

CATHERINE CONAN
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION DE LA FUTURE MAMAN



- LES ALIMENTS TONUS ET SANTÉ À PRIVILÉGIER
- CEUX QUE VOUS POUVEZ OU NON CONSOMMER
- DES RECETTES ET DES MENUS SAINS ET ÉQUILIBRÉS

LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION DE LA FUTURE MAMAN

**Quels sont mes besoins nutritionnels maintenant que je suis enceinte ?
Qu'est-ce que je peux manger ? Combien de kilos puis-je prendre pendant ces
9 mois ? Quelle alimentation pendant mon allaitement ? Et après... combien
de temps vais-je mettre pour perdre mes kilos de grossesse ?**

**Toutes les réponses ici pour vous aider à faire les bons choix, à prendre
soin de votre alimentation afin de préserver votre forme pendant votre
grossesse, mais aussi pendant votre allaitement. À la clé : un bébé doté
d'un bon capital santé !**

Avec ce livre, découvrez vite :

- **ce que vous pouvez ou non consommer** pendant la grossesse et l'allaitement
- **les aliments santé à privilégier** pour vous et votre bébé
- **comment retrouver un poids normal** après l'accouchement
- **plein de recettes et d'idées de menus sains et faciles à préparer**
pour une grossesse en pleine forme !

LES CLÉS POUR ACCOMPAGNER LES FUTURES MAMANS DANS LEUR ALIMENTATION

Catherine Conan, maman de deux enfants, est diététicienne-nutritionniste et auteure de plusieurs ouvrages santé dont *Manger équilibré, c'est facile !* (Eyrolles).

ISBN : 979-10-285-1175-3



17 euros
prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Design: Caroline Chambeau
Photographie de couverture:
© LIGHTFIELD STUDIOS/ADOBE STOCK

RAYON : PARENTALITÉ

LE GRAND LIVRE
DE L'ALIMENTATION
DE LA
FUTURE MAMAN

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Ce livre est la nouvelle édition mise à jour du titre
Le guide de l'alimentation de la future maman paru en 2010.

Maquette : Caroline Gioux

Mise à jour : Patrick Leleux PAO

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1175-3

CATHERINE CONAN
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

LE GRAND LIVRE
DE L'ALIMENTATION
DE LA
FUTURE MAMAN

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

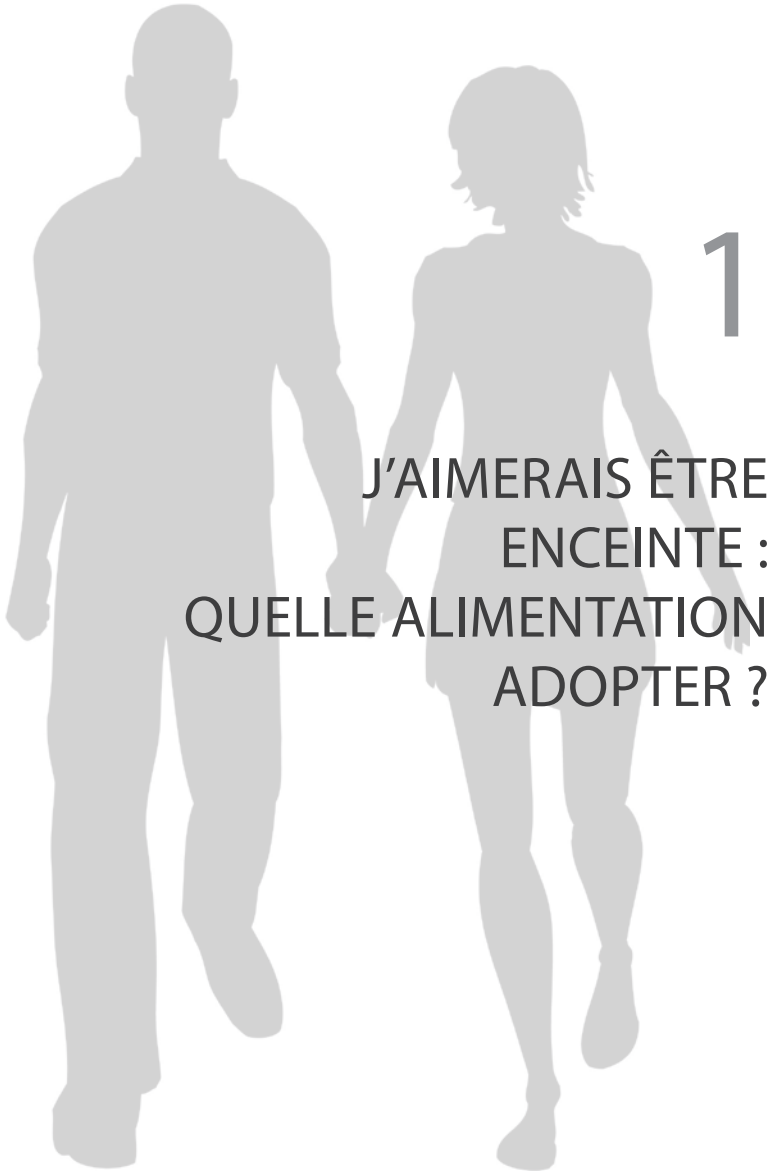
Introduction	9
1 - J'aimerais être enceinte : Quelle alimentation adopter ?	11
2 - Mes besoins nutritionnels pour 9 mois en pleine forme	19
3 - Mes nouveaux réflexes alimentaires	41
4 - Mon poids pendant la grossesse	87
5 - Des solutions pour tous les petits soucis de ma grossesse	97
6 - Quelques situations particulières	121
7 - Et si je décidais d'allaiter ?	147
8 - Bébé est là... Comment retrouver ma ligne ?	165
9 - Mes petits menus pendant et après la grossesse	177
10 - Mon carnet de recettes	201
Conclusion	225
Annexes	227
Table des matières	241

INTRODUCTION

Votre bébé est un cadeau de la vie. À vous de lui en offrir un : une bonne santé pour demain. Et sa santé se prépare avant même sa conception et se poursuit pendant toute votre grossesse.

Le but de cet ouvrage est de vous accompagner tout au long de ces neuf mois d'aventure unique, vous aider à faire de bons choix de vie le plus sereinement possible, à prendre soin de votre alimentation afin de préserver votre forme pendant votre grossesse mais aussi pendant votre allaitement. À la clé : un bébé doté d'un bon capital santé !

Votre grossesse suscite une multitude de questions, vous ne savez pas forcément ce qui vous attend. *Dois-je manger pour deux comme le dit le vieil adage ? Vais-je perdre mes kilos après l'accouchement ? Quels sont les dangers de mon assiette ? J'ai de la tension, est-ce grave ?...* Toutes les réponses aux questions que vous vous posez émailleront cet ouvrage. Un guide simple, pratique, incontournable, à lire et à relire au fil de votre grossesse ou de votre allaitement, et même après pour retrouver votre ligne : des conseils, des menus, des recettes... Tout ce qu'il vous faut pour vivre cette expérience en pleine forme !



1

J'AIMERAIS ÊTRE
ENCEINTE :
QUELLE ALIMENTATION
ADOPTER ?

Votre décision est prise. Vous souhaitez un bébé ! Contrairement à ce que l'on peut croire, idéalement, une grossesse se prépare bien avant la conception. Il va peut-être falloir changer vos habitudes alimentaires, votre hygiène de vie. C'est le moment idéal pour y réfléchir. Mais madame n'est pas la seule concernée, monsieur l'est également ! À vous de jouer !

Les bonnes habitudes à prendre dès à présent

Avant toute chose, faites un bilan sur vos habitudes de vie. Pas besoin de culpabiliser, vous pourrez bientôt être fière de vos progrès.

Les questions à vous poser...

Est-ce que je m'alimente correctement ?

Est-ce que je mange sur le pouce par manque de temps ?

Ai-je pour habitude de boire de l'alcool de temps à autre ?

Suis-je une « grosse » fumeuse ?

Suis-je une grande fêtarde ?

Si vous répondez OUI à ces questions, il est impératif de définir vos priorités. Reprenez ou prenez de bonnes habitudes avant de vous lancer dans l'aventure, vous avez tout à gagner : vous aurez plus d'énergie, un teint plus lumineux, une meilleure santé...

Voici d'ores et déjà quelques conseils simples pour une future grossesse épanouie :

- Imposez-vous le rythme de 3 repas par jour.

- Mangez lentement, dans le calme... et à table (et non pas debout ou devant votre ordinateur).
- Du lait ou un produit laitier (fromage ou laitage) à chaque repas.
- Une crudité (légume cru ou fruit frais cru) à chaque repas.
- Un plat de féculents au déjeuner ou au dîner ; si vous le prenez au déjeuner, prenez des légumes verts cuits à l'autre repas.
- Recherchez les « bons » acides gras oméga 3 (présents dans certaines huiles végétales comme l'huile de colza, les poissons gras) et fuyez les acides gras trans, ces mauvaises graisses contenues dans beaucoup de produits alimentaires industriels (plats préparés, biscuits, viennoiseries...).
- Mettez de l'acide folique (ou vitamine B9) dans votre assiette : la mâche ou le cresson, par exemple, en sont de bons pourvoyeurs.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Pratiquez si possible une activité physique, aussi minime soit-elle, comme une demi-heure de marche par jour à bonne allure.

C'est déjà un bon début !

Alimentation et choix du sexe de son enfant

Fille ou garçon ? Vous aimeriez bien choisir le sexe de votre enfant avant la conception ? Certains régimes alimentaires seraient censés influencer le sexe des futurs enfants...

Mais ces régimes qui ont été mis à l'honneur dans les années 1970 et 1980 par le professeur Joseph Stolkowski sont de vrais sacerdoces. Par exemple, pour avoir un garçon, il faudrait favoriser une alimentation pauvre en calcium et riche en sodium, donc limiter la consommation de lait et de produits laitiers et enrichir l'alimentation en sel. Ce qui est loin d'être bon pour la santé ! Ces régimes (que ce soit pour avoir une fille ou un garçon) exposent au risque de complications pour la future maman, comme une insuffisance rénale. Et le résultat n'est même pas garanti ! Alors ne prenez pas de risques inutiles, n'écoutez pas ce genre de conseils et laissez jouer le hasard.

Ensuite, les sujets qui fâchent le plus : le tabac et l'alcool.

- *Le tabac* : c'est le bon moment pour arrêter bien sûr ; pareil pour votre conjoint ; vous verrez, vous vous sentirez nettement mieux ! Il faut aussi savoir que le tabac nuit à la fertilité de la femme tout comme à celle de l'homme. Il est conseillé de vous faire aider : consultez votre médecin ou le site Tabac Info Service (www.tabac-info-service.fr).
- *L'alcool* : pour la santé de votre futur bébé il faut rester sobre avant même la conception (3 mois avant dans l'idéal). Dès lors que la grossesse est avérée, seul monsieur aura le droit de porter un toast !

Plus facile à dire qu'à faire, me direz-vous ! Je vous l'accorde, mieux vaut être motivée. Mais votre futur bébé n'est-il pas une motivation suffisante ?

Si ces conseils vous paraissent difficiles à mettre en place, pour vous aider, je vous conseille une consultation préconceptionnelle. Elle permettra d'aplanir les difficultés, de vous orienter vers de nouveaux réflexes santé.

Lors de cette visite, en plus des examens biologiques classiquement recommandés, une supplémentation en acide folique (vitamine B9) sera peut-être prescrite pour le mois précédant la grossesse et pour les deux mois suivant son début.

Quelques conseils pour le futur papa

- ♦ Optez pour une alimentation saine et équilibrée en privilégiant les bonnes graisses insaturées (huile de colza, soja...).
- ♦ Un supplément de zinc et de vitamine B9 (acide folique) pourrait augmenter la quantité de spermatozoïdes chez les hommes présentant des soucis de fertilité.
- ♦ Haro sur le tabac et l'alcool. Savez-vous qu'une forte consommation d'alcool chez l'homme a une incidence sur la production de spermatozoïdes ? En outre, en cas de procréation assistée, l'alcool interagit avec les médicaments et ce, même en cas de consommation modérée.

Si vous avez des difficultés à tomber enceinte

Beaucoup de couples sont confrontés à ce problème et il n'est pas rare de devoir patienter de nombreux mois pour y arriver.

L'alimentation peut-elle aider ? Dans certains cas, une alimentation saine et équilibrée, une modification du style de vie pourraient jouer sur l'ovulation et faciliter ainsi la conception. C'est ce que certains chercheurs de l'école publique de santé de Harvard à Boston mettent en avant [1] (voir bibliographie en fin d'ouvrage). Les personnes soumises à ce régime de base auraient 80 % de risques en moins d'être sujettes à ces troubles par rapport aux autres femmes qui ne modifient en rien leurs habitudes. Un bémol toutefois : tout dépend bien sûr des causes !

Voici ce qui serait alors conseillé :

- *Préférer des produits laitiers entiers* (de qualité) à ceux qui sont écrémés (il faut savoir que les œstrogènes, hormones préparant l'ovulation en vue d'une éventuelle grossesse, ont besoin de lipides pour être synthétisés d'où le choix porté sur des laitages non écrémés).

- *Choisir des aliments riches en protéines animales* (viandes, poissons...) plutôt que ceux riches en protéines végétales (pain, céréales, pâtes...).
- *Privilégier les acides gras mono-insaturés* (contenus dans l'huile d'olive, par exemple) par rapport aux acides gras trans (fortement présents dans les produits alimentaires industriels comme pâtisseries, biscuits, pizzas...).
- *Réduire globalement la quantité de glucides complexes* (contenus dans les féculents) mais ne les supprimez pas.
- *Consommer davantage d'aliments contenant du fer* (viandes, œufs...).
- *Faire la part belle aux fruits et légumes* (riches en fibres et en vitamines) issus de préférence de l'agriculture biologique.
- *Pratiquer une activité physique* régulière.

Si vous ne parvenez pas à concevoir malgré une alimentation plus saine, prenez rendez-vous chez votre médecin.

A light gray silhouette of a pregnant woman standing in profile, facing right. Her hair is styled in waves, and she has her left hand on her hip and her right hand resting on her belly. The silhouette is centered on the page.

2

MES BESOINS
NUTRITIONNELS
POUR 9 MOIS
EN PLEINE FORME

Ça y est, vous êtes enceinte ! Félicitations ! Comment être sûre de manger tout ce qu'il faut ? Votre corps a une capacité d'adaptation telle qu'il est capable de fournir à votre bébé tout ce dont il a besoin pour un développement harmonieux. Et si vos besoins nutritionnels ne sont pas satisfaits par une alimentation équilibrée, variée et diversifiée, votre bébé puisera dans vos réserves. Alors pas de panique si vous n'arrivez pas à manger de manière équilibrée pendant quelque temps (si vous êtes nauséuse, par exemple...), la nature est très bien faite !

Dans ce chapitre, vous saurez tout sur vos besoins nutritionnels et pourrez ainsi adopter les bons réflexes pour apporter le meilleur à vous et à votre enfant. Suivez le guide...

De l'énergie : une alimentation variée et équilibrée

La grossesse est « gourmande » ; elle nécessite de l'énergie pour assurer la croissance des tissus (fœtus, placenta, liquide amniotique...) et l'accroissement des réserves maternelles. Et cette énergie est apportée par l'alimentation, d'où l'intérêt de soigner votre assiette !

Faut-il augmenter ses apports énergétiques pendant la grossesse ?

Même si vous devez vous nourrir suffisamment pour subvenir aux besoins nutritionnels de votre bébé, vos besoins énergétiques n'augmentent que légèrement.

En effet, au premier trimestre de grossesse, la croissance du fœtus est faible. La ration alimentaire conseillée en énergie est quasiment identique à celle que vous aviez avant votre grossesse. Par conséquent, il vous est recommandé d'enrichir votre alimentation de 100 à 150 calories par jour, soit l'équivalent d'un gros fruit ou d'un morceau de pain seulement...

Au deuxième et troisième trimestres, le rythme de croissance s'accélère, il faut consommer 250 calories supplémentaires par jour afin de couvrir les besoins liés au développement du

foetus et du placenta ainsi qu'à l'augmentation de la masse sanguine. Vos assiettes seront donc un peu plus remplies, mais c'est tout.

Dois-je manger pour deux ?

Qui n'a jamais entendu dire : « Maintenant, je dois manger pour deux » ? N'est-ce pas juste pour déculpabiliser les excès alimentaires ? Manger pour deux ne signifie pas manger deux fois plus mais deux fois mieux. Une alimentation équilibrée, variée et de qualité est la recette idéale pour une grossesse au top de votre forme. Et rappelez-vous, les besoins énergétiques durant la grossesse n'augmentent que peu, donc pas besoin de vous suralimenter !

Je consommais très peu de calories avant ma grossesse, que dois-je faire ?

Vous êtes une petite mangeuse et vous avez toujours été mince ? Ne culpabilisez pas. Il faut simplement que vous preniez conscience que votre enfant a des besoins nutritionnels et qu'il faut les satisfaire. Donc mangez ce qui vous fait plaisir et essayez de manger un petit peu plus que d'habitude. Le principal est quand même de vous alimenter. Aussi, ne faites pas l'impasse sur les produits laitiers et des salades à l'huile de colza même si c'est en petite quantité. Mais si vous avez perdu tout appétit, je vous conseille de consulter rapidement

votre médecin, car il serait dangereux pour vous comme pour le bébé de ne pas prendre suffisamment de poids pendant votre grossesse.

En revanche, si vous êtes en surcharge pondérale et que vous mangez peu car vous êtes au régime, il y a un palier à respecter : ne descendez pas en dessous de 1 500 calories par jour dès lors que vous êtes enceinte.

Voir aussi le chapitre *Mon poids pendant la grossesse* p. 87.

Des nutriments indispensables

Un cocktail de protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux et oligoéléments... voilà les nutriments qu'il vous faut pour bien vous alimenter. Mais qu'entendons-nous par « nutriments » ? Ce sont les éléments de base constituant les aliments.

Que se passe-t-il si mon bébé manque de nutriments essentiels ?

Le fait d'être enceinte change vos besoins quotidiens en nutriments de toutes sortes puisque Bébé est en formation et qu'il puise ce dont il a besoin dans vos réserves. Donc ce n'est pas lui qui risque un manque, c'est d'abord vous !

Pour sa part, si votre alimentation est vraiment insuffisante, il peut souffrir de carences nutritionnelles qui peuvent exposer au risque de complications (maladies du cœur, hypertension artérielle, faiblesse du système immunitaire...).

Sachez qu'en cas de carence alimentaire ou de mauvaise assimilation d'un nutriment, le recours aux compléments alimentaires peut se révéler utile. Cela relève toutefois du domaine du médecin. Vous ne devez jamais décider seule d'une supplémentation !

DES PROTÉINES DE BONNE QUALITÉ

Les protéines servent à construire et à renouveler tous les tissus de votre organisme, et en particulier ceux qui se bâtissent ou évoluent pendant la grossesse comme le placenta, le liquide amniotique, l'utérus... en apportant des acides aminés (éléments de base des protéines) dont certains sont dits indispensables, ce qui signifie que l'organisme ne peut pas les synthétiser.

Les meilleures sources de protéines animales sont les viandes, les poissons, les œufs, le lait et les produits laitiers.

Quant aux protéines végétales, on les trouve surtout dans les céréales et produits céréaliers (pain, pâtes, semoules...) et les légumineuses (lentilles, fèves...).

Variez les sources de protéines, chacune ayant un intérêt propre et jouez sur la complémentarité en associant céréales et légumineuses, par exemple, du riz et du maïs.

Vous devrez consommer environ 60 à 80 g de protéines par jour pendant votre grossesse.