



Alimentation et gain de poids

Messages clés à transmettre aux futurs parents

Voici les principaux messages concernant l'alimentation et le gain de poids durant la grossesse, selon un consensus basé sur la recherche scientifique et la pratique professionnelle. Il est à noter que cette section ne constitue pas un résumé de la fiche.

Les messages sont formulés de façon à s'adresser directement aux futurs parents, que ce soit lors d'un suivi individuel ou lors d'une rencontre prénatale de groupe. Ils sont suivis d'une explication plus détaillée.

Pensez à transmettre l'information tant aux futures mères qu'à leur partenaire.



Une alimentation saine et variée est le meilleur moyen d'assurer la croissance du bébé et de mettre en réserve les éléments nutritifs dont la mère et l'enfant auront besoin après la naissance.

Pour une alimentation saine et variée, les femmes enceintes peuvent se baser sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien*, qui leur permettront d'obtenir une quantité suffisante d'énergie et la plupart des éléments nutritifs pour bien commencer la grossesse. Ce guide leur recommande de manger chaque jour : des produits céréaliers (de six à sept portions), des légumes et des fruits (de sept à huit portions), du lait et des substituts (deux portions) et des viandes et des substituts (deux portions).

Au fur et à mesure que la grossesse avance (surtout durant les deuxième et troisième trimestres), la femme enceinte a besoin d'un peu plus de calories, de protéines, de vitamines et de minéraux. Ces besoins peuvent être comblés par l'ajout de deux ou trois portions par jour, lesquelles peuvent provenir de n'importe quel groupe du *Guide alimentaire*. Voici quelques exemples d'aliments qui peuvent être ajoutés aux repas et collations de la journée :

- Un muffin, un yogourt et une pomme;
- Un bol de céréales au petit-déjeuner, une tasse de lait et une banane;
- Une soupe aux légumes, un morceau de fromage et une tranche de pain;
- Un mélange de noix et de fruits séchés, un œuf et un demi-bagel.



On recommande aux femmes enceintes de prendre tous les jours une multivitamine qui contient de l'acide folique et du fer.

L'acide folique joue un rôle essentiel dans la formation des nouvelles cellules et réduit le risque de malformations chez le bébé. Comme il en faut une plus grande quantité dès le début de la grossesse, on recommande aux femmes de prendre un supplément d'acide folique avant même de devenir enceintes, puis tout au long de la grossesse. Il est recommandé de prendre le supplément sous la forme d'une multivitamine qui contient également du fer.

Il est important de prendre une seule dose de multivitamine par jour (celle qui a été recommandée par votre médecin). Des effets négatifs peuvent survenir si la dose quotidienne est trop grande.



La prise de poids durant la grossesse varie d'une femme à l'autre et dépend de différents facteurs.

Durant la grossesse, il est normal de prendre du poids pour permettre au bébé de se développer et de naître en santé. Le nombre de kilos à prendre inclut le poids du bébé, mais aussi celui de tout ce qui l'entoure et assure sa croissance et sa protection, comme le poids de l'utérus et du liquide amniotique. Le gain de poids est établi en fonction de l'indice de masse corporelle (IMC) qu'a la femme avant d'être enceinte. Si l'IMC représente un poids normal, la prise de poids recommandée durant la grossesse varie de 11,5 à 16 kg (de 25 à 35 lb). Par contre, si la future mère était mince ou maigre avant d'être enceinte, une prise de poids plus élevée est recommandée. Enfin, si elle avait un surplus de poids ou souffrait d'obésité, on recommande une prise de poids plus faible.

La prise de poids est graduelle, c'est-à-dire qu'elle débute lentement et augmente par la suite. La plupart des femmes prennent de 1 à 2 kg (de 2,2 à 4,5 lb) au cours du premier trimestre, puis environ 500 grammes (1 lb) par semaine pendant les deuxième et troisième trimestres (à partir de la 15^e semaine).

Une saine alimentation, combinée à la pratique d'activités physiques durant la grossesse, est le meilleur moyen d'assurer une prise de poids graduelle qui se situe dans les limites recommandées.



Les contaminants et substances que contiennent certains aliments peuvent avoir des répercussions sur la santé de la femme enceinte et celle de son bébé.

Certains aliments présentent un risque de nuire au déroulement de la grossesse et au développement du bébé. Il est possible de les éviter et de les remplacer par d'autres produits. Voici des suggestions :

- Éviter les aliments les plus susceptibles de causer la listériose (par ex., la viande, la volaille et le poisson crus ou pas assez cuits, les produits non pasteurisés) et les remplacer par des substituts plus sûrs;
- Choisir des poissons qui contiennent de faibles concentrations de [méthylmercure](#) (par ex., le thon pâle en conserve, les mollusques, les crustacés, le saumon et la truite);
- Limiter la consommation de caféine et remplacer le café et les autres boissons riches en caféine par du lait, de l'eau, des jus de légumes ou de fruits.