

French

# Une alimentation saine pour la grossesse et l'allaitement

## Healthy Eating For Pregnancy and Breastfeeding



97/19/Stock

# Conseils relatifs à la grossesse et à l'allaitement

## Pregnancy and Breastfeeding Tips

---

- Profitez de repas et de collations régulièrement espacés y compris des aliments variés.
- Choisissez des aliments nutritifs et limitez votre consommation de produits hautement transformés.
- Engagez-vous à manger 2 à 3 portions d'aliments nutritifs pendant les deuxième et troisième trimestres de la grossesse. Par exemple, un morceau de fruit avec  $\frac{3}{4}$  de tasse de yogourt, ou une tranche de pain complet avec du beurre d'arachide. Pour d'autres suggestions, consultez la liste des collations (page 2).
- En fin de grossesse, il se peut que vous vous sentiez plus à l'aise avec plusieurs petits repas répartis sur la journée.
- Buvez de l'eau au lieu de boissons sucrées. Votre organisme a besoin de quantités supplémentaires de liquides pendant l'allaitement.
- Quand vous allaitez, gardez un verre d'eau, de lait, de soupe ou de jus à portée de main. Buvez quand vous avez soif.
- Prenez une multivitamine avec acide folique tout au long de l'allaitement.
- Limitez votre consommation de caféine à 300 mg par jour.
- Évitez de fumer et de prendre des plantes médicinales et certaines tisanes. Les infusions à la camomille et certains autres thés peuvent être dangereux pour votre bébé. Les zestes d'agrumes, le gingembre, la mélisse et le fruit d'églantier sont généralement bien tolérés.
- La consommation d'alcool et de drogues à usage récréatif, peu importe la quantité, est considérée dangereuse pendant la grossesse. Pour en savoir plus sur l'alcool et les drogues pendant l'allaitement, consultez votre praticien de famille, ou rendez-vous sur [fraserhealth.ca](http://fraserhealth.ca) et recherchez « [breastfeeding](#) » (allaitement).
- Les édulcorants artificiels sont considérés sans danger pour la santé mais nous suggérons leur emploi en faibles quantités.

<b>Caféine</b>	
Grande tasse de café (375 ml)	260 mg
Tasse de café normale (250 ml)	150 mg
Grande tasse de café latté (375 ml)	75 mg
Tasse de thé normale (250 ml)	50 mg

---

Praticien de famille - se réfère à un médecin de famille ou à une infirmière praticienne.

### Des inquiétudes sur les allergies?

- Le fait d'éviter certains aliments pendant votre grossesse n'empêchera pas votre bébé de développer des allergies alimentaires.
- Quand vous allaitez, n'évitez que les aliments pour lesquels votre bébé souffre d'une allergie alimentaire confirmée.
- Appelez le 8-1-1 (HealthLinkBC) pour parler à un diététiste professionnel si vous estimez que certains aliments affectent votre bébé.

### Quelles sont les collations saines?

Fruits frais	Muffin au son
Soupe de légumes ou de lentilles	Céréales et lait
Légumes crus avec une trempette au yogourt	Fruits ou yogourt nature
Beurre d'arachide ou fromage et craquelins	Mélange montagnard (fruits séchés, noix variées)
Sandwich au saumon ou à l'œuf au pain à grains entiers	Smoothie (lait/lait de soja, fruit, yogourt ou tofu)
	Banque au blé entier avec beurre d'arachide ou fromage

## Devriez-vous prendre des vitamines prénatales ou des suppléments minéraux?

- Prenez chaque jour des suppléments de multivitamines et de minéraux tout au long de la grossesse et de l'allaitement contenant au moins 0,4 mg d'acide folique et de 16 à 20 mg de fer.
- Prenez 0,4 mg d'acide folique chaque jour pendant vos années de vie féconde même si vous n'êtes pas enceinte (la moitié des grossesses ne sont pas planifiées).
- Vous n'avez pas besoin de prendre un supplément additionnel de vitamine A. Un surdosage de vitamine A peut nuire à la santé de votre bébé.
- Consommez des aliments riches en fer et en folate.
- Consommez des aliments riches en acides gras oméga-3 tels que le saumon, la truite, le maquereau, le hareng, les sardines, les graines de lin moulues, les noix de Grenoble ou des aliments enrichis en oméga-3.

<b>Bonnes sources de folate</b>	<b>Bonnes sources de fer</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Produits céréaliers enrichis (céréales de son, pain au blé entier)</li> <li>- Beurre d'arachide, graines de tournesol</li> <li>- Fèves de soja, lentilles, fèves au lard ou haricots en sauce tomate</li> <li>- Légumes verts foncés (épinards, laitue romaine, brocoli, bok choy)</li> <li>- Oranges, jus d'orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viande, volaille, poisson</li> <li>- Tofu, œufs</li> <li>- Haricots secs, petits pois, lentilles*</li> <li>- Graines de citrouille, noix de cajou, pignons, noisettes *</li> <li>- Céréales à grains entiers et céréales enrichies*</li> <li>- Légumes à feuilles vert foncé*</li> </ul> <p>* Pour mieux absorber le fer, ces aliments doivent être combinés avec des aliments riches en vitamine C comme des agrumes, des fruits tropicaux et des poivrons.</p>

### Pour les végétariens

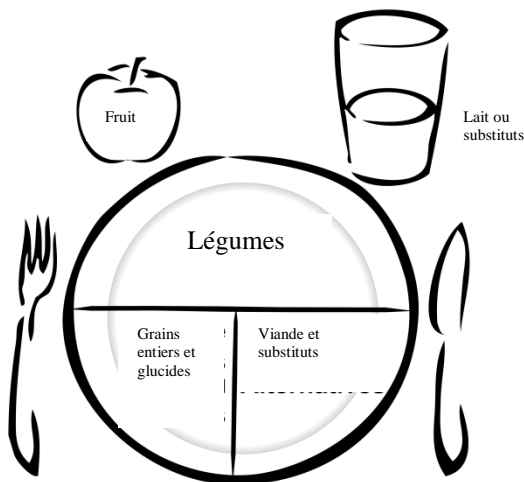
Vous avez besoin de plus de fer dans votre régime car le fer des aliments à base de plantes n'est pas absorbé par le corps de la même façon que le fer provenant des aliments à base de viande. Demandez à votre praticien de famille (médecin ou infirmière) quelle est la quantité de fer que vous devez prendre comme supplément.

# Aliments sains pour un régime sain

## Healthy Foods for Health Eating

---

Remplissez toujours la moitié de votre assiette avec des légumes et des fruits.



Fraser Health

### Fruits et légumes

---

- Choisissez des légumes et des fruits d'une couleur brillante. Ils ont le niveau de vitamine et de minéraux élevé dont votre bébé et vous même avez besoin.
  - Chaque jour, mangez au moins 1 légume vert foncé ou orange et 1 fruit.
  - Mangez des fruits entiers plutôt que de boire leur jus.
-

## Viandes et substituts

---

- Mangez souvent des sources de protéine à base de plantes, telles que des haricots, des lentilles et du tofu.
- Mangez au moins deux portions de poisson par semaine.
 

1 portion de poisson = 75 g  
(2 1/2 oz)

  - Choisissez de préférence du poisson à faible composition de mercure.\*
    - Le saumon, les sardines, les truites, l'omble, le hareng et le maquereau sont des aliments contenant une quantité élevée de graisses oméga-3.
    - La bonite, l'albacore et le thon mignon ainsi que tout autre thon portant l'étiquette « Produit du Canada » sont également de bons choix.
  - Certaines espèces de poissons ont une teneur très élevée en mercure, ce qui peut être nocif pour votre bébé. Limitez votre apport à :
    - Pas plus de 4 portions par semaine de thon albacore en boîte
    - Pas plus de 2 portions par semaine de thon frais ou congelé, de requin, de makaire, d'espadon, de rouvet ou d'hoplostète orange.

\* Pour plus d'information sur le mercure dans votre poisson, consultez le HealthLinkBC File #68m « [Food safety: Mercury in Fish \(Sécurité des aliments : Mercure dans le poisson\)](#) »
- Choisissez de la viande maigre et des produits alternatifs préparés avec peu ou pas de graisse ajoutée ni de sel.
  - Utilisez des méthodes de cuisson telles que les grillades, la cuisson au four ou les produits pochés qui requièrent peu ou aucun ajout de graisse.
  - Enlever la graisse visible des viandes.
  - Enlevez la peau du poulet.
  - Choisissez des viandes préparées avec peu de sel ou de graisse. Consultez la rubrique Food Safety (sécurité des aliments) pour plus d'information sur les viandes préparées telles que les viandes froides, les saucisses ou les viandes pré-emballées.
  - En raison du niveau élevé de vitamine A, limitez le foie et les produits à base de foie à 75 g (2 1/2 oz) par semaine.

## Produits céréaliers

---

- Choisissez des produits en grain entier plus souvent.
- Cherchez les mots « grains entiers » comme ingrédient principal sur l'étiquette.
- Choisissez des produits céréaliers qui ont au moins 3 g de fibre. La fibre permet d'éviter la constipation.

## Lait et substituts

---

- Buvez chaque jour 500 ml (2 tasses) de lait (2 % de matière grasse ou moins) ou une boisson de soja enrichie.
- Recherchez 1000 mg de calcium et 600 UI de vitamine D par jour.
  - Le fromage et le yogourt sont des sources suffisantes de calcium, mais ne sont pas une bonne source de vitamine D.
  - Vérifiez l'étiquette des produits contenant un niveau élevé de calcium et de vitamine D.
- Si vous ne consommez pas de produits laitiers ou ne consommez pas de nourriture à un niveau élevé de calcium, consultez votre diététiste professionnel. Vos vitamines prénatales ne sont pas une source suffisante de calcium.

Quantité de calcium dans la nourriture	
Lait (250 ml ou 1 tasse)	300 mg
Boisson de soja enrichie (250 ml ou 1 tasse)	320 mg
Amandes (60 g ou 1/4 de tasse)	93 mg
Tahini/pâte de graine de sésame (60 ml ou 2 cuillères à soupe)	130 mg
Choux vert frisé (125 ml ou 1/2 tasse)	95 mg
Saumon en boîte avec arêtes (75 mg)	208 mg
Tofu avec supplément de calcium (175 ml ou 3/4 de tasse)	234 mg

Appelez le 8-1-1 (HealthLinkBC) pour parler à un diététiste professionnel et obtenir des conseils sur le lait, les substituts de lait et les aliments à haute teneur en calcium et en vitamine D.

## Sécurité alimentaire

Pendant sa grossesse, il faut être particulièrement prudent quant à la manipulation des aliments et le choix d'aliments qui ne sont pas potentiellement nocifs. Ceci s'explique par le fait que pendant la grossesse, les femmes ont de plus grandes chances de développer une grave infection provenant de la bactérie *Listeria*, appelée « listériose » (prononcée *liz-té-ri-oh-sè*). Cette maladie est le résultat d'ingestion de nourriture contaminée par cette bactérie. Cette infection peut provoquer un avortement spontané ou une mort fœtale tardive, ou bien le bébé pourrait naître gravement malade.

Ne pas manger ni boire :

- Lait et produits laitiers non pasteurisés
- Jus non pasteurisés
- Poisson cru
- Pâté et tartinades à base de viande
- Poisson fumé et produits de la mer réfrigérés
- Fromages à pâte molle et semi-molle tels que le féta, le brie, le camembert, le fromage de chèvre et le fromage bleu

Cuire jusqu'à être fumant (soit 74 °C) avant de consommer :

- Saucisses hot-dog
- Germes (haricot mungo, luzerne, etc.)
- Charcuterie telle que la mortadelle, le rosbif, la poitrine de poulet ou de dinde

Pour en savoir plus sur la sécurité alimentaire, consultez [HealthLinkBC Files](#) et recherchez « food safety » (sécurité alimentaire), ou appelez le 8-1-1 pour parler à un diététiste professionnel.



# Affections courantes pendant la grossesse

## Common Conditions during Pregnancy

---

Voici quelques suggestions pour remédier à ces affections courantes ou pour vous aider à vous sentir mieux si vous éprouvez ces symptômes.

### Nausée et vomissement

---

- Sirotez souvent de petites quantités de liquides pendant la journée. Liquides les plus recommandés : eau, jus de pomme à 100 %, eau pétillante, ou boisson gazeuse au gingembre.
- Mangez des petites quantités de nourriture à une à deux heures d'intervalle pendant la journée.
- Mangez ce qui vous plaît.
- Prenez des vitamines sous forme de liquide.
- Tentez de prendre votre supplément d'acide folique même si vous ne réussissez pas à ingérer vos vitamines prénatales pendant un bout de temps.
- Résistez à l'appel des aliments gras ou frits.
- Pour éviter les odeurs de nourriture, mangez des repas froids ou demandez à une autre personne de cuisiner.
- Faites circuler de l'air frais dans votre chambre lorsque vous vous reposez et dans la cuisine quand vous cuisinez.

Consultez votre praticien de famille si :

- Vous vous sentez mal la plupart du temps et vous ne pouvez pas retenir les liquides et la nourriture que vous consommez.
- Vous vomissez plus de 5 fois par jour.
- Vous avez perdu plus de 5 % de votre poids avant la grossesse.
- Vous urinez (faites pipi) moins de 3 fois en 24 heures.

Pour en savoir plus, contactez :

- HealthLinkBC, à toute heure
- Motherisk Helpline

8-1-1

1-877-439-2744

## Brûlures d'estomac

---

- Prenez des petits repas plus souvent.
- Résistez à l'appel des aliments gras, frits et épicés.
- Buvez beaucoup de liquides entre les repas et non pas avec votre repas.
- Lorsque vous vous reposez, allongez-vous avec la tête et les épaules appuyées contre quelques oreillers.
- Ne vous penchez pas en avant et ne vous étendez pas à plat après avoir mangé votre repas.
- Ne portez pas des ceintures trop serrées.
- Le fait de mastiquer de la gomme à mâcher pourrait vous aider. Privilégiez de la gomme sans sucre, qui n'est pas aromatisée à la menthe (et contenant de préférence du xylitol).

## Constipation

---

- Buvez beaucoup d'eau.
- Consommez des aliments riches en fibre chaque jour. Exemples : baies, dattes, poires, figues séchées, bananes, pommes de terre, pruneaux, kiwis, maïs et pois.
- Choisissez des produits en grain entier chaque jour. Exemples : muffin au son, céréales de son, céréales à forte teneur en fibre, craquelins enrichis de fibre et céréales à grains entiers.
- Privilégiez les haricots secs, les pois secs, les lentilles, les noix variées et les graines plusieurs fois par semaine.
- Essayez d'inclure un peu d'activité physique, comme de la marche, dans votre vie de tous les jours.

Si le problème persiste, faites appel à votre praticien de famille.

## Corps sain pour un bébé sain Healthy Body for a Healthy Baby

---

La grossesse est le moment pour manger « deux fois plus sainement » et **non pas** « deux fois plus ».

Choisissez des aliments nutritifs qui vous aideront à prendre du poids graduellement.

Le poids de votre corps n'est qu'un seul indicateur d'une grossesse saine.

Tout au long de la grossesse, il est important de manger sainement, d'être actif et de bien vous reposer.

Discutez de vos objectifs de prise de poids pendant votre grossesse avec votre praticien de famille.



# Où trouver des renseignements supplémentaires

## Sur une alimentation saine pendant la grossesse et l'allaitement

### Where to Get More Information About Healthy Eating During Pregnancy and Breastfeeding

---



Appelez le 8-1-1 (HealthLinkBC) pour parler à un diététiste professionnel.

Ce service est disponible en 130 langues.

Pour avoir accès à un interprète, dites votre langue en anglais. Attendez qu'un interprète prenne votre appel.



En ligne

- [fraserhealth.ca/pregnancy](http://fraserhealth.ca/pregnancy)



- [HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca)

Sous la rubrique « Healthy Eating » choisissez « For Your Age and Stage », puis sélectionnez « Women »



Balayez le code QR pour avoir accès aux ressources

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

Cette information ne remplace pas l'avis de votre prestataire de soins.

Catalogue #265662 (May 2017) French

To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)