

Alimentation et grossesse

22 octobre 2009

Virginie Sicart - Lesne

Diététicienne

Différents thèmes abordés

- La prise de poids pendant la grossesse
- Les complications d'une prise de poids excessive
- L'équilibre alimentaire pendant la grossesse
- Aliments et substances à risque
- Activité physique
- Prise de poids excessive pendant la grossesse
- Diabète gestationnel
- Petits soucis du quotidien liés à la grossesse
- Hygiène
- Listériose, toxoplasmose

La prise de poids pendant la grossesse

- croissance et développement du bébé : environ 3 kgs.
- liquide amniotique : 1.5 kg
- placenta : environ 500g
- expansion de la graisse corporelle (variable en fonction des femmes), du volume sanguin, de l'eau, augmentation de la taille de l'utérus et du volume des seins ; environ 2.5kgs.
- Total: environ 7.5 kgs

Quelles sont les complications d'une prise de poids excessive ?

- Pré- éclampsie
- Diabète gestationnel
- Macrosomie
- Accouchement prématuré
- Césarienne
- Mortalité néonatale
- Accouchement avec instrument
- Souffrance fœtale
-

L'équilibre alimentaire pendant la grossesse

- 1^{er} trimestre:

Surveiller l'apport de vitamine B9

- 2^{ème} et 3^{ème} trimestre:

- Protéines
- Fer
- Calcium
- Vitamine D
- Lipides
- Glucides
- Et les autres nutriments?

Protéines

- Rôles: croissance du bébé, formation du placenta, dvp de l'utérus et des seins
- besoins
- Sources: viande, œufs, poisson, produits laitiers, légumes secs, pain

Fer

- Rôle : augmentation de la masse sanguine, dvp du placenta, croissance foetale
- 2 sources :
 - Viandes, poissons : 1 à 2 fois par jour (150 à 200g/jour)
 - Légumes secs

Fer (suite)

- Ce qui améliore l'absorption :
La vitamine C (agrumes, jus citron, fruits)
- Ce qui diminue l'absorption :
 - Le thé, café, vin (tannins), les aliments complets, le soja, le jaune d'oeuf
 - Les pansements gastriques à base de calcium, d'aluminium, de magnésium.
 - Le calcium

Fer (suite)

En pratique : les femmes enceintes doivent ;

- consommer de la viande ou du poisson au moins 1 fois par jour.
- consommer régulièrement des légumes secs, des épinards, des haricots verts, des brocolis
- éviter à ces repas des aliments complets
- éviter à ces repas de consommer des produits laitiers. Les prendre de préférence en collation ou au petit-déjeuner.
- consommer à ces repas des légumes et fruits crus et notamment riche en vitamine C (agrumes, kiwi)
- consommer thé et café à distance des repas (2h)
- éviter d'absorber les comprimés de fer en même temps qu'un comprimé poly vitaminique. Les prendre en collation avec 1 fruit cru ou un jus de fruit.

Calcium

- Rôle
- Besoins et sources:
 - 3 laitages par jour pendant le 1er trimestre, puis 4 à partir du 2ème trimestre de grossesse
 - Ex: 1 yaourt = 150 mL de lait = 120g de fromage blanc = 30g de fromage
 - Fruits et légumes
 - Eaux riches en calcium

Vitamine D

- Rôle
- Sources:
 - Synthèse au niv de la peau
 - Poissons gras et laitages non écrémés

Lipides

- AGE, oméga3
- Vitamine A, D, E, K

Glucides

- Intérêt:
 - Rassasiement prolongé
 - Evitent les malaises hypoglycémiques
 - Évitent une sécrétion excessive d'insuline
- Attention à la consommation de fruits!

Et le reste?

- Fibres
- Magnésium
- Iode
- Eau

Aliments et substances à risques

- Caféine:
Moins de 300 mg de caféine/jour
- Soja:
aliments à base de soja: 1 seule fois par jour
Pb avec les phyto-oestrogènes
- Margarines enrichies en phytostérol
- Vitamine A:
Limitez la consommation de foie!
- Alcool, tabac, drogue

Activité physique

Améliore le transit, régule la prise de poids

Que faire lorsqu'une femme enceinte prend trop de poids?

- Expliquer les conséquences d'une prise de poids excessive
- Grignotage?
- Quels sont les changements alimentaires récents?
- Il faut manger pour 2 mais pas comme 2
- Se peser régulièrement
- Expliquer l'équilibre alimentaire
Évitez les aliments superflus tout en se faisant plaisir

Diabète gestationnel

- Que faut-il changer dans l'alimentation lors de la découverte du Diabète gestationnel ?
 - Arrêt des boissons sucrées
 - Diminution des PS
 - Apport de fibres et de matières grasses pour ralentir l'absorption des glucides
 - Meilleure répartition des glucides dans la journée
 - Fractionner les repas avec une collation afin de limiter les hyperglycémies post- prandiales. La collation après dîner est importante pour limiter le jeûne de la nuit.

Diabète gestationnel (suite)

Exemple de journée à 1800 cal et 220g de G :

Petit-déjeuner : Pl, ¼ de bag avec 10g de B

Déjeuner et dîner :

80 à 100g de viande

lég cuits ou crus à volonté

200g de féculents cuits ou 80g de pain ou 40g de pain et 100g de féculents cuits

1 Pl ou 1 part de fromage

1 cuillère à soupe d'huile

Collation à 10h, 16h et 22h

1 fruit et 1 PL

Ou 3 petits beurre et 1 PL nature

Ou 40g de P et 30g de fromage

Ou 100g de fromage blanc et 100g de compote de fruits s/s

Diabète gestationnel (suite)

- Index glycémique:

Il mesure la capacité d'un glucide donné à élever la glycémie après le repas par rapport à un standard de référence qui est le glucose pur.

Ex: glucose 100%

Pomme de terre : 80%

Pain blanc : 69%

Lentilles : 29%

Pomme Golden :39%

Petits soucis liés à la grossesse

- Nausées et vomissements:

- Fractionner les repas
- Eviter les aliments gras, acides
- Eviter de boire de grande quantité dès le réveil
- Surveiller la consommation de café, d'alcool et de tabac qui accentuent les nausées
- Ne pas se coucher directement après le repas
- Attention aux odeurs de cuisine persistantes
- Vous pouvez prendre le petit- déjeuner au lit

Petits soucis liés à la grossesse (suite)

- Remontées acides :
 - Fractionner les repas
 - Manger lentement et bien mâcher
 - Eviter les aliments gras, pimentés
 - Eviter les aliments acides, ceux qui augmentent l'acidité gastrique et ceux qui fermentent : café même décaféiné, thé, chocolat, alcool (à éviter de toute façon pendant la grossesse), colas, menthe, les choux
 - Boire si possible en dehors des repas
 - Ne pas se coucher directement après le repas, relever la tête du lit

Petits soucis liés à la grossesse (suite)

- Constipation :

- Il faut boire au moins 1 L d'eau de préférence riche en magnésium (>50 mg/L) type Hépar, Contrex
- Apporter des fibres par les légumes, les fruits, le pain complet ou aux céréales, les pâtes et riz complets, des graines de lin, les pruneaux
- Marche régulière
- Ne pas supprimer la matière grasse

- Crampes :

- Augmenter les apports alimentaires en magnésium et vitamine B

Hygiène

- Mains

- Aliments :

 - Préparation :**

 - Les crudités doivent être bien lavées pour éliminer les traces de terre

 - Réfrigération :**

 - Les aliments les plus sensibles doivent être conservés à 2°C : viande, poisson, plats cuisinés
Les aliments crus et cuits doivent être emballés et séparés.

 - Entretien :**

 - Laver régulièrement avec de l'eau et du détergeant et / ou de la javel

 - Temps de conservation :**

 - Les restes doivent être mangés dans les 2 à 3 jours.
Ne pas conserver de la mayonnaise maison.
Respecter les DLC

Hygiène (suite)

- **Congélation :**

Elle ne tue pas les bactéries mais empêche leur dvp.

Ne pas décongeler les aliments à une température ambiante mais au frigo.

- **Cuisson :**

La viande doit être bien cuite pour détruire les micro-organismes

Les œufs peuvent héberger des salmonelles, donc on ne conserve pas de préparation à base d'œuf type mayo, crème anglaise...Il faut acheter des œufs de catégorie A

Hygiène (suite)

- Listériose :

Listéria est une **bactérie** présente au niveau du sol, de la végétation, de l'eau capable de se multiplier à 4°C mais sensible à la chaleur. On peut la trouver dans les aliments d'origine animale ou végétale.

- Aliments à éviter :

- Fromage à pâte molle à croûte fleurie type camembert, et à croûte lavée
- Il faut râper soit même le fromage
- Consommer des fromages à pâte pressée cuite
- Charcuterie : Arrêter les rillettes, les pâtés, le foie gras, les produits en gelée
- Produits crus d'origine animale : viande (ex : tartare), coquillages, poissons crus (sushis, makis, sashimis, surimi), fumés (saumon, truite, hareng)
- graines germées crues (soja)

Hygiène (suite)

- Toxoplasmose :

Toxoplasma gondii est un **parasite** largement répandu chez les animaux. On est infecté en mangeant des crudités souillées par la terre et mal lavées ou par une viande pas assez cuite.

- Conséquences : foetopathies graves

- Conseils :

Pas de viande crue, mal cuites, fumées, marinées
Bien laver les légumes, les fruits et les herbes aromatiques