GROSSESSE : une alimentation sous le signe de l'équilibre

Pendant et même avant la grossesse la future maman peut adapter son alimentation pour le futur bébé, mais aussi pour ses besoins personnels. Pendant 9 mois, certains aliments vont devenir des incontournables pour un équilibre optimum.

Laura Houeix

L'alimentation est une des grandes préoccupations des femmes enceintes. Entre les aliments à bannir, ceux à privilégier, ceux que l'on dévorerait à n'importe quelle heure de la nuit et ceux que l'on ne peut plus voir en peinture, manger devient une question des plus essentielles. Même s'il n'est pas question de manger pour deux, l'alimentation habituelle peut être revue afin de mieux s'adapter aux besoins particuliers de la grossesse, pour le bébé, comme pour la maman.

76-79 CS94 Grossesse SR.indd 76 22/04/2015 09:24

Pas deux fois plus mais deux fois mieux

Dès le début de la grossesse, les aliments consommés par la future maman sont redistribués au bébé. C'est aussi dans les deux premiers mois que les grands changements s'opèrent pour les deux protagonistes. Premiers battements cardiaques dès la quatrième semaine, formation du cerveau pour le bébé, adaptation du corps pour la maman, le changement est grand et le corps réclame certains nutriments. *« Il convient de distinguer tout d'abord les besoins nutritionnels des besoins énergétiques,* précise Mélissa Ankri, nutritionniste. *C'est généralement cette confusion entre ces deux besoins qui laisse à penser que la femme enceinte doit manger pour deux. Or, si les besoins nutritionnels peuvent augmenter de 50 à 100 % pendant la grossesse, les besoins énergétiques n'augmentent que de 15 à 20 %. Il ne s'agit donc pas de manger le double mais plutôt d'améliorer la qualité de l'alimentation. »*

Contrer les nausées

Le rééquilibrage alimentaire, nécessaire à la bonne formation du bébé, est tout aussi utile pour la maman qui voit son corps se modifier et subir certains désagréments. Dans les premiers mois, beaucoup de femmes souffrent de nausées fréquentes. Celles-ci concernent plus de 60 % des femmes enceintes. Ces malaises sont souvent attribuables à tous les changements physiologiques qui se produisent dans le corps, et notamment celui de l'énorme chamboulement hormonal. *« Pour réduire les nausées, il est conseillé de boire de l'eau chaude citronnée avec pourquoi pas un petit peu de gingembre dedans, à jeun le matin ou à la fin de repas, cela va stimuler le travail du foie dont le rôle est de détoxifier l'organisme. Il est aussi conseillé de fractionner les repas. Et ceux-ci, puisqu'ils sont plus nombreux, doivent être plus légers pour laisser le temps à la digestion de se faire »,* ajoute la nutritionniste. Certaines études ont montré que la vitamine B6, que l'on trouve par exemple dans les céréales, la dinde, le poulet ou encore le saumon, améliore les états nauséeux de la future maman. Dans tous les cas il faut penser à bien mastiquer les aliments.

Repousser la fatigue

Autre symptômes fréquents chez la femme enceinte, la fatigue. Celle des trois premiers mois est due à une augmentation du volume sanguin qui atteint plus de 25 % en fin de grossesse et au grand bouleversement hormonal marqué par l'augmentation du taux de progestérone. Il s'agit d'une fatigue physiologique normale. Par la suite elle est souvent liée à un manque de sommeil qui peut s'installer au fil des mois. Une alimentation déséquilibrée, demandant encore plus d'énergie pour le fonctionnement du système digestif ne fera qu'augmenter cette sensation de fatigue. Une des clés pour lutter contre la fatigue se trouve donc dans le rééquilibrage alimentaire *« Manger des aliments riches en fer, en vitamine C, des lentilles, du foie, des sardines, des fruits… Mais aussi des aliments riches en magnésium comme les céréales complètes, les amandes et noisettes ou le chocolat noir,* poursuit Mélissa Ankri. *De plus, le magnésium soutient la fabrication de la sérotonine, qui permet de mieux gérer le stress, et donc, de générer moins de fatigue. »*

Au revoir vergetures

Parmi les manifestations peu agréables de la grossesse, les vergetures. Celles-ci apparaissent encore plus facilement pendant la grossesse puisque cette période combine ses deux principaux facteurs d'apparition : une prise de poids importante et une modification hormonale. Il est cependant possible par l'alimentation de renforcer les fibres élastiques de la peau mises à mal. *« La peau a besoin d'acides gras pour se nourrir et se régénérer,* explique Mélissa Ankri. *Consommer ainsi des huiles comme l'huile de tournesol, d'avocat ou encore des poissons gras, en privilégiant les petits poissons type maquereaux ou sardines, moins pollués que les gros poissons, aide la peau à résister à ces changements. En revanche, attention à ne pas chauffer les huiles, la chaîne moléculaire se retrouvant ainsi cassée, les bénéfices ne sont plus aussi intéressants. »* Les légumes et fruits riches en antioxydants seront aussi de bons alliés, les plus colorés étant les plus efficaces : carotte, salade (bien lavée), raisins… Mais avant tout, ne pas oublier de s'hydrater en buvant beaucoup d'eau ou des tisanes.

Contre la constipation

30 à 40 % des femmes enceintes seraient concernées par la constipation pendant leur grossesse. Plusieurs facteurs entrent en jeu dans ce désagrément. Au début, mais également pendant les 9 mois que dure la grossesse, l'imprégnation hormonale (progestérone) ralentit les mouvements de l'intestin, à l'approche du terme, l'utérus devenu imposant gêne le transit et enfin à ces phénomènes physiologiques s'ajoute la baisse d'activité physique. Sans conséquence sur le bon déroulement de la grossesse, l'inconfort pour la future maman peut cependant être réglé. *« Il est fortement conseillé dans ce cas de boire beaucoup d'eau, de préférence des eaux riches en magnésium, de consommer des céréales complètes non raffinées et de reprendre une activité physique adaptée. On conseille également de penser à bien mastiquer les aliments afin d'éviter des désagréments intestinaux »,* poursuit la nutritionniste.

Un grand besoin d'iode

Les femmes ont des besoins accrus en iode pendant la grossesse, en partie car elles fournissent cet oligo-élément au fœtus. L'iode est un oligo-élément essentiel pour les hormones thyroïdiennes de la future maman, lesquelles jouent un rôle primordial dans la maturation neurosensorielle du bébé. Une

Diabète gestationnel, un rééquilibrage nécessaire

Dans 90 % des cas le diabète gestationnel est lié à un déséquilibre alimentaire. Ce diabète qui survient chez certaines femmes enceintes vers la fin du deuxième trimestre peut durer jusqu'à la fin de la grossesse pour disparaître par la suite. Il convient cependant de rééquilibrer son alimentation rapidement afin de minimiser les conséquences pour le futur bébé mais également pour le bon déroulement de l'accouchement. Au delà du contrôle obligatoire de la glycémie, il faut alors fractionner les repas, 5 ou 6 petits repas légers par jour, et baisser les apports en sucres rapides en privilégiant les sucres lents (fruits, féculents) « Si la future maman a vraiment besoin et envie de petits plaisirs sucrés, il est conseillé de les consommer plutôt entre 16 h et 18 heures », précise Mélissa Ankri.

76-79 CS94 Grossesse SR.indd 77 22/04/2015 09:24

Un menu sur mesure

Mélissa Ankri, nutritionniste, diplômée en micro-nutrition, propose un menu de base sur une journée, équilibré et adapté aux besoins de la femme enceinte.

Au petit-déjeuner

✔ Un bol de céréales complètes sans sucre avec du lait de vache ou végétal plus quelques amandes, noix, noisettes. Ou deux tranches de pain complet avec un vrai beurre plus un œuf cuit ou un morceau de fromage pasteurisé.
✔ Une tisane ou un thé sans théine et de préférence sans sucre.
✔ Un fruit.

Le midi

✔ Une assiette de crudités, assaisonnée avec une huile de colza ou de noix riche en oméga 3 à consommer toujours crue.
✔ Une viande et un peu d'huile d'olive pour la cuisson.
✔ Des féculents : riz, quinoa, pâtes ou autres céréales.
✔ Des légumes cuits de préférence à la vapeur pour préserver les vitamines.
✔ Une compote. Attention au fruit cru en fin de repas il peut faire ballonner.
✔ Éviter également les desserts trop sucrés.

Le goûter

✔ Un fruit ou pourquoi pas un smoothie.
✔ Quelques amandes ou noix.
✔ Du chocolat noir ou pour se faire plaisir parfois un petit gâteau.

Le dîner

✔ Une assiette de crudités et/ou une soupe ou des légumes cuits.
Soit un poisson ou une volaille avec un peu de céréales (riz, pâtes, quinoa), soit une assiette composée d'une céréale et d'une légumineuse, riz + lentilles corail par exemple.
✔ En dessert : une compote sans sucre ou un yaourt nature.

Quelques recommandations

✔ Varier le plus possible le choix des aliments. Préférez les fruits et légumes bien colorés, ils contiennent plus d'antioxydants comme la tomate, poivron, brocoli, carottes, orange, abricots...
✔ Éviter de consommer des fruits crus aux repas, ils font ballonner par fermentation.
✔ Boire de l'eau, un litre et demi par jour mais de préférence en dehors des repas.
✔ Éviter de consommer des sucres rapides le soir, ils seront rapidement stockés.
✔ Utiliser des herbes et épices (persil, curcuma, coriandre..., riches en vitamines et en antioxydants).
✔ Penser à bien mastiquer pour une digestion optimale.
✔ Évitez les sodas et surtout pas ceux contenant des faux sucres.
✔ Utiliser des huiles de première pression à froid.
✔ Et surtout prendre du plaisir à chaque repas.
✔ Privilégier les petits poissons aux gros ils renferment moins de polluants.
✔ Éviter les fritures riches en calories et peu digestes.

carence en iode pendant la grossesse peut avoir des répercussions néfastes sur le développement du cerveau du fœtus et sur la grossesse. Il est parfois nécessaire de supplémenter en iode pendant la grossesse. *« Cet iode vital se retrouve dans les poissons et les fruits de mers (à consommer cuits), mais aussi dans le sel de mer, et les préparations à base d'algues »*, conseille Mélissa Ankri.

Une cure de calcium

Pendant la grossesse, le calcium joue un rôle fondamental pour l'équilibre de l'organisme de la future maman mais aussi évidemment pour son bébé. Les besoins en calcium du bébé sont plus importants en fin de grossesse. Durant le troisième trimestre, l'enfant fixe près de 200 mg par jour de calcium, cette période correspond au développement de ses os. Contrairement aux idées reçues, les produits laitiers ne sont pas les seuls à pouvoir apporter la quantité nécessaire de calcium. On le retrouve ainsi dans les sardines (avec arêtes), les amandes, le brocoli, le persil ou encore les eaux. Si les produits laitiers ne sont pas à bannir puisqu'ils sont riches en calcium, il convient cependant d'en consommer avec modération du fait de la mauvaise digestion du lactose pour certaines et de leur pouvoir d'acidification. Le calcium d'origine animal n'étant pas le mieux assimilé par l'organisme humain, privilégiez les autres aliments riches en calcium.

Des probiotiques et prébiotiques en fin de grossesse

Les probiotiques sont des micro-organismes utiles qui colonisent la flore intestinale et vaginale. Leur présence permet notamment de lutter contre la prolifération des micro-organismes nuisibles. Ils sont particulièrement utiles en fin de grossesse afin d'équilibrer la flore intestinale de la maman avant que le bébé n'absorbe celle-ci au moment de l'accouchement. S'ils existent sous forme de gélules et de comprimés, il est aussi possible de les retrouver dans les aliments comme les laits fermentés et les yaourts. Les prébiotiques, eux, vont aider à nourrir cette flore intestinale. On les trouve dans les végétaux riches en fibres comme les poireaux, asperges, oignons, artichauts...

Se faire plaisir !

L'équilibre des repas de la femme enceinte peut sembler contraignant, les interdits existent et les frustrations peuvent pointer leur nez. La clé est donc de continuer à se faire plaisir afin que la grossesse se déroule au mieux sur

Des cas particuliers

L'alimentation de la femme enceinte s'adapte évidement à chacune, notamment en fonction du contexte de sa grossesse. Pour les adolescentes, le corps est encore en pleine croissance et l'alimentation doit donc couvrir à la fois ses besoins élevés et ceux de l'enfant. Il s'agit donc de mettre l'accent sur les aliments riches en calcium par exemple. Dans le cas d'une grossesse de jumeaux ou triplés, les besoins ne sont que légèrement supérieurs à ceux d'une femme n'attendant qu'un seul enfant. Il n'est donc pas nécessaire de manger deux fois ou trois fois plus. En cas de grossesses rapprochées, le corps peut avoir épuisé ses réserves en vitamine D, en folates et/ou en fer... Il convient donc d'insister sur les aliments sources de ces nutriments.

76-79 CS94 Grossesse SR.indd 78 22/04/2015 09:24

le plan physiologique et psychologique. Si la prise de poids est une inquiétude fréquente, elle ne doit pas nuire au bien être de la future maman. Ce n'est qu'au dessus de 15 kilos que les problèmes peuvent survenir. *« On peut prendre plaisir à préparer ses plats,* explique Mélissa Ankri, *trouver des astuces et des recettes originales pour contourner les aliments interdits tout en prenant autant, voir plus, de plaisir à manger, sans se frustrer et sans s'inquiéter. Si un repas chez des amis ou au restaurant est prévu, inutile de se priver, il suffit le repas suivant, de rééquilibrer. »* ■

JE SURFE SUR...

- *www.melissa-ankri.com*
- *www.inpes.sante.fr (guide nutrition pendant et après la grossesse).*

LES SECRETS DE LA VITAMINE B9

La vitamine B9 joue un rôle clé durant les premières semaines de grossesse. Il est d'ailleurs conseillé de privilégier les aliments riches en vitamines B9 avant même la conception. Cette vitamine, aussi appelée acide folique, est très importante. Elle est un facteur clé de la division cellulaire et intervient sur le développement du système nerveux de l'embryon. Une carence en folates peut entraîner une grave malformation de ce système. Les apports recommandés sont de 300 microgrammes par jour pour la population en général. Chez les femmes enceintes et celles qui allaitent, cet apport est nettement augmenté : il passe à 500 microgrammes par jour. La couverture des apports recommandés est assurée par nos aliments. Ceux qui apportent le plus de vitamine B9 sont les légumes à feuilles vertes comme les épinards ou les salades mais aussi les noix, avocats, levures, amandes. On en trouve également dans le foie et le jaune d'œuf. Mais les besoins accrus de la femme enceinte concernent aussi d'autres nutriments. CCD Laboratoire de la femme propose des compléments alimentaires spécifiquement formulés pour couvrir les besoins de la grossesse. Oligobs Grossesse et Oligobs Grossesse Omega 3 correspondent respectivement aux besoins nutritionnels du premier et du deuxième trimestre pour un parfait équilibre mère et bébé.

Pour en savoir plus : www.laboratoire-de-la-femme.fr

76-79 CS94 Grossesse SR.indd 79 22/04/2015 09:24