

Grossesse

# Alimenta- tion durant la grossesse

**Durant la grossesse, non seulement la femme se nourrit mais l'enfant à naître en profite également. Ce n'est pas pour autant qu'il faut «manger pour deux». L'alimentation est importante dans le sens où certains nutriments influencent le déroulement de la grossesse et le développement du fœtus. Cet article devrait vous aider ainsi que vos patientes à prendre certaines décisions concernant l'alimentation durant cette période particulière.**

## De quelle quantité supplémentaire d'énergie le corps a-t-il besoin? <sup>1</sup>

Le besoin en énergie chez les femmes enceintes augmente légèrement après le 4<sup>ème</sup> mois de grossesse: le corps a besoin de 250 kcal supplémentaire durant le deuxième trimestre. Dès le 7<sup>ème</sup> mois de grossesse, 500 kcal supplémentaire. Pour vous donner une image, 250 kcal correspondent à un petit brezel au beurre, un bout de pain avec une tranche de fromage ou de jambon, une poignée de mélange provenance ou une barre de chocolat.

*«Le besoin en vitamines et minéraux augmente beaucoup plus que celui en énergie.»*

C'est pourquoi cela vaut la peine de prendre des compléments: les gynécologues peuvent accompagner les femmes enceintes pour trouver le bon mélange.

## Quels nutriments sont particulièrement importants? <sup>1</sup>

**Vitamine D:** La vitamine D joue un rôle central dans la formation des os. Elle n'apparaît qu'en faible quantité dans l'alimentation. Le corps s'approvisionne de façon endogène: La peau humaine est capable de produire de la vitamine D à partir d'un précurseur inactif pendant les mois d'été lorsqu'elle est exposée directement au soleil. La synthèse de vitamine D est quasiment impossible en hiver car l'angle d'irradiation des rayons du soleil est trop faible, pour garantir une quantité suffisante de rayon UV-B.

**Acide folique:** L'acide folique est indispensable pour le système nerveux. S'il n'y a pas assez d'acide folique durant la grossesse, l'enfant pourrait naître avec un défaut du tube neural. On trouve de l'acide folique entre autre dans les légumes à feuilles vertes, les céréales complètes et les légumineuses. Comme le besoin en acide folique est environ deux fois plus élevé durant les 12 premières semaines de grossesse, il est difficile de le satisfaire sans complément.

**Iode:** Le iode est nécessaire à la production des hormones T3 et T4 de la thyroïde. Celles-ci participent au développement de différents organes. On trouve du iode principalement dans les poissons de mer. Comme les sols suisses ne contiennent que très peu de iode, c'est donc également le cas pour les aliments en provenant, il recommandé d'utiliser du sel de cuisine enrichi. Le sel iodé se reconnaît au bandeau rouge sur son emballage.

**Fer:** Le fer est utilisé dans la formation du sang, qui est très importante durant la grossesse. Le volume sanguin de la femme enceinte augmente jusqu'à 40 % afin d'approvisionner le fœtus en nutriments. C'est pourquoi le besoin en fer double durant la grossesse. Outre la viande et les œufs, les légumineuses, les graines et les amandes



sont de bonnes sources de fer. Le fer héminique animal est mieux absorbé que le fer non-héminique végétal. La vitamine C améliore l'absorption du fer, le café et le thé noir la limitent au contraire.

**Acides gras Omega-3:** Les acides gras Omega-3 ont une influence positive sur le développement du cerveau du fœtus. Ils y en a naturellement dans les poissons de mer, les algues rouges, les noix, l'huile de lin et l'huile de colza. La consommation de poissons gras tels que le saumon, la sardine, le maquereau ou la carpe est recommandée deux fois par semaine pendant la grossesse.

## Qu'est-ce qui peut aider contre les nausées? <sup>2,3</sup>

Une femme enceinte sur quatre est concernée par les nausées et les vomissements. Le gingembre, sous différentes formes peut soulager en cas de symptômes légers. L'acupuncture et l'acupression peuvent également amoindrir les symptômes. Si la femme enceinte est tellement sujette aux vomissements qu'il lui est impossible de garder de la nourriture, on parle alors de Hyperemesis gravidarum. Une thérapie médicale est indiquée car la perte en liquide, nutriments et électrolytes est telle que

cela peut avoir des conséquences graves sur la maman et l'enfant.

## A quoi faut-il être particulièrement attentif? <sup>1</sup>

**Alcool:** L'alcool peut conduire à un syndrome d'alcoolisation foetale (SAF). Les enfants touchés par le SAF souffrent la plupart du temps de problèmes moteurs et mentaux durant toute leur vie. Des anomalies physiques peuvent également apparaître. Jusqu'à aujourd'hui, il n'a pas été possible de déterminer la quantité d'alcool ingérable possible pour une femme enceinte, c'est pourquoi le mieux est de l'éviter complètement.

**Caféine:** Plus de 300 mg de caféine par jour peut avoir un effet négatif sur le poids du nouveau né. Des troubles viscéraux et structurels ne sont pas à exclure. Afin d'éviter ceci, il serait préférable de ne pas consommer plus de deux tasses de café ou de thé noir par jour.

**Légumes mal /pas nettoyés:** La Toxoplasma gondii peut se trouver sur les excréments de chats et contaminer des aliments comme les légumes de plein air. La toxoplasmose peut créer des déficiences mentales et motrices voire provoquer une fausse couche.

**Le besoin  
en fer**  
double durant la  
grossesse.

Idéalement, un couple devrait manger la même chose pendant cette période passionnante. Ainsi, les partenaires peuvent se soutenir mutuellement et créer des menus équilibrés qui sont préparés ensemble avant même la naissance de leur enfant.

*«Après tout, les parents sont un exemple important pour leurs enfants en matière d'alimentation!»*

Vous trouverez de plus amples informations sur le thème de l'alimentation pendant la grossesse et l'allaitement sur le site de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV.

Madelaine Binggeli

## Sources

<sup>1</sup> Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit. (2020)

<sup>2</sup> Sridharan K.; Sivaramakrishnan G. Interventions for treating nausea and vomiting in pregnancy: A network meta-analysis and trial sequential analysis of randomized clinical trials. (2018)

<sup>3</sup> Sridharan K. et al. Interventions for treating hyperemesis gravidarum: A network meta-analysis of randomized clinical trials. (2020)

Madelaine Binggeli

Conseillère en nutrition Bsc FH  
pour Body, Soul & Spirit GmbH  
Buchstrasse 6 | 8112 Otelfingen