Bien manger pendant la grossesse

C'est quoi le Guide alimentaire canadien?

Conseils pour vous aider à bien manger pendant la grossesse, l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine, et pour le reste de votre vie. Consultez le Guide alimentaire canadien à la page 148.

Bien manger durant la grossesse donnera à votre bébé ce dont il a besoin pour bien se développer. Vous aurez aussi les calories supplémentaires et les éléments nutritifs qu'il vous faut pour que votre placenta se développe et que votre apport sanguin augmente. Et une fois que le bébé sera là, bien manger vous aidera tous les deux à rester en bonne santé.



Ce qu'il est important de faire :

- ✔ profiter d'une variété d'aliments sains provenant des trois grands groupes alimentaires, soit les fruits et légumes, les aliments à grains entiers et les aliments protéinés
- ✔ manger 3 repas et 2 ou 3 collations par jour
- ✔ choisir des aliments contenant des graisses saines comme les noix, les graines, les poissons gras et les huiles végétales, plutôt que des graisses saturées
- ✔ faites confiance à votre corps et à votre faim pour vous guider dans la quantité à manger : votre corps a besoin d'un peu plus de nourriture chaque jour.
- ✔ boire de l'eau comme boisson principale

Les aliments et boissons hautement transformés et préparés qui sont riches en graisses saturées, en sucre et en sodium, comme les chips, les gâteaux et les sodas, ne contiennent pas les nutriments dont votre bébé en pleine croissance a besoin. Consommez moins souvent ces aliments et ces boissons.

À RETENIR

Chaque petit geste compte. Vous n'avez pas besoin de manger parfaitement. Faites de votre mieux : vos efforts font une différence pour vous et votre bébé. Pour en savoir plus sur les aides financières auxquelles vous pourriez avoir droit, consultez le site HealthLinkBC.ca ou composez le 8 1 1 pour obtenir des ressources.

	Pourquoi vous en avez besoin	Aliments qui en contiennent		
		Fruits et légumes	Aliments à grains entiers	Protéines et autres aliments
Fer	Aide à générer de nouveaux globules rouges qui pourront apporter de l'oxygène. Le fer que vous consommez pendant votre grossesse aidera votre bébé à en stocker suffisamment pour sa naissance.	Les légumes à feuilles vert foncé comme les épinards et les bettes à carde. Betteraves, petits pois, pomme de terre au four avec la peau.	Céréales et pain enrichis à grains entiers, céréales et pain enrichis, germe de blé.	Moules cuites, palourdes, bœuf, agneau, poulet, poisson, œufs, tofu. Haricots secs, pois et lentilles cuits, hummus. Graines de citrouille, noix de cajou, pignons, noisettes. Boisson de soya enrichie et non sucrée. Petit-déjeuner instantané ou Ovaltine ajouté à du lait.
Acide folique	Réduit le risque d'anomalies congénitales au cerveau et à la colonne vertébrale; important pour une bonne croissance et un développement sain de votre bébé.	Légumes à feuilles vert foncé, artichauts, asperges, avocats, betteraves, brocolis, choux de Bruxelles, gombos, bananes, oranges, papayes mûres.	Aliments avec grains enrichis comme le pain, les céréales et les pâtes.	Œufs cuits. Lentilles sèches, pois, pois chiches et haricots cuits. Amandes, noix de cajou, noisettes, arachides, graines de sésame, graines de tournesol, noix de Grenoble.
Calcium et vitamine D	Aide à la formation des os, des dents, des nerfs, du cœur et des autres muscles de votre bébé. Consommer suffisamment de calcium durant la grossesse répondra à vos besoins et à ceux de votre bébé.	Bok choy, brocoli, chou frisé, feuilles de moutarde, bette à carde, oranges.		Saumon ou sardines en boîte avec les arêtes. Haricots cuits, fèves de soya, tofu enrichi de calcium. Amandes, noisettes, graines de sésame, tahini. Lait faible en gras (1 % et 2 %), fromage, yogourt, kéfir, lait évaporé, boisson de soya enrichie et non sucrée.
Acides gras oméga-3	Aident à la formation du cerveau du bébé, de son système nerveux et de ses yeux.			Poissons gras comme le saumon, le maquereau, le hareng et la truite. Noix de Grenoble, graines de lin moulues, graines de chia ou de chanvre. Aliments enrichis d'oméga-3 commes les œufs, le yogourt, la boisson de soya enrichie non sucrée.
Fibres	Aident à prévenir la constipation.	Tous les légumes et les fruits, frais ou congelés, en conserve et séchés.	Céréales riches en fibres pour le petit-déjeuner, céréales au son, pains et craquelins 100 % à grains entiers, riz brun, pâtes de blé entier.	Légumineuses cuites, telles que les lentilles, les haricots (noirs, rouges, soya) et les pois (pois chiches, pois cassés). Toutes les noix et les graines.
Vitamine B12	Favorise la formation des globules rouges, la création d'ADN et le développement du système nerveux central.		Céréales enrichies pour le petit-déjeuner.	Poisson, viande, volaille, œufs. Produits laitiers. Boissons végétales enrichies. Levure alimentaire.

Envie d'une collation?

À essayer :

- fruit et petite poignée de noix ou de graines non salées
- légumes crus en morceaux et hummus
- craquelins à grains entiers avec fromage ou poisson en conserve
- yogourt et petits fruits
- beurre d'arachide ou beurre de noix sur rôties de pain de blé entier
- céréales à grains entiers avec ou sans lait
- smoothie à base de yogourt, de fruits et de lait ou de boisson enrichie à base de soya

Si vous avez des envies d'aliments inhabituels comme de la glace, de l'argile ou de l'amidon, parlez-en à votre professionnel de la santé.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Préparez des repas santé pour vous-même et votre partenaire. Les familles mangent mieux quand tout le monde s'attable en même temps.

LE SAVIEZ-VOUS?

Vous pouvez appeler HealthLink BC au 8 1 1 pour parler d'alimentation saine avec une diététiste.

Aliments à éviter ou à consommer en petite quantité pendant la grossesse

Caféine :

Une petite quantité (environ 2 tasses/500 ml de café) est généralement sans danger, mais trop de caféine peut affecter un bébé à naître, rendre un bébé allaité au sein ou à la poitrine agité, vous priver d'un sommeil bien mérité et vous faire uriner davantage (voir Mode de vie).

Fromage :

Les fromages à pâte molle et semi-molle, pasteurisés ou non (feta, brie, camembert, fromage bleu, queso blanco, queso fresco et autres) peuvent contenir des bactéries particulièrement dangereuses durant la grossesse. Optez pour des options plus sûres : fromages à pâte dure pasteurisés (comme le cheddar, le suisse et le parmesan), fromage cottage pasteurisé, fromage en grains ou fromage à la crème.

Charcuteries :

Les viandes prêtes à manger comme le saucisson de Bologne, le rôti de bœuf tranché, le jambon cuit ou la poitrine de dinde devraient être consommées très chaudes uniquement. Évitez les pâtés et les tartinades à la viande, à moins qu'ils soient en conserve. Cuisez parfaitement les saucisses à hot-dog et prenez soin de ne pas laisser s'égoutter le jus du paquet sur d'autres aliments.

Œufs :

Les œufs sont une excellente source de choline, mais les œufs légèrement cuits ou crus, ainsi que les produits contenant des œufs crus, comme la pâte à biscuits ou la vinaigrette César maison, peuvent contenir des bactéries particulièrement dangereuses durant la grossesse. Cuire les œufs jusqu'à ce que le blanc et le jaune soient fermes. Si une recette nécessite des œufs crus qui ne seront pas cuits, utilisez plutôt des œufs pasteurisés.

Boissons énergisantes :

Les boissons énergisantes contiennent des ingrédients qui peuvent être nocifs. Évitez-les durant la grossesse et l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine.

Poisson :

Le poisson est une excellente source d'acides gras oméga-3, mais certains poissons peuvent avoir une teneur élevée en mercure. Ce qu'il faut faire :

- pas plus de 150 grammes (ou 5 onces) par mois de thon, requin, marlin, rouvet, hoplostète orange ou espadon frais ou congelé
- pas plus de 300 grammes (ou 10 onces) par semaine de thon albacore en boîte

Attention au poisson cru, comme les sashimis et les sushis. Il est plus prudent de les éviter durant la grossesse.

Tisanes :

Certaines tisanes, comme la camomille, ne sont pas sans danger pour les femmes enceintes. Évitez les tisanes contenant de l'aloès, du tussilage farfara, des baies de genévrier, de la menthe pouliot, de l'écorce de nerprun, de la consoude officinale, du thé du Labrador, du sassafras oficinal, de la racine de canard, de la lobélie, de l'ortie et des feuilles de séné. Évitez également le thé kombucha. D'autres tisanes telles que celles à base d'écorce d'agrumes, de gingembre, d'écorce d'orange et d'églantier sont considérées comme sans danger lorsqu'elles sont consommées avec modération (2 à 3 tasses par jour). Pour de plus amples informations, allez à : canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.pdf

Foie :

Le foie contient beaucoup de vitamine A qui, en très grande quantité, peut entraîner des anomalies congénitales. Limitez-vous à 75 grammes (2½ onces) de produits à base de foie par semaine pendant le premier trimestre, puis consommez-les avec modération. Ne prenez pas de suppléments d'huile de foie de poisson, qui ne sont pas sans danger à aucun moment durant la grossesse.

Légumes crus, fruits et salades préemballés :

Les fruits et légumes préemballés et préparés, y compris les salades emballées, peuvent contenir des bactéries nocives. Évitez-les ou lavez-les soigneusement ou faites-les cuire avant de les manger.

Soya :
Le tofu, les boissons enrichies à base de soya non sucrées et les aliments contenant des produits à base de soya sont bons pour la santé, mais les suppléments à base de soya ne sont pas reconnus comme étant sans danger durant la grossesse.

Graines germées :
Évitez les pousses d'alfalfa et de haricots mungo crues, car elles peuvent contenir des bactéries nocives.

Substituts du sucre :
Les édulcorants de synthèse peuvent être consommés à l'occasion, mais évitez de remplacer les boissons et les aliments nutritifs par leurs équivalents sucrés artificiellement.

Eau du robinet contenant du plomb :
L'eau est votre meilleur choix pour rester hydraté, mais dans certains bâtiments, l'eau potable peut être contaminée par le plomb provenant des tuyaux et des robinets. Faites couler l'eau de vos robinets pendant quelques minutes ou jusqu'à ce qu'elle devienne froide chaque matin et chaque fois que vous n'avez pas utilisé vos robinets pendant une longue période. Utilisez toujours de l'eau froide pour boire ou cuisiner, car l'eau chaude peut transporter plus de plomb. Si vous êtes inquiet, il est relativement simple de faire analyser votre eau. Si votre eau provient d'un puits privé, il est recommandé de procéder à des prélèvements réguliers afin de s'assurer que cette eau reste potable. Pour plus d'informations sur l'analyse des systèmes d'eau de puits privés, veuillez consulter : healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/well-water-testing.

Aliments non pasteurisés :
Évitez le lait, le yogourt, le fromage et les jus non pasteurisés. Ils peuvent contenir des bactéries nocives qui peuvent vous rendre malade, vous et votre bébé, et entraîner une fausse couche, une naissance prématurée ou une naissance mort-né.

Salubrité alimentaire
Pour vous protéger et protéger aussi votre bébé contre les bactéries et les parasites contenus dans certains aliments :

- ✔ Lavez-vous les mains à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes après être allée aux toilettes, avant et après avoir manipulé des aliments pour la préparation des repas et après avoir touché de la viande crue. Utilisez un désinfectant pour les mains si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.
- ✔ Lavez les légumes crus et les fruits à l'eau courante bien propre. Utilisez une brosse pour déloger la terre.
- ✔ Cuire complètement le porc jusqu'à ce que sa température interne atteigne 71 °C; le bœuf, l'agneau et le veau hachés jusqu'à 71 °C; et le gibier jusqu'à 74 °C. Les morceaux bien cuits et les morceaux entiers de bœuf, d'agneau et de veau doivent être cuits à 77 °C. Les œufs doivent être cuits jusqu'à ce que le jaune soit dur (74 °C). Pour la volaille et le gibier à plumes, cuire à 74 °C pour les morceaux et la viande hachée, et à 82 °C pour les oiseaux entiers. Le poisson doit être cuit à 70 °C (le poisson bien cuit doit se défaire à la fourchette). Les huîtres doivent être cuites à 90 °C, mais les autres crustacés peuvent être cuits à 71 °C.
- ✔ Après avoir préparé la viande crue, mettez les planches à découper, les assiettes et les couteaux dans le lave-vaisselle ou lavez-les à la main et désinfectez-les (ainsi que vos comptoirs) avec un mélange de 1 cuillère à thé d'eau javellisée dans 3 tasses (750 ml) d'eau. Bien rincer.
- ✔ Gardez les surfaces et les ustensiles de cuisson propres et changez les linges à vaisselle et les torchons de cuisine chaque jour. Évitez d'utiliser des éponges, qui sont difficiles à garder exemptes de bactéries.
- ✔ Gardez les aliments chauds bien chauds (60 °C ou plus) et les aliments froids bien froids (4 °C ou moins). Ne laissez pas les aliments à température ambiante pendant plus de 2 heures ou plus d'une heure à l'extérieur en été.
- ✔ Placez au réfrigérateur ou au congélateur les aliments préparés une fois refroidis dans des contenants avec couvercle dans les 2 heures.
- ✔ Consommez les restes dans les 2 ou 3 jours Réchauffez-les jusqu'à une température d'au moins 74 °C avant de les consommer.
- ✔ Assurez-vous que les pots d'aliments sont bien scellés avant de les acheter.

Pour plus d'informations sur la sécurité alimentaire, rendez-vous sur canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-generaux-salubrite/temperatures-securitaires-cuisson-interne.html.

Vous êtes végétarienne ou végétalienne?
Assurez-vous d'avoir un apport suffisant en protéines, fer, calcium, zinc, vitamine D, vitamine B12, choline et acide linolénique (un oméga-3). Appelez les services de diététiste de HealthLink BC au 8 1 1 si vous craignez de ne pas obtenir tous les nutriments dont vous avez besoin.

Trucs pour manger santé
- Faites cuire de plus grandes quantités d'aliments et congelez les restes afin de les utiliser plus tard.
- Emportez des collations et une bouteille d'eau lorsque vous sortez.
- Mangez des fruits et des légumes en abondance. Pour des options pratiques et moins coûteuses, essayez les produits en conserve, surgelés ou séchés (sans sel ni sucre ajoutés).
- Essayez de ne pas sauter de repas. Si vous souffrez de nausées, mangez de plus petits repas et prenez régulièrement des collations.
- Choisissez des aliments faibles en sucre pour garder des dents et des gencives saines.

Vous préférez les degrés Fahrenheit?			
4 °C →	39 °F	74 °C →	165 °F
60 °C →	140 °F	85 °C →	185 °F
68 °C →	154 °F		

Prendre des suppléments

Si vous tentez de devenir enceinte, que vous l'êtes ou que vous allaitez au sein ou à la poitrine, certains suppléments – ajoutés à une alimentation saine – vous fourniront les vitamines et les minéraux supplémentaires dont vous et votre bébé avez besoin. Certains suppléments peuvent toutefois comporter des risques, et en prendre trop peut aussi entraîner des problèmes. Informez votre professionnel de la santé de tous les suppléments que vous prenez, sans oublier les produits naturels et d'herboristerie, ainsi que les aliments et boissons enrichis tels que les protéines en poudre, les substituts de repas sous forme de boissons ou de barres et les eaux enrichies.

Vous aurez besoin :

✔ d'une multivitamine et d'un supplément de minéraux pour femmes enceintes, à prendre tous les jours et offrant 0,4 mg (400 mcg) d'acide folique, de 16 à 20 mg de fer, de 400 à 600 U.I. de vitamine D et de la vitamine B12.

Votre professionel de la santé peut également vous recommander d'autres suppléments.

Si vous prenez des suppléments de calcium et de fer séparément, prenez-les à des moments différents de la journée.

Vous devriez éviter :

✘ les suppléments de vitamine A, les multivitamines et les suppléments de minéraux offrant plus de 3 mg (3 000 mcg) ou 10 000 U.I. de vitamine A, car ces concentrations peuvent entraîner des anomalies congénitales

✘ les suppléments d'huile de poisson (comme l'huile de foie de morue), qui ont une teneur élevée en vitamine A

✘ les suppléments à base de soya

✘ les suppléments naturels

À ESSAYER

Si vos suppléments vous donnent la nausée ou aggravent vos nausées, parlez-en à votre professionel de la santé afin qu'il vous conseille des solutions adaptées. N'arrêtez pas de prendre vos suppléments avant d'en avoir parlé à votre professionel de la santé.

CHOIX FUTÉ

Des suppléments prénataux peuvent vous être fournis gratuitement si vous n'avez pas les moyens d'en acheter. Demandez plus de détails à votre professionnel de la santé.

