



# Dix Conseils Nutritionnels

POUR GARDER  
FORME ET SANTÉ  
DURANT  
LA GROSSESSE ET  
L'ALLAITEMENT

Ces conseils ont été rédigés  
par le Dr Jean-Marc Robin

“ *Les choix alimentaires que vous faites durant votre grossesse ont des conséquences évidentes sur votre bien-être et votre ligne mais ils seront également déterminants pour la santé de votre enfant. Il est donc capital de faire le bon choix et de consommer des compléments alimentaires adaptés, afin d'être sûre de ne manquer de rien. Pour vous aider à y voir clair, voici quelques conseils simples à appliquer, avant, pendant et même après votre grossesse.* ”



### 1) Cuisiner sainement

Choisissez des aliments frais et de saison afin de bénéficier de leurs qualités nutritionnelles. Attention, les qualités nutritionnelles des aliments sont susceptibles de se dégrader au cours de la cuisson. Afin de ne pas dénaturer les aliments que vous avez choisis, il est préférable de les cuisiner selon des méthodes douces et non agressives comme les marinades, le bain-marie, la vapeur douce, l'eau, les papillotes (dans du papier sulfurisé et non aluminium), ou au four à 180° grand maximum. Évitez de consommer des aliments grillés ou frits.

## 2) Proscrire l'alcool

La consommation de boissons alcoolisées (apéritifs, vins, cidre, bière...) durant la grossesse peut provoquer de graves malformations chez le fœtus. Elle est également à proscrire pendant l'allaitement maternel. Pensez-y!





### 3) Diminuer l'apport en glucides « simples »

Le sucre (blanc, roux, bonbons, confiseries, barres sucrées, mais aussi pain, pâtes et riz blanc) est beaucoup trop présent dans l'alimentation moderne, ce qui favorise entre autres la prise de poids et le diabète. Il convient donc de le consommer le moins possible en remplaçant le sucre blanc par du miel, la confiture par de la purée de fruits sans sucre, les sodas par des jus de fruits sans sucre ajouté, les crèmes glacées par des sorbets peu sucrés, la farine et les pâtes blanches par des farines et pâtes complètes. Si l'envie de sucré vous guette, misez plutôt sur le chocolat noir à 75 % de cacao minimum et dégustez-en avec modération!

## 4) Augmenter l'apport en glucides complexes

### Les céréales

Elles peuvent être consommées cuites à l'eau minérale afin d'optimiser l'apport en calcium et en magnésium, mais elles peuvent également se consommer crues germées. Nous consommons généralement trop de céréales raffinées : il convient au contraire de consommer des céréales complètes biologiques en petites quantités, de préférence le soir. Faites attention également au gluten, protéine allergisante contenue dans certaines céréales comme le blé.

### Quelques exemples de céréales à consommer :

- Pains demi-complets (ou complets) au levain au sarrasin, à l'épeautre, au seigle ou au kamut
- Flocons de céréales complètes non grillés sans sucre ajouté : avoine, épeautre, quinoa
- Pâtes et crêpes de céréales demi-complètes (ou complètes) au sarrasin
- Riz demi-complet (ou complet) long, rond, basmati
- Graines de céréales : sarrasin (kasha), orge, millet, sorgho, quinoa, amarante

### Les légumineuses

Elles sont souvent oubliées de notre alimentation en dépit de leur richesse en protéines végétales, en vitamines et minéraux et en fibres :

- Haricots blancs, rouges, mungo ou lima, azukis
- Petits pois, pois chiches, ronds, cassés, de Cajun
- Fèves, féveroles, doliques, lupins
- Lentilles noires, rouges, rondes, soja (jaune)

## Les légumes racines

Riches en minéraux, en vitamines et en fibres, ils sont à consommer crus ou cuits :

- Radis, carottes, betteraves, céleri
- Consommer les pommes de terre avec leur peau (si issues de l'agriculture biologique) et les faire cuire entières à la vapeur.



Les céréales et les oléagineux servent également de préparations lactées pour remplacer le lait dans les préparations culinaires, pâtisseries, boissons chaudes ou froides : laits de soja, riz, amande, noisette, avoine, kamut.

### 5) Diminuer l'apport en lipides saturés et trans

Souvent consommés en trop grandes quantités ou en trop grandes proportions, les acides gras saturés et les acides gras trans (AGT) participent au déséquilibre alimentaire observé au sein de la population française. Réduisez votre consommation de charcuteries, d'abats et de viandes (à l'exception de la volaille, à consommer sans la peau), de fromages, beurre et crème. Évitez de consommer les aliments industriels ( plats cuisinés, pâtisseries, biscuits apéritifs...).

## 6) Augmenter l'apport en acides gras

### *polyinsaturés Oméga-3*

Ce sont les « bonnes graisses » qui jouent un rôle important dans notre santé. Les acides gras polyinsaturés oméga-3 forment la membrane de nos cellules et en garantissent la souplesse. Contrairement aux acides gras saturés qui se solidifient au froid, les acides gras polyinsaturés oméga-3 restent liquides et malléables : c'est exactement ce qui se passe au niveau de nos cellules.

Nous devrions idéalement consommer 5 portions d'acides gras oméga-6 pour 1 d'oméga-3. Or, notre consommation actuelle est de 15 à 20 portions d'oméga-6 pour une seule d'oméga-3. Cette insuffisance de consommation d'acides gras polyinsaturés oméga-3, combinée avec d'autres travers de l'alimentation moderne, explique de nombreux problèmes de santé comme le surpoids, le diabète, et les maladies cardiovasculaires.

Un apport optimal en acides gras polyinsaturés oméga-3 participe à la bonne croissance du fœtus, en particulier au développement du système nerveux de l'enfant. C'est pourquoi il est important d'établir un bon équilibre oméga-6/oméga-3 dans votre consommation de lipides. Pour cela, l'idéal est de consommer des aliments riches en acides gras polyinsaturés oméga-3 et d'éviter l'apport d'oméga-6 (huiles de tournesol, de pépins de raisins et de maïs).

N'hésitez donc pas à :

- Consommer davantage de produits de la mer, tels que les poissons gras (maquereau, hareng, sardine, pilchard, rouget, saumon, flétan), les crustacés (crevettes, langoustines, crabes, araignées de mer), les fruits de mer cuits (huîtres, moules, bulots, palourdes, coques ...), et les mollusques (poulpe, encornet, seiche).
- Consommer des huiles riches en acide oléique (oméga-9) vierges de première pression à froid et biologiques : olive, colza, avocat, noisette, chanvre (pour les salades et en fin de cuisson).
- Consommer des huiles riches en acide alphalinolénique (oméga-3) : lin, chanvre, noix, colza, soja.
- Consommer plus d'oléagineux (excepté l'arachide), sous forme de graines, poudres, laits, purées : amande, noisette, pistache, sésame, graines de tournesol, graines de courge, pignons de pin, noix commune, noix de cajou, noix de Pécan, noix de Macadamia, noix du Brésil.

*Si votre mode de vie ne vous permet pas de consommer régulièrement ou suffisamment ces aliments riches en acides gras oméga-3, la prise d'un complément alimentaire à base d'huile de poisson et d'huile végétale riche en acide alphalinolénique viendra compléter efficacement votre alimentation :*

- Prendre 1 capsule d'huile de poisson et d'huile végétale riche en acide alphalinolénique (**Mix-Alpha 3**) pendant toute la durée de la grossesse et de l'allaitement afin de pérenniser les effets bénéfiques des oméga-3 sur le développement du système nerveux de l'enfant.

## 7) Augmenter l'apport en protéines

*végétales et en protéines d'animaux marins*

### **Les protéines végétales**

Il est important de combiner céréales et légumineuses au même repas lorsque le repas est végétarien. En effet, les céréales ou les légumineuses prises séparément ne sont pas complètes en termes d'acides aminés. En revanche lorsqu'elles sont combinées, les carences de l'une sont comblées par les apports de l'autre et le repas ainsi préparé est dès lors complet. Deux exceptions : le quinoa et l'amarante sont les seules céréales qui ne nécessitent pas d'être combinées aux légumineuses.

### **Les protéines d'animaux marins**

La consommation d'animaux marins est très souvent insuffisante. Il est donc important d'en augmenter sa ration hebdomadaire. Il existe de nombreuses variétés de poissons et de fruits de mer, vous avez donc l'embaras du choix.



## 8) Consommer des probiotiques

Pour avoir un transit régulier et ne pas avoir de gaz, il faut maintenir un équilibre de la flore intestinale en prenant régulièrement des probiotiques en complément, des yaourts ou des produits fermentés confectionnés avec du lait de soja (tonyu) voire de chèvre, de brebis ou de vache.



## 9) S'enrichir d'antioxydants et de vitamines

La consommation quotidienne de fruits et légumes frais en qualité et en quantité apporte les vitamines et antioxydants nécessaires à une alimentation équilibrée. Stockés longtemps au réfrigérateur ou cueillis trop tôt, il peut arriver que les fruits

et légumes que nous consommons soient appauvris en nutriments. Afin de pallier cet effet pervers de l'agroalimentaire moderne, la prise de compléments alimentaires adaptés rééquilibre quotidiennement vos apports diminués en vitamines et antioxydants.

Les vitamines essentielles lors la grossesse sont :

### **La vitamine C**

La vitamine C est la vitamine antioxydante qui protège toutes les cellules de l'organisme des dommages causés par les radicaux libres. L'une de ses principales fonctions est également d'aider le corps à fabriquer le collagène. Elle contribue aussi au maintien de la fonction immunitaire, active la cicatrisation des plaies, participe à la formation des globules rouges et augmente l'absorption du fer contenu dans les végétaux.



Les aliments riches en vitamine C sont la cerise d'acérola, la baie d'églantier, les piments, la goyave, le persil, le cassis, le raifort, le kiwi, le fenouil et la papaye.

Les personnes qui consomment peu de fruits et de légumes frais manquent de vitamine C. Par ailleurs, le tabagisme diminue le taux de vitamine C dans l'organisme et les fumeurs ont des besoins en vitamine C multipliés par trois.



Les femmes enceintes et allaitantes ont des besoins augmentés en vitamine C, en raison de ce qu'elles doivent apporter au fœtus pendant la gestation, puis au bébé au travers de la lactation. Les apports nutritionnels conseillés (ANC) définis par l'AFSSA (Agence Française de sécurité sanitaire des aliments) en France sont de 110 mg/jour pour

une femme adulte, 120 mg/jour pour les femmes enceintes et 130 mg/jour pour les femmes allaitantes. Cependant, plusieurs études scientifiques montrent que les ANC en vitamine C ne sont pas suffisants et devraient être au moins de 200 mg par jour pour assurer le maintien d'une santé optimale.

## La vitamine E

Elle agit en complément de l'action antioxydante de la vitamine C et joue un rôle important dans la protection de la membrane de toutes les cellules de l'organisme.

Les aliments riches en vitamine E sont le germe de blé, les céréales complètes en grains ou en flocons et les amandes.



L'autre nom de la vitamine E, « tocophérol », vient du grec « tokos », accouchement, et « pherein », porter, ce qui rappelle l'importance de la vitamine E pour le système reproducteur. La femme en âge de procréer, enceinte ou allaitante devrait donc en consommer un minimum de 12 mg par jour.

## La vitamine B6

Elle joue un rôle de cofacteur dans de nombreux processus reliés au métabolisme des acides aminés et des protéines ainsi que dans la synthèse de certains anticorps et de certains neurotransmetteurs (messagers qui assurent la transmission de l'influx nerveux d'une cellule nerveuse à une autre) comme la sérotonine, la mélatonine et la dopamine. De ce fait, elle joue un rôle de premier plan dans le maintien de l'équilibre psychique.

Elle doit être apportée à la dose minimale de 2,5 mg par jour pour les femmes enceintes et allaitantes. Les aliments les plus riches en vitamine B6 sont des aliments non raffinés comme

le germe de blé, la levure de boulanger, le riz brun et les lentilles. On la trouve également en quantité dans la sardine, le thon, le foie de veau et de bœuf, le saumon, le maquereau, le poulet.

*Les apports de l'alimentation en vitamine B6 sont parfois insuffisants pour garantir le maintien d'une santé optimale. La consommation d'un complément alimentaire riche en vitamine B6 est essentielle pour vivre sa grossesse sereinement et garantir des apports suffisants. Pour la femme allaitante, la supplémentation en vitamine B6 garantit à l'enfant un bon statut vitaminique.*

## **La vitamine B9**

Elle joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN) et des acides aminés nécessaires à la croissance cellulaire, non seulement pour l'adulte mais encore plus pour le fœtus qui par définition doit se construire entièrement. La vitamine B9 est également nécessaire à la formation des globules rouges et au fonctionnement du système nerveux et immunitaire.

Les aliments riches en vitamine B9 sont la levure de boulanger, les foies de poulet, de bœuf ou de veau, le poulet, la farine de soja, le germe de blé, les épinards, le jaune d'œuf, le fenouil, la betterave rouge, les choux blancs, les choux de Bruxelles, le chou-fleur, la chicorée, l'endive, les haricots verts.

Les carences en vitamine B9 sont souvent observées chez les femmes enceintes et allaitantes. En effet, selon l'AFSSA, au moins 30% des femmes en âge de procréer présentent un risque de carence en vitamine B9 :





L'usage des pilules contraceptives réduit l'utilisation de la vitamine B9 par l'organisme. La consommation régulière de boissons alcoolisées, de café ou de thé noir ainsi qu'un déficit d'apports en magnésium, zinc ou en vitamine C, ont également des effets notoires sur la disponibilité de la vitamine B9.

Chez la femme enceinte, les conséquences d'une carence en vitamine B9 sont significatives : anomalies du développement des tissus maternels (placenta, circulation sanguine), anomalies de développement du fœtus (spina bifida, anencéphalie), retard de croissance du fœtus, augmentation du risque de prématurité.

*La supplémentation en vitamine B9 (200 µg par jour) associée à une alimentation riche en vitamine B9 garantit des apports suffisants. Elle permet d'allonger la durée de la grossesse jusqu'à une semaine de plus et d'augmenter le poids de naissance de l'enfant.*

## **La vitamine B12**

Elle est essentielle à la croissance, à la division cellulaire, au fonctionnement adéquat de toutes les cellules du corps et à l'équilibre du système nerveux. Elle intervient plus précisément dans la synthèse de l'ADN et de l'ARN, des protéines, de la myéline (substance qui forme une gaine autour de certaines fibres nerveuses), dans la formation des globules rouges, ainsi que dans le métabolisme des glucides et des lipides.

Les aliments riches en vitamine B12 sont les foies de bœuf, de mouton, de veau et de volaille, les rognons de bœuf, de veau et de porc, le hareng, les huîtres, le maquereau.

*La carence en vitamine B12 influe sur le bon développement du fœtus. Il est donc très important d'associer à une alimentation*

*riche en vitamine B12 la prise d'une supplémentation lors de la grossesse. Les végétariennes qui ne consomment pas d'aliments riches en vitamine B12 sont particulièrement concernées.*

## 10) Optimiser l'apport minéral

### **Pour éviter les carences en minéraux, il est indispensable:**

- D'éviter les excès de café et de sucres simples qui diminuent l'absorption ou qui augmentent l'excrétion des minéraux.
- D'éviter les métaux lourds (cadmium du tabac, mercure des amalgames et des poissons prédateurs, plomb des vasques en cristal et goulots des bouteilles, aluminium et plomb de l'eau du robinet de certaines régions...).
- De boire 1 à 1,5 litre d'eau minéralisée riche en calcium et en magnésium et pauvre en nitrate.
- D'éviter l'eau du robinet, qui contient du chlore, des sels d'aluminium, des nitrates et du plomb (dans certaines régions).
- De consommer fréquemment des aliments riches en minéraux (légumes, fruits).
- De préparer les thés, tisanes et aussi céréales et légumineuses à l'eau minérale.

### **Le calcium**

C'est de loin le minéral le plus répandu dans l'organisme. Il représente environ 1 % du poids total du corps et joue un rôle de premier plan dans la construction et la stabilisation de la masse osseuse. L'os sert de réserve pour le calcium, qui peut ensuite être utilisé pour de nombreuses fonctions physiologiques vitales.

Dans le cas de la femme enceinte, le calcium doit être pris en quantité plus importante avec l'avancée de la grossesse, les besoins en calcium du fœtus augmentant au cours de sa gestation. La mère transfère tout au long de la grossesse 30 g de calcium au fœtus. Les apports conseillés en calcium pour la femme enceinte sont de 1 000 mg par jour.

Le calcium est surtout présent dans certaines eaux minérales (Taliens, Hépar, Courmayeur, Contrex), le sésame (aliment le plus riche en calcium), les amandes, le cresson, le chou, les noisettes, les figues sèches, les sardines (avec arêtes) et certains fromages gras (parmesan, emmenthal, gruyère).

Lorsque les besoins ne sont pas couverts par la seule alimentation, la femme enceinte ou allaitante peut souffrir d'une perte de capital osseux.

## **Le magnésium**

C'est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme humain :

il participe à plus de 300 réactions métaboliques et agit en étroite collaboration avec le sodium, le potassium et le calcium, avec lesquels il doit rester en bon équilibre.

Le magnésium contribue à la transmission nerveuse (énergie physique et psychique) et à la relaxation musculaire après la contraction, ce qui est vital au bon fonctionnement cardiaque. Il est également essentiel au métabolisme des lipides ainsi qu'à la régulation du taux de sucre dans le sang et de la tension artérielle. Grâce à son action relaxante sur les muscles, il joue un rôle important dans le soulagement des crampes.

On le trouve essentiellement dans les céréales complètes, les noix, les graines, les légumineuses et les légumes à feuilles vertes.



*Des données européennes indiquent que les apports en magnésium sont souvent en deçà des apports nutritionnels conseillés. Et comme les femmes enceintes en ont davantage besoin (400 mg par jour), le risque de carence est plus important. C'est pourquoi la supplémentation en magnésium devrait être conseillée chez la femme enceinte.*

## **Le zinc**

Il est nécessaire à plus de 300 processus enzymatiques vitaux. Il est présent dans toutes nos cellules, notamment dans la peau, certaines parties du cerveau, le pancréas, les membranes de l'œil, et le sperme. Il participe à la synthèse d'ADN, d'ARN, de protéines, aux processus immunitaires et de cicatrisation des blessures, à la reproduction et à la croissance.

Il joue également un rôle important dans la modulation de l'humeur et dans l'apprentissage. Il intervient dans le processus de coagulation du sang, dans le fonctionnement thyroïdien, et dans le métabolisme de l'insuline.

Les sources les plus importantes de zinc sont les huîtres et autres fruits de mer, les noix, les graines, les légumineuses, les céréales complètes.

Les apports nutritionnels conseillés (ANC) pour la femme enceinte sont de 11 à 16 mg par jour et 15 à 23 mg par jour pour la femme allaitante. Les apports journaliers en zinc sont souvent insuffisants en raison d'habitudes alimentaires inadaptées : les principaux aliments source de zinc sont peu consommés dans nos sociétés occidentales.

Ce déficit d'apport chronique induit notamment une diminution des performances immunitaires (infections fréquentes et difficultés de cicatrisation). Le zinc favorise le développement neurocardiaque et squelettique du fœtus.

*Pendant la grossesse, un apport alimentaire en zinc complété par une supplémentation sous forme de citrate de zinc est bénéfique pour votre santé et pour limiter un risque de complication potentiel.*

### **Prévention de la listéria**

- Ne pas manger de fromage au lait cru, de charcuteries industrielles ni de poissons et viandes fumés.

**Pour éviter les contaminations par les CMV (Cyto-mégalo-virus) qui peuvent provoquer des atteintes cérébrales du fœtus, les femmes enceintes en contact avec des enfants de moins de 3 ans doivent :**

- Se laver les mains soigneusement après chaque change.
- Ne pas manger ni boire dans la vaisselle du bébé.

**Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, afin d'éviter de contaminer votre enfant par la toxoplasmose, un parasite dangereux pour le fœtus, prenez chaque jour les précautions suivantes :**

- Lavez-vous les mains soigneusement avant chaque repas et après avoir manipulé de la viande ou de la terre.
- Ne mangez que de la viande bien cuite, de préférence de la volaille et ne consommez pas de viande rouge.
- Lavez à grande eau tous les aliments souillés par la terre, surtout s'ils doivent être consommés crus, en particulier radis, navets, carottes, betteraves, salades, fraises...
- Évitez les contacts avec les chats et faites nettoyer tous les jours par une autre personne avec de l'eau bouillante et un désinfectant les récipients qui recueillent leurs excréments.

***synergia***<sup>®</sup>  
*Laboratoire de médecine nutritionnelle*

43 500 Beaune sur Arzon  
Tél. 04 77 42 30 10 - Fax. 04 77 42 30 11  
[www.synergiashop.com](http://www.synergiashop.com)