



- Pour obtenir des informations additionnelles
- Pour connaître les ressources
- Pour vous inscrire aux rencontres d'information prénatale

Communiquez avec votre CLSC

Fiche d'information **prénatale**

Alimentation et gain de poids pendant la grossesse

La grossesse est le moment idéal pour faire des changements positifs dans vos habitudes alimentaires, non seulement pour vous, mais aussi pour votre famille à venir.

Une alimentation saine et variée pendant la grossesse permet d'assurer la croissance de votre bébé et de faire une réserve d'éléments nutritifs dont vous et votre bébé aurez besoin après la naissance.

Une saine alimentation signifie tout d'abord de savourer des aliments variés, peu transformés, dont une grande part est consacrée aux légumes et aux fruits, aux produits céréaliers riches en fibres, aux poissons, etc. Le *Guide alimentaire canadien* contient les recommandations pour vous assurer une alimentation complète, saine et variée.

Manger pour deux ou manger mieux?

Durant le premier trimestre de la grossesse, les besoins demeurent inchangés. Par contre, pendant le deuxième et le troisième trimestre, il vous faudra un peu plus de calories, de protéines, de vitamines et de minéraux. Pour répondre à ces besoins, il suffit d'ajouter deux ou trois portions par jour que vous pourrez prendre dans le ou les groupes alimentaires de votre choix (Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts et Viandes et substituts).

Par exemple, offrez-vous ces collations nutritives et rassiantes ou ajoutez ces aliments à vos repas et le tour est joué :

- Un morceau de fromage, des quartiers de pomme et un demi-bagel
- Un verre de lait ou boisson de soya, une banane et un muffin
- Un yogourt saupoudré de céréales à déjeuner et d'un mélange de noix et de fruits séchés

Le fer, un minéral dont les besoins augmentent considérablement, se retrouve principalement dans la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer, les produits céréaliers enrichis de fer, les légumineuses et certains légumes et fruits. Par contre, il est difficile de combler ses besoins en fer uniquement par l'alimentation.

Il est donc fortement recommandé de prendre tous les jours une multivitamine contenant du fer et de l'acide folique avant même de devenir enceinte et tout au long de la grossesse.

L'acide folique diminue significativement le risque de malformations chez le bébé.

Plusieurs aliments peuvent contenir des substances ou des contaminants pouvant présenter des risques pour le bon déroulement de la grossesse et pour la santé du bébé. Il est donc recommandé d'éviter ces aliments.

ALIMENTS SUSCEPTIBLES DE CAUSER DES INFECTIONS D'ORIGINE ALIMENTAIRE :

- Viandes, volailles, poissons et fruits de mer crus ou mal cuits
- Produits non pasteurisés
- Charcuteries, saucisses à hot dog, viandes tranchées
- Pâtés et viandes à tartiner réfrigérés
- Poissons ou fruits de mer fumés réfrigérés
- Fromages à pâte molle et fromages frais de style hispanique (pasteurisés ou non)

La consommation de poisson durant la grossesse fournit des nutriments importants, dont les oméga-3 qui contribuent au développement du cerveau et des yeux du bébé

Afin de limiter l'exposition aux contaminants (méthylmercure), privilégiez les poissons suivants :

- Saumon, truite (mouchetée, saumonée, arc-en-ciel), hareng, aiglefin, thon pâle en conserve, anchois, merlu, sole, morue, goberge, maquereau de l'atlantique, poulamon, grand corégone

Et **ÉVITEZ** de consommer souvent ceux-ci :

- Requin, espadon, thon frais ou congelé, escolier, achigan, doré jaune, brochet, maskinongé et truite grise (Touladi)

Le cerveau du fœtus est particulièrement vulnérable au méthylmercure qui peut causer des troubles touchant la motricité fine, l'attention, l'apprentissage verbal et la mémoire.

ALIMENTS À CONSOMMER AVEC MODÉRATION OU PRÉCAUTION :

- Thé, café, et autres aliments contenant de la caféine (300 mg/jour, ce qui équivaut à 2 à 3 tasses de café et éviter les boissons énergisantes)
- Tisanes et plantes médicinales (vérifier qu'elles sont sans danger pendant la grossesse)
- Édulcorants ou substituts de sucre (évitez la saccharine et les cyclamates)

ALIMENTS À ÉVITER :

- Foie (Le foie contient de grandes quantités de vitamine A, ce qui peut nuire au développement de votre bébé)

Le poids que vous devriez prendre pendant la grossesse varie d'une femme à l'autre et dépend de plusieurs facteurs.

Pour que le bébé puisse se développer et naître en santé, il est normal de prendre du poids pendant la grossesse.

La prise de poids recommandée pendant votre grossesse dépend de votre indice de masse corporelle (IMC) avant votre grossesse.

IMC* avant la grossesse	Gain de poids recommandé
Poids insuffisant (IMC inférieur à 18,5)	12,5 à 18 kg (27,5 à 40 livres)
Poids normal (IMC 18,5 à 24,9)	11,5 à 16 kg (25 à 35 livres)
Embonpoint (IMC 25 à 29,9)	7 à 11,5 kg (15 à 25,3 livres)
Obésité (IMC supérieur à 30)	5 à 9 kg (11 à 20 livres)

* IMC : indice de masse corporelle calculé en divisant le poids en kilogramme (kg) par la taille en mètre carré (m²)

La prise de poids devrait être graduelle. Elle débute lentement et augmente plus rapidement à mesure que la grossesse avance.

L'obésité, au moment de devenir enceinte, est associée à des risques plus élevés :

- D'accouchements par césarienne
- De diabète
- D'hypertension

Les enfants courent aussi plus de risques de souffrir d'obésité et de ses complications.

Un gain de poids élevé pendant la grossesse est associé à :

- Des complications à l'accouchement
- De la rétention de poids après l'accouchement (accumulation de poids)
- Une croissance fœtale excessive (gros bébé)

Un poids inférieur au poids normal et un faible gain de poids durant la grossesse sont associés à :

- Un bébé de petit poids

La saine alimentation et la pratique d'activités physiques durant la grossesse contribuent à une prise de poids graduelle se situant dans les normes recommandées.

Si vous présentez des conditions particulières (ex. : diabète, grossesse de jumeaux, mère de moins de 20 ans), les conseils de votre médecin ou d'une nutritionniste devraient être pris en compte.

Extrait et adapté de : Portail d'information prénatale de l'INSPQ, Fiche Alimentation et gain de poids : <http://infoprenatale.inspq.qc.ca/les-fiches.aspx>

RESSOURCES :

- Calculateur d'IMC et de gain de poids pendant la grossesse : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/bmi/index-fra.php
- Classification du risque pour la santé en fonction de l'IMC : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi_chart_java-graph_imc_java-fra.php
- Extenso, le portail d'information de NUTRIUM : www.extenso.org
- Guide alimentaire canadien : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bienmang-fra.pdf
- INSPQ. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères*, Les publications du Québec : www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/
- Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ). L'OPDQ offre la possibilité de diriger la femme enceinte vers une diététiste ou une nutritionniste afin qu'elle bénéficie d'une évaluation nutritionnelle, d'un plan de traitement nutritionnel personnalisé et d'une surveillance de son état nutritionnel : www.opdq.org

