

# Bien manger, bien bouger

Fiche

2



Si vous êtes en bonne santé, une alimentation variée et équilibrée permet de couvrir la totalité de vos besoins nutritionnels au cours de la grossesse. Un apport supplémentaire en fer et en vitamine D peut être prescrit. Les autres apports nutritionnels doivent être discutés avec votre médecin ou votre sage-femme. La consommation de thé et de café doit être limitée. La consommation et l'utilisation de l'eau « froide » du robinet sont conseillées, après l'avoir laissée couler quelques minutes.

<b>Activités physiques</b>		<b>Au moins 1/2 heure de marche par jour ou équivalent</b>	Maintenir les activités physiques habituelles de la vie quotidienne. Ne pas commencer de sport pendant la grossesse et l'allaitement. Éviter les activités présentant un risque de chute et de chocs, et la compétition.
<b>Fruits et légumes</b>		<b>Au moins 5 par jour</b>	À chaque repas et en cas de fringale. Crus, cuits, nature ou préparés. <b>Bien les laver, éliminer toute trace de terre.</b> Frais, surgelés ou en conserves (industrielles).
<b>Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs</b>		<b>À chaque repas et selon l'appétit</b>	Favoriser les éléments céréaliers complets ou le pain bis, y compris en cas de fringale. Privilégier la variété des féculents. Limiter les aliments à base de soja.
<b>Lait et produits laitiers</b> (yaourts, fromages)		<b>3 par jour</b>	Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés. <b>Ne consommer que les fromages à pâte pressée cuite</b> dont il faut enlever la croûte (beaufort, gruyère...) <b>et les fromages fondus à tartiner.</b>
<b>Viandes, produits de la pêche, œufs</b>		<b>1 à 2 fois par jour</b>	En quantité inférieure à celle de l'accompagnement (légumes et féculents). <b>Bien cuire les viandes et les poissons.</b> Viande : privilégier les morceaux les moins gras. Poisson : au moins 2 fois par semaine, dont au moins un poisson gras (saumon, sardines, maquereau, flétan). <b>Supprimer certains produits de charcuterie (rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée), viandes crues, viandes fumées ou marinées, coquillages crus, poissons crus ou fumés.</b>
<b>Matières grasses ajoutées</b>		<b>Limiter la consommation</b>	Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza...). Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...). La consommation de margarine enrichie en phytostérols est déconseillée.
<b>Produits sucrés</b>		<b>Limiter la consommation</b>	Limiter les aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolats, glaces...).
<b>Boissons</b>		<b>Eau à volonté Pas d'alcool</b>	Au cours et en dehors des repas, eau du robinet ou eau en bouteille. Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas...).
<b>Sel</b>		<b>Limiter la consommation</b>	Ne pas saler avant de goûter. Limiter l'ajout de sel dans les eaux de cuisson. Limiter la consommation de produits salés (chips, produits apéritifs...). Utiliser du sel iodé.



## Alcool : consommation zéro

L'alcool (bière, vin, spiritueux) passe librement vers le fœtus pendant la grossesse et vers le bébé pendant l'allaitement. L'alcool a des effets toxiques importants sur le cerveau du fœtus et du bébé. Il est recommandé de ne boire aucune boisson alcoolisée **pendant la grossesse et pendant toute la durée de l'allaitement.**

Pour vous faire aider :

- parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme ;
- contactez « Alcool info service », tél. : 0 980 980 930.

[www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr), rubrique « L'alcool et vous » > « Alcool et grossesse ».



## Tabac : consommation zéro

Fumer pendant la grossesse entraîne un plus petit poids de naissance du bébé, ce qui le fragilise. On constate une fragilité augmentée des poumons du nouveau-né. Quand vous êtes enceinte et quand vous allaitez, il est recommandé de ne pas fumer et d'éviter de respirer la fumée des autres. Après la naissance, il faut éviter que le bébé soit exposé à la fumée du tabac.

Pour vous faire aider :

- parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme ;
- contactez « Tabac info service », tél. : 39 89.

[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr), rubrique « J'arrête de fumer » > « Grossesse sans tabac ».

## Drogues : consommation zéro

La consommation de toutes les drogues, y compris la consommation de cannabis, peut avoir des conséquences sur le poids de naissance et le comportement du nouveau-né. Il est recommandé de **ne consommer aucune drogue pendant la grossesse et l'allaitement.** Votre médecin ou votre sage-femme peut vous aider et vous guider vers une consultation spécialisée.

Pour vous faire aider :

- parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme ;
- contactez « Drogues info service », tél. : 0 800 23 13 13.

[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr), rubrique « Les drogues et vous » > « Drogues et grossesse ».

## Certaines maladies infectieuses peuvent être transmises par l'alimentation

Ce sont principalement la toxoplasmose\*, la listériose\* et les intoxications alimentaires.

### Des précautions peuvent permettre de les éviter :

- ne consommer que des viandes et des poissons bien cuits ;
- ne consommer que des végétaux (fruits, légumes ou herbes aromatiques) soigneusement lavés, épluchés ou cuits ;
- respecter les dates limites de consommation et les températures de conservation des aliments (réfrigérateur réglé en dessous de 4 °C) ;
- se laver soigneusement et systématiquement les mains (savonner au moins 30 secondes), après avoir touché des légumes, des fruits ou de la viande et avant de passer à table ;
- éviter les contacts directs avec les objets qui pourraient être contaminés par de la terre ;
- laver soigneusement les ustensiles de cuisine et le plan de travail ;
- nettoyer et désinfecter le réfrigérateur régulièrement avec de l'eau javellisée ;
- pour prévenir la toxoplasmose :
  - éviter les chats et tout ce qui peut être contaminé par leurs excréments. Cependant, si vous en avez un : désinfecter son bac à litière avec de l'eau javellisée, si possible ; confier cette tâche à une autre personne, sinon, porter toujours des gants pour ce genre de manipulation,
  - porter tout le temps des gants pour jardiner.

\* Voir glossaire.