure façon d'obtenir des calories supplémentaires est de manger tous les jours un peu plus de nourriture du groupe alimentaire de votre choix. Les aliments additionnels que vous mangez devraient correspondre environ à deux ou trois portions du *Guide alimentaire*.

- **Suppléments de multivitamine**

Toutes les femmes en âge de procréer, enceintes ou qui allaitent ont besoin de prendre une multivitamine contenant 400 µg (0,4 mg) d'acide folique chaque jour. Durant la grossesse, votre multivitamine devrait aussi contenir 16 à 20 mg de fer.

Certaines femmes peuvent avoir besoin de plus de fer ou d'acide folique. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour trouver la multivitamine qui vous convient ou si vous avez des questions sur la façon d'avoir une alimentation saine.

## Faites compter chaque portion du *Guide alimentaire!*

- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orange par jour.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de gras, de sucre ou de sel additionnel.
- Consommez des légumes et des fruits plus souvent que des jus.
- Faites qu'au moins la moitié de vos produits céréaliers soient de grains entiers chaque jour.
- Choisissez des produits céréaliers qui sont faibles en gras, en sucre ou en sel.
- Buvez du lait écrémé, à 1 % ou à 2 %.
- Prenez 500 ml (2 tasses) de lait par jour pour être certaine d'avoir assez de vitamine D.
- Choisissez des substituts du lait qui ont moins de gras.
- Choisissez souvent des substituts pour remplacer la viande, par exemple des haricots, des lentilles et du tofu.
- Choisissez des viandes et des substituts maigres et préparez-les avec peu ou pas de gras ou de sel additionnel.



## Prenez suffisamment de poids pendant la grossesse

Prendre suffisamment de poids durant la grossesse est la meilleure chance d'avoir un bébé en santé.

Pour la plupart des femmes, un gain de poids santé se situe entre 11,34 et 15,88 kg (entre 25 et 35 livres).

Votre fournisseur de soins de santé pourrait vous recommander un gain de poids différent si vous :

- aviez un surplus ou un déficit de poids au moment de devenir enceinte;
- avez moins de 17 ans;
- êtes enceinte de jumeaux ou de triplés.

Seins – de 0,9 kg à 1,3 kg  
(de 2 à 3 livres)

Sang – 1,8 kg (4 livres)

Utérus –  
de 0,9 à 1,3 kg  
(de 2 à 3 livres)

Placenta et  
liquide  
amniotique –  
de 1,8 kg à 2,7 kg  
(de 4 à 6 livres)

Quand vous prenez un poids santé, seulement 2 à 3,5 kg (5 à 8 livres) de ce poids est du gras.

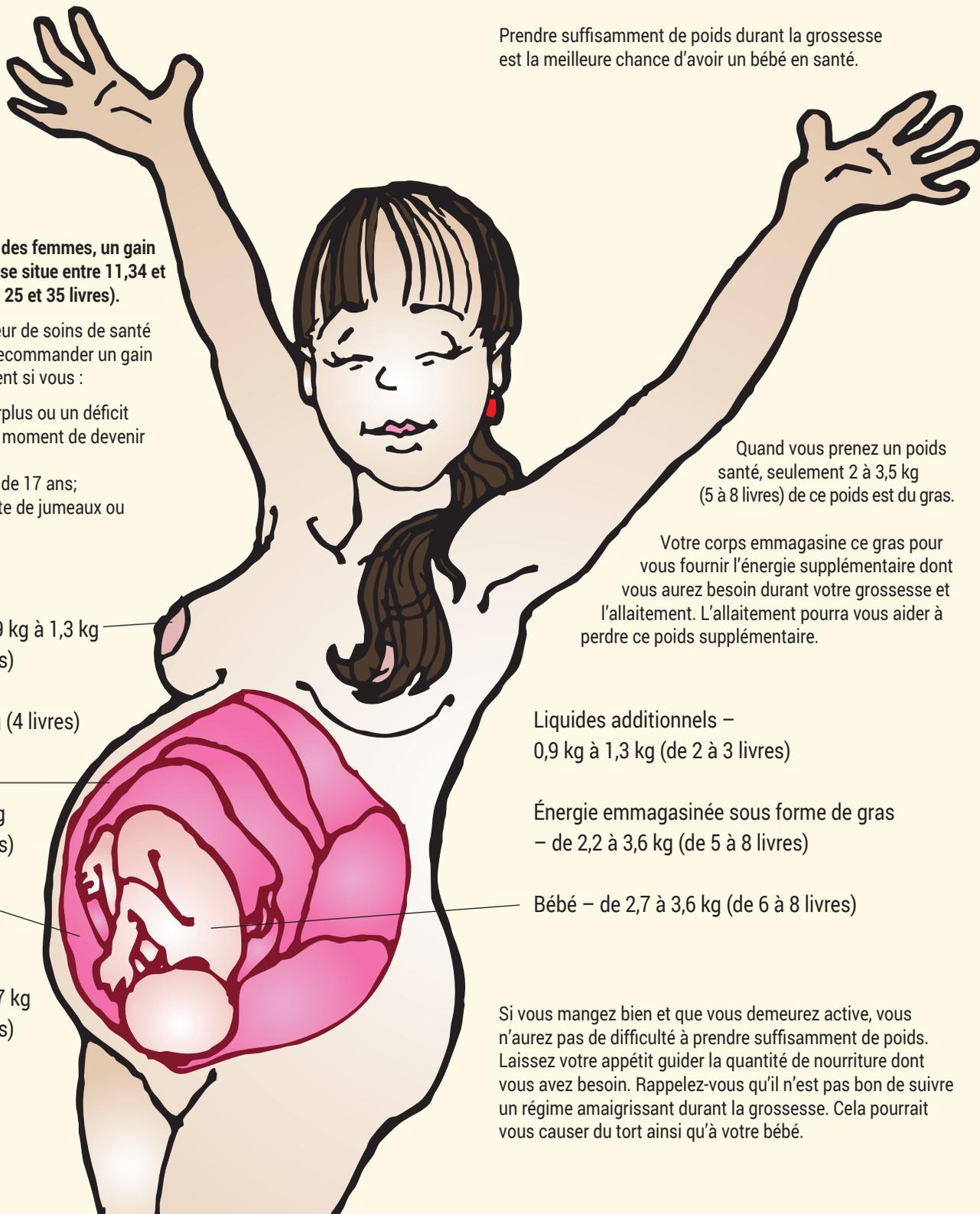
Votre corps emmagasine ce gras pour vous fournir l'énergie supplémentaire dont vous aurez besoin durant votre grossesse et l'allaitement. L'allaitement pourra vous aider à perdre ce poids supplémentaire.

Liquides additionnels –  
0,9 kg à 1,3 kg (de 2 à 3 livres)

Énergie emmagasinée sous forme de gras  
– de 2,2 à 3,6 kg (de 5 à 8 livres)

Bébé – de 2,7 à 3,6 kg (de 6 à 8 livres)

Si vous mangez bien et que vous demeurez active, vous n'aurez pas de difficulté à prendre suffisamment de poids. Laissez votre appétit guider la quantité de nourriture dont vous avez besoin. Rappelez-vous qu'il n'est pas bon de suivre un régime amaigrissant durant la grossesse. Cela pourrait vous causer du tort ainsi qu'à votre bébé.



## Limitez ou évitez certains aliments et boissons

### Limitez ou évitez les édulcorants artificiels

Limitez la consommation d'aspartame durant la grossesse. Selon les études, l'aspartame ne pose pas de risques pour la santé. Toutefois, elle est présente dans des aliments et des boissons sans valeur nutritive pour vous ou votre bébé. Les aliments riches en nutriments sont un meilleur choix.

Évitez la saccharine et les cyclamates durant la grossesse. Ils peuvent causer du tort à votre bébé.

### Évitez de boire de l'alcool

Il est recommandé d'éviter la consommation d'alcool durant toute la grossesse. Il n'y a aucune quantité sûre connue. L'alcool peut causer du tort au cerveau et au système nerveux de votre bébé.

### Limitez la consommation de caféine

La caféine est présente dans beaucoup d'aliments et de boissons, notamment le café, le thé, les boissons à base de cola et le chocolat. Durant la grossesse, limitez la caféine à un maximum de 300 mg par jour pour ne pas nuire à votre bébé. Cela signifie de ne pas consommer plus de deux tasses de café par jour à moins. S'il s'agit de café instantané, vous pouvez en consommer jusqu'à trois tasses par jour. Ces boissons remplacent souvent des choix plus sains. Limitez ces boissons pour laisser plus de place à des choix plus sains chaque jour.

#### Qu'est-ce que je peux boire à la place?

Il est préférable de boire du lait, des boissons au soja fortifiées, des jus de fruits et de légumes et de l'eau.

Certaines tisanes sont bonnes à boire durant la grossesse mais d'autres présentent un danger. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.



### Surveillez votre consommation de poissons

Le *Guide alimentaire canadien* recommande la consommation de deux portions de poisson par semaine. Les nutriments dans le poisson sont particulièrement bons pour les enfants, les femmes enceintes et les femmes qui peuvent devenir enceintes. Cependant, certains types de poissons peuvent contenir des taux élevés de mercure, ce qui peut causer du tort à votre bébé.

Si vous êtes enceinte, si vous pouvez devenir enceinte ou si vous allaitez, **ne consommez pas plus de deux portions du Guide alimentaire par mois** des poissons suivants : thon frais ou congelé, espadon, makaire, perche de mer néo-zélandaise, escolar et requin.

**Ne consommez pas plus de quatre portions du Guide alimentaire par semaine** de germon (thon blanc) en conserve.

Par contre, vous n'avez pas à limiter votre consommation de thon pâle en conserve. Le thon pâle en conserve contient moins de mercure que le germon. Pour l'information la plus récente sur la présence de mercure dans le poisson, allez à [hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/envIRON/mercur/index-fra.php](http://hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/envIRON/mercur/index-fra.php).

### Manipulez les aliments de façon sécuritaire

Quand vous êtes enceinte, portez encore plus d'attention à la manipulation sécuritaire des aliments. Les maladies qui résultent d'une mauvaise manipulation des aliments peuvent vous causer du tort à vous et à l'enfant à naître.

Le lait non pasteurisé, les fromages à pâte molle et les pâtés peuvent causer une infection à la listéria, une maladie d'origine alimentaire. Évitez ces aliments durant la grossesse. La charcuterie présente un risque moins élevé pour la listéria, mais vous pourriez décider de ne pas en consommer durant votre grossesse. Évitez de consommer des saucisses de Francfort crues. Assurez-vous qu'elles sont bien cuites. Évitez les aliments réfrigérés prêts-à-servir comme le poisson fumé, à moins de les faire cuire de nouveau à la vapeur pour tuer les bactéries.

#### Conseils sur la sécurité alimentaire

- Lavez-vous les mains avant de préparer les aliments ou de manger.
- Lavez toutes les surfaces où la nourriture est préparée, en particulier après avoir coupé de la viande ou du poisson cru.
- Mangez de la viande et du poisson qui ont été bien cuits.
- Lavez les légumes et les fruits crus, même ceux qui ont une pelure.

## Prévoyez allaiter

L'allaitement est la façon normale de nourrir un bébé. Cela donne à votre enfant le meilleur départ pour une vie de saine alimentation.

Le lait maternel est tout ce dont votre bébé a besoin pendant les six premiers mois de sa vie. L'allaitement peut continuer jusqu'à ce que l'enfant ait deux ans et même plus tard.

L'allaitement protège les bébés des infections, de l'asthme et d'autres maladies chroniques. Cela peut aussi vous aider à perdre du poids et à vous protéger contre le cancer du sein. Pour du soutien quand vous allaitez, communiquez avec la Ligue La Leche du Canada à [allaitement.ca](http://allaitement.ca) ou le bureau des Services de la santé publique de votre région.

## Pour plus d'information

Communiquez avec le bureau des Services de la santé publique le plus près.

Amherst	902-667-3319
	ou 1-800-767-3319
Antigonish	902-867-4500, poste 4800
Bridgewater	902-543-0850
Dartmouth	902-481-5800
New Glasgow	902-752-5151
Sydney	902-563-2400
Truro	902-893-5820
Wolfville	902-542-6310
Yarmouth	902-742-7141

*Ce dépliant a été élaboré en coopération avec le IWK Health Centre.*

*Le texte et les illustrations pour la prise de poids santé et pour faire un bébé en santé ont été adaptés avec l'autorisation de Best Start and Nutrition Resource Centers.*

