



Une alimentation équilibrée pendant la grossesse et l'allaitement

Table des matières

Introduction / 4

Une alimentation équilibrée / 6

- Les fruits et légumes / 8
- Les féculents / 12
- Les produits laitiers / 16
- Les protéines / 20
- Les matières grasses / 24
- Les boissons / 26
- Les « non-indispensables » / 28

Les besoins spécifiques / 30

- Le fer / 31
- L'iode / 33
- L'acide folique / 34

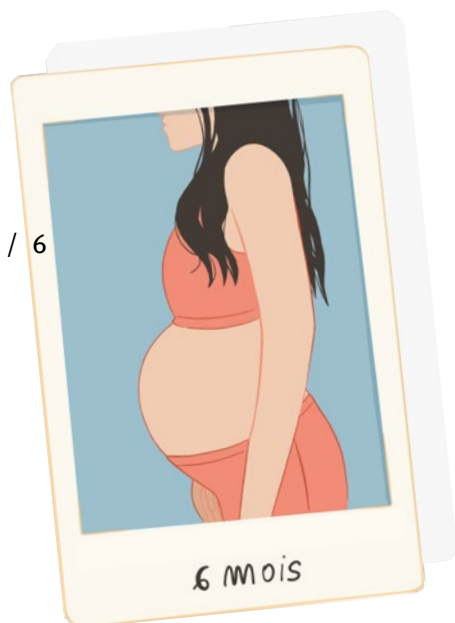
L'alimentation à base végétale / 36

L'allaitement maternel / 38

La prise de poids et les besoins énergétiques / 42

Les substances à éviter / 46

- L'alcool / 48
- Le tabac / 50
- Les drogues et les médicaments / 52
- Les produits cosmétiques / 53



Les situations particulières / 54

Le diabète gestationnel / 55

Les nausées matinales / 56

L'acidité gastrique / 57

La constipation / 57

Les toxi-infections / 58

La toxoplasmose / 60

La listériose / 62

Les bonnes pratiques d'hygiène / 66

L'activité physique / 68

Les 1000 jours : Les fondations de la santé pour toute la vie / 72

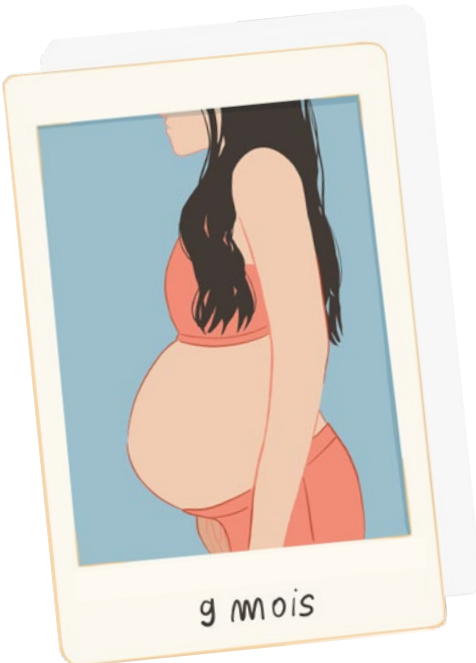
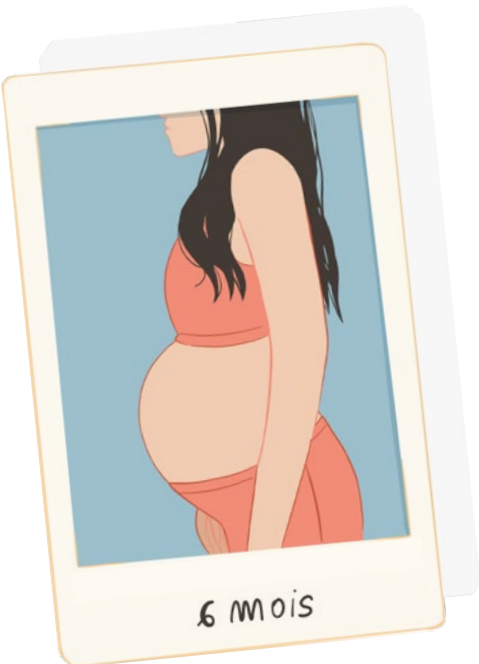
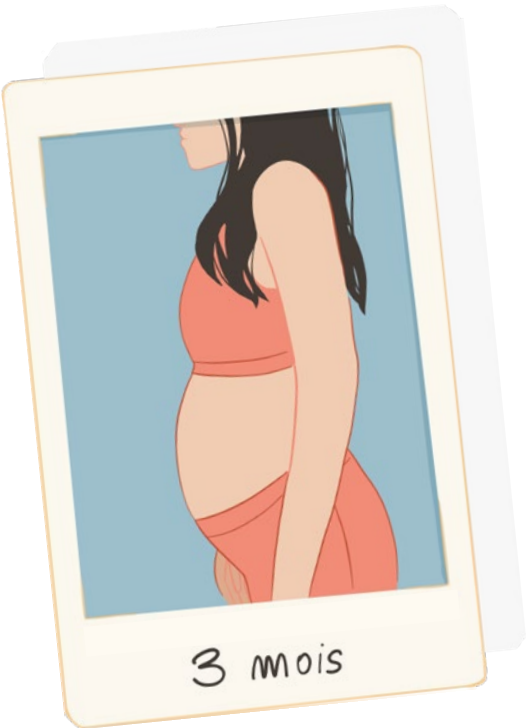
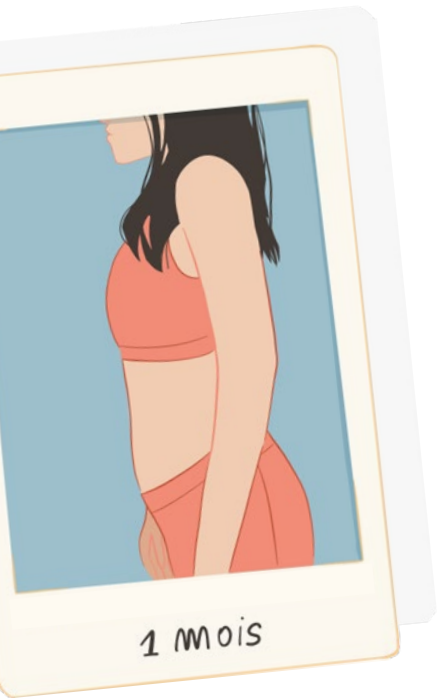
La santé mentale / 74

Références / 78

Adresses utiles / 79



Introduction



Vous venez d'apprendre que vous êtes enceinte.

Vous serez confrontée à beaucoup de changements et d'inconnues. Mais rappelez-vous que le plus précieux cadeau que vous pouvez offrir à votre enfant est un début de vie en bonne santé. Les choix que vous allez faire maintenant, ce que vous allez manger pendant votre grossesse et puis pendant l'allaitement, influencent la santé de votre bébé à long terme et la vôtre.

La grossesse est une période très importante, car c'est là que commencent les « 1000 premiers jours », qui se poursuivent jusqu'à ce que l'enfant ait 2 ans. Cette période est reconnue par les scientifiques du monde entier comme très particulière et déterminante pour la santé de votre bébé (voir p. 70). Au cours de cette phase, vous pourriez réfléchir à votre hygiène de vie, à vos habitudes alimentaires et à la façon dont elles vous affectent, vous et votre futur bébé.

Nous espérons que cette brochure vous aidera à vivre cette expérience en pleine forme. Des informations clés vous encourageront à faire les choix bénéfiques à la santé et à prendre bien soin de vous avant, pendant, et après votre grossesse.

Une grossesse et un allaitement en bonne santé sont à portée de main. C'est le bon moment de faire le bon choix !



Une alimentation équilibrée



La grossesse est un moment privilégié pour adopter une bonne hygiène de vie. Il n'est pas nécessaire de bouleverser complètement votre alimentation, mais d'adopter une alimentation bénéfique pour vous et votre bébé. Le plus important est de choisir les aliments riches en nutriments pour couvrir les besoins spécifiques pendant la grossesse.

Astuces

Prévoyez 3 repas principaux (petit déjeuner, repas de midi, repas du soir) et des collations en fonction de votre faim.



Les fruits et légumes

Les fruits et légumes sont indispensables pour couvrir vos besoins, ils sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres alimentaires. Consommez 5 portions par jour, en veillant à les laver soigneusement avant de les manger.

Tous les fruits et légumes contiennent des substances bénéfiques différentes. Variez donc au maximum les sortes et les couleurs.



Info

Privilégiez les produits locaux et de saison, car ils sont généralement plus frais et nutritifs et ont meilleur goût.

Vous pouvez consommer les légumes sous forme crue (bien lavés) et sous forme cuite.

Pour les fruits, il est préférable de les consommer crus (bien lavés), car leur effet en cru sur le taux de glycémie (glucose sanguin) est plus faible (donc moins de taux élevé) que pour les fruits cuits, mixés ou compotes.

Les fruits crus et consommés sous forme solide, permettent de mieux visualiser la quantité consommée et de profiter des effets bénéfiques de la mastication sur la satiété.

Conseils pratiques

- Mangez des fruits au petit déjeuner, en collation ou comme dessert ;
- Consommez des légumes au repas de midi et au repas du soir.



En pratique :



Les fruits et légumes



5 portions par jour

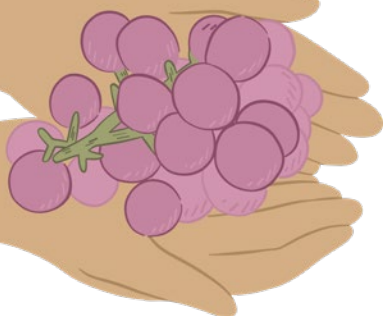
1 portion équivaut à environ 80-100 g.
Voici quelques exemples :



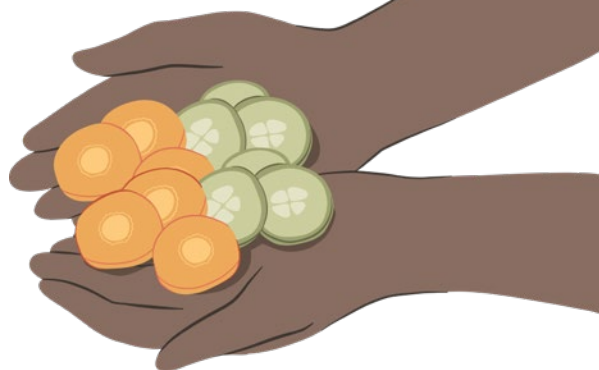
1 pomme, ou 1 pêche, ou
1 poire de taille moyenne



2 abricots



2 poignées de raisins, de fraises,
de framboises ou de cerises



2 poignées de légumes découpés



2 mandarines



1 tomate

Info

Une portion est définie par
la taille de la main, ainsi une
personne aux mains plus
grandes aura une portion
plus grande.

Résumé



Consommation à préférer

EXEMPLES :

Fruits crus bien lavés

Fruits et légumes frais, de saison, de différentes couleurs

Légumes crus bien lavés ou cuits



Consommation à limiter

EXEMPLES :

Fruits cuits, mixés ou en compotes

Fruits secs

Légumes en conserve

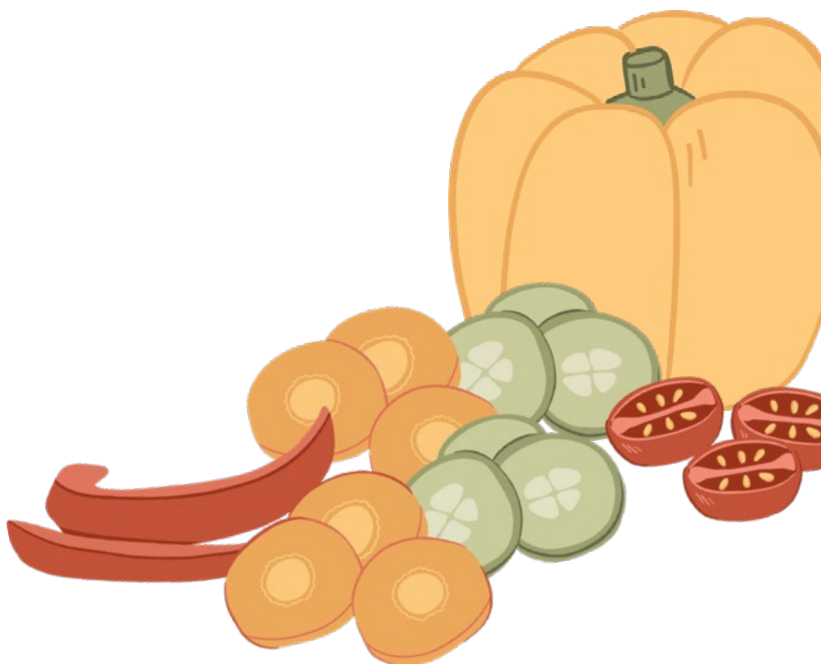


Consommation à éviter

EXEMPLES :

Fruits et légumes crus insuffisamment lavés

Jus de fruits

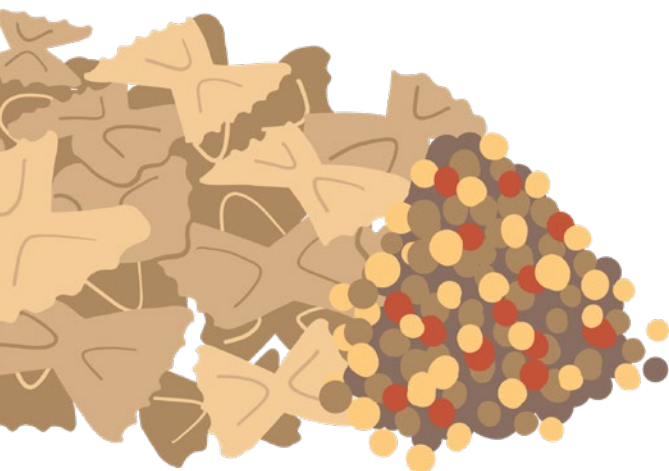


Les féculents

Toute grossesse est accompagnée d'un changement du métabolisme glucidique. Pendant ces 9 mois, vous êtes beaucoup plus sensible aux fluctuations de glycémie (taux de sucre dans le sang). Nous vous recommandons de manger régulièrement des féculents et cela à chaque repas, 3 à 4 portions par jour.

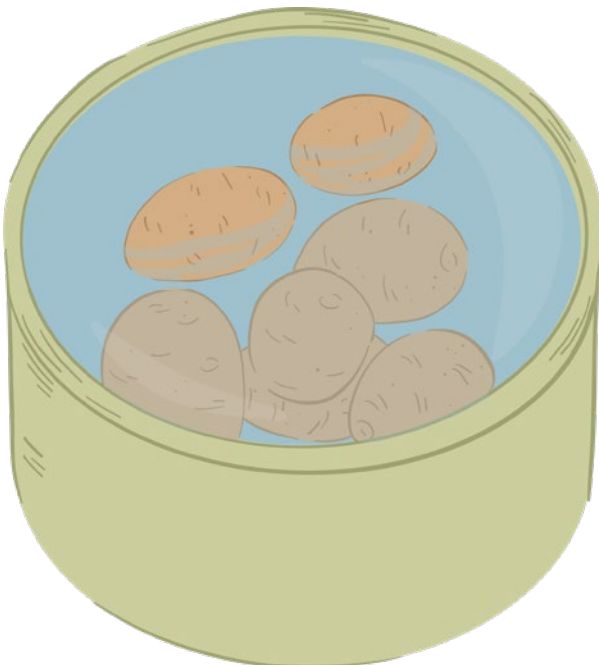
Répartir les féculents sur la journée permet d'éviter les pics de glycémie causés par une consommation excessive en un seul repas, et des hypoglycémies.

Les produits céréaliers seront de préférence choisis complets, car ceux-ci constituent une excellente source de fibres, de vitamines B et de magnésium, tout en aidant à stabiliser votre glycémie. Limitez le pain blanc ou les cracottes, qui ont un index glycémique plus élevé.



Les légumes secs (p. ex. lentilles, pois chiches, haricots) sont une alternative intéressante aux féculents classiques (p. ex. pâtes, riz, pommes de terre). Ils sont riches en protéines et en vitamine B9, deux éléments particulièrement importants pendant la grossesse, ainsi qu'en fibres, qui pourraient limiter les effets de la constipation, souvent accentués durant cette période.

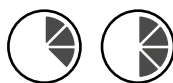
Si vous augmentez votre consommation de légumes secs ou de céréales complètes, veillez à le faire de manière progressive et de boire suffisamment d'eau.



En pratique :

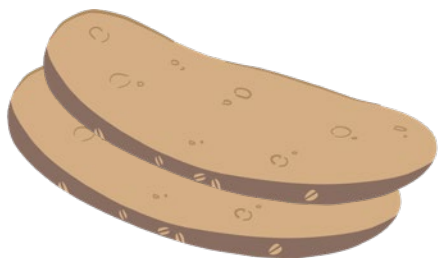


Les féculents



3 à 4 portions par jour

1 portion équivaut par exemple à :



2 tranches de pain (+-75 g)



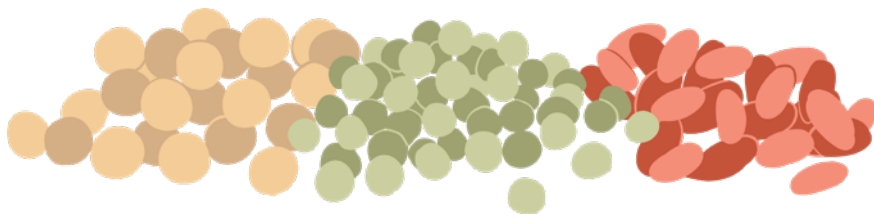
45-60 g de pâtes complètes,
polenta, riz complet, quinoa,
semoule de blé cru (120-150 g cuits)



3 pommes de terre (+- 200 g)



45-60 g de flocons d'avoine,
muesli sans sucre ajouté



75 g de légumes secs crus (+-180-220 g cuits)

Conseils pratiques

- Remplacez les céréales du petit déjeuner par des flocons d'avoine ou du muesli sans sucre ajouté ;
- Variez chaque jour les féculents ;
- Choisissez un pain préparé à partir d'ingrédients naturels (p. ex. farine complète, eau, levure ou levain, sel, graines). Choisissez un pain artisanal ;
- Choisissez des produits à base de céréales complètes.



Résumé



Consommation à préférer

EXEMPLES :

Avoine

Céréales complètes

Légumes secs

Pâtes complètes

Pommes de terre

Quinoa

Riz complet



Consommation à limiter

EXEMPLES :

Brioches

Céréales de petit déjeuner sucrées

Cracottes

Viennoiseries

Petits pains au lait

Pains blancs

Les produits laitiers

Les produits laitiers sont intéressants pour leur richesse en calcium, en protéines et en vitamine D.

Pendant la grossesse, il est important de veiller à un bon apport en calcium en consommant 3 portions de produits laitiers par jour, comme le yaourt, le lait et le fromage (sous forme pasteurisée, indiqué sur l'emballage).

Le calcium est important pour des os et des dents sains chez le bébé et la mère. Le bébé puise le calcium dans vos réserves. Ainsi, il est important de garantir un apport suffisant tout au long de la grossesse.

De plus, il est essentiel de couvrir vos besoins en calcium aussi pendant l'allaitement, car le lait maternel constitue la principale source de calcium pour votre bébé.

Conseils pratiques

Les produits laitiers
peuvent être consommés
au petit déjeuner ou
en collation.



En pratique :



Les produits laitiers



3 portions par jour

1 portion équivaut par exemple à :



1 verre de lait (150 ml)



1 yaourt (125 g)



20 g de fromage à pâte dure
pasteurisé



45 g de fromage à pâte molle
pasteurisé



3 cuillères à soupe de fromage
blanc ou cottage (60 g)

En plus des produits laitiers, il existe d'autres sources de calcium qui vous aideront à couvrir vos besoins en calcium, comme par exemple :

- Amandes ;
- Boissons végétales et leurs produits dérivés enrichis en calcium et sans sucre ajouté ;
- Brocolis ;
- Choux frisés ;
- Choux verts ;
- Eaux minérales sources de calcium ($> 120\text{mg/l}$) ;
- Epinards ;
- Figues séchées ;
- Graines de lin ;
- Graines de sésame ;
- Noisettes.



Pour une couverture optimale en calcium pensez à :

- ☐ Consommez des produits sources de calcium ;
- ☐ Variez vos sources d'eau ;
- ☐ Consommez des substances qui favorisent l'absorption de calcium, comme les fruits et légumes, les produits laitiers entiers ou demi-écrémés, les poissons gras. Une exposition modérée au soleil (qui aide à synthétiser la vitamine D) favorise également l'absorption du calcium ; *
- ☐ Limitez la consommation excessive de caféine et de théine.

*tout en respectant les mesures de prévention contre le cancer de la peau



Important

La vitamine D est essentielle pendant la grossesse : elle favorise l'absorption du calcium et le développement osseux du bébé. Parlez-en à votre médecin pour vérifier votre statut en vitamine D.

Une alimentation équilibrée contribue à répondre aux besoins quotidiens en calcium pendant la grossesse. Toutefois, des compléments alimentaires sont parfois aussi nécessaires.

Votre médecin pourra évaluer vos besoins et vous conseiller pour garantir un apport suffisant, assurant ainsi une grossesse sereine.

Résumé



Consommation à préférer

EXEMPLES :

Fromages pasteurisés

Laits nature non sucrés et non aromatisés

Produits fermentés (p. ex. kéfir)

Yaourts nature non sucrés et non aromatisés



Consommation à limiter

EXEMPLES :

Desserts lactés (p. ex. puddings,
crèmes desserts, flans)

Laitages sucrés (p. ex. lait
chocolaté, yaourts aux fruits,
yaourt aromatisé)



Consommation à éviter

EXEMPLES :

Produits laitiers au lait cru

Les protéines

Pour couvrir vos besoins en protéines qui sont augmentés, consommez 1 à 2 portions par jour d'une source de protéines et 3 portions de produits laitiers.

Pensez à varier entre les différentes sources de protéines animales (p. ex. viande, volaille, poisson, œuf) et intégrez régulièrement des protéines végétales, comme les légumes secs (p. ex. lentilles, pois chiches, haricots).

Pour le poisson :

La consommation conseillée est de 2 fois par semaine, **dont maximum une fois par semaine du poisson gras** (p. ex. saumon, sardine, hareng, maquereau). Ces derniers constituent une excellente source en graisses essentielles de type oméga 3.

Il est toutefois important de faire un choix judicieux concernant les poissons que vous consommez pendant la grossesse et l'allaitement, car certains poissons peuvent être contaminés par des polluants.

Important

Privilégiez les petits poissons

(p. ex. maquereau, sardine, anchois, truite, hareng).

Limitez la consommation des grands poissons prédateurs

(p. ex. raie, thon, dorade, lotte, bonite, bar, flétan), qui contiennent en général plus de polluants, ainsi que des poissons d'eau douce (p. ex. anguille, barbeau, carpe).

Évitez la consommation des poissons les plus contaminés

(p. ex. espadon, requin, marlin ou lamproie).

En pratique :

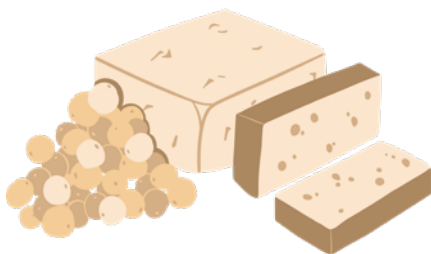


Les protéines



1 à 2 portions par jour

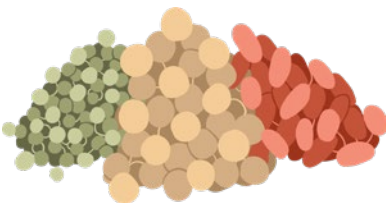
1 portion équivaut par exemple à :



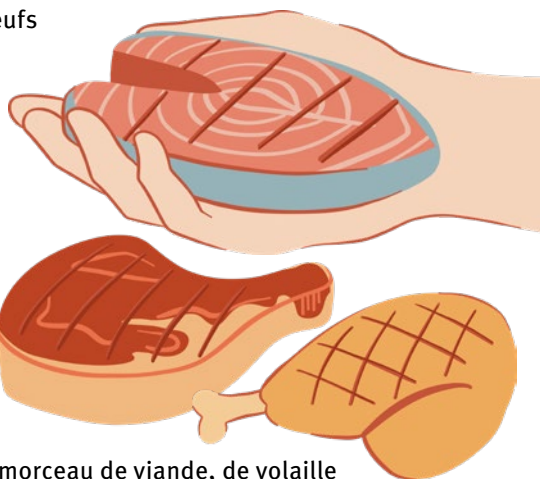
100-200 g de produits à base de soja (p. ex. tofu, tempeh) ou autres alternatives végétales (p. ex. seitan)



2 œufs



80-100 g (poids cru) de légumes secs (p. ex. lentilles, haricots, pois chiches)



Un morceau de viande, de volaille ou de poisson égal à la taille de la paume de la main de la personne qui le consomme

Important

Pendant la grossesse et l'allaitement, il est recommandé de modérer la consommation de produits à base de soja (p. ex. tofu, tempeh, boissons à base de soja), en raison de leur teneur en phyto-œstrogènes.

Pour les sources de protéines animales, les portions se mangent normalement au cours d'un seul repas. Cependant, une portion équivalente de protéines végétales représente plus de volume et il est plus facile de la répartir sur deux repas.

Limitez la consommation de charcuteries car elles contiennent beaucoup de graisses et les versions non cuites peuvent augmenter le risque d'infections (*voir chapitre « les toxi-infections »*).

Limitez également la consommation de viandes préparées (p. ex. viandes hachées, saucisses), souvent riches en graisses et en sel.



Important

**A ne pas consommer : Le gibier et le foie
et les produits à base de foie**

Par mesure de précaution, les femmes enceintes et allaitantes ne devraient pas manger de gibier en raison de sa teneur en plomb, ni le foie et les produits à base de foie, car ils sont particulièrement riches en vitamine A et consommée en grandes quantités, cette vitamine peut être dangereuse pour le bébé.

Résumé



Consommation à préférer

EXEMPLES :

Petits poissons (p. ex. maquereau, sardine, anchois, truite, hareng)

Poissons gras (p. ex. saumon, sardine, hareng, maquereau)

Protéines végétales (p. ex. lentilles, haricots, pois chiches, seitan)

Viandes, volailles, œufs



Consommation à limiter

EXEMPLES :

Charcuteries

Grands poissons prédateurs
(p. ex. raie, thon, dorade, lotte,
bonite, bar, flétan)

Poissons d'eau douce
(p. ex. anguille, barbeau, carpe)

Produits à base de soja
(p. ex. tofu, tempeh)

Viandes préparées (p. ex. viandes
hachées, saucisses)



Consommation à éviter

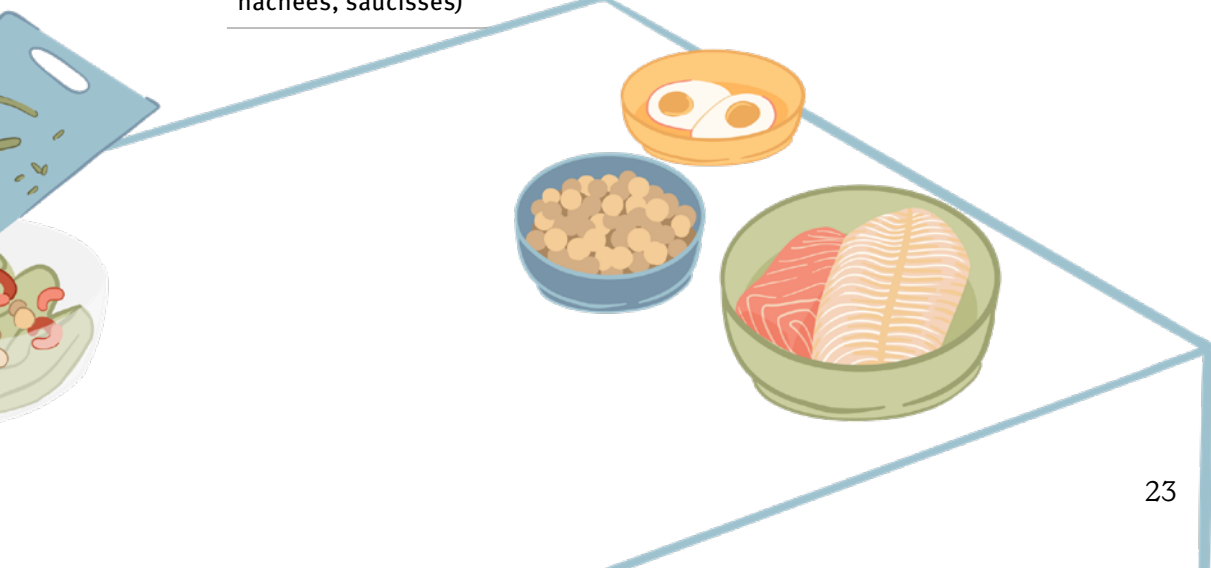
EXEMPLES :

Foie et les produits à base de foie

Gibier

Poissons les plus contaminés
(p. ex. espadon, requin, marlin
ou lamproie)

Viandes et poissons crus, fumés
ou pas assez cuits



Les matières grasses

Les matières grasses jouent un rôle essentiel dans l'organisme : elles fournissent une source d'énergie importante, permettent le transport de certaines vitamines (A, D, E, K), et participent au développement du cerveau et de la vision.

Pendant la grossesse, surveillez la qualité des graisses consommées, en privilégiant les graisses végétales (p. ex. huile d'olive, de colza, de noix) et les fruits à coque nature non salés (p. ex. noix, amandes, noisettes).

Consommez 3 portions de matières grasses et 1 portion de fruits à coque nature non salés ou des graines, par jour.

Bien qu'ils soient caloriques, les fruits à coque fournissent des graisses de qualité et présentent un intérêt nutritionnel important. Ils sont en effet riches en fibres, en protéines végétales, en vitamine E, ainsi qu'en minéraux comme le magnésium et le calcium.

Conseils pratiques

Un apport adéquat en graisses essentielles de type oméga 3 est nécessaire pour le bon développement de votre bébé.

Pour maintenir un équilibre optimal en graisses essentielles, consommez chaque jour :

- 2 cuillères à soupe d'huile de colza ou de noix ;
- Ou 1 portion de 30 g de noix.

Astuces

Pour préserver la qualité des huiles, consommez-les si possible crues ou peu chauffées et évitez les graisses cuites et surchauffées (fritures).



En pratique :



Les matières grasses



3 portions
de matières
grasses



1 portion de
fruits à coque
nature non salés
ou de graines

1 portion équivaut par exemple à :



10 g de beurre



1 cuillère à soupe d'huile (10 g)



1 petite poignée de fruits à coque
nature non salés ou de graines
(20-30 g)

Résumé



**Consommation
à préférer**

EXEMPLES :

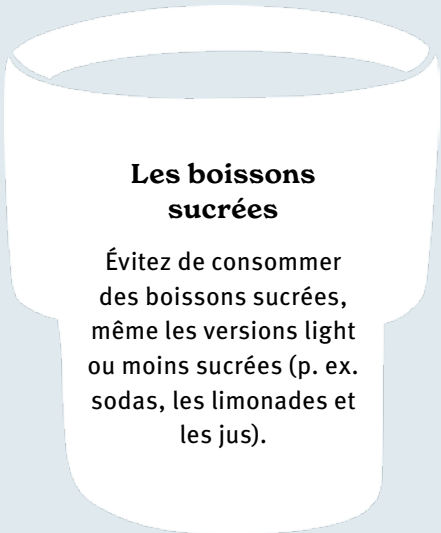
Fruits à coque nature non salés (p. ex. noix, amandes, noisettes)

Graines (p. ex. chia, lin, courge)

Graisses végétales (p. ex. huile d'olive, de colza, de noix, de lin)

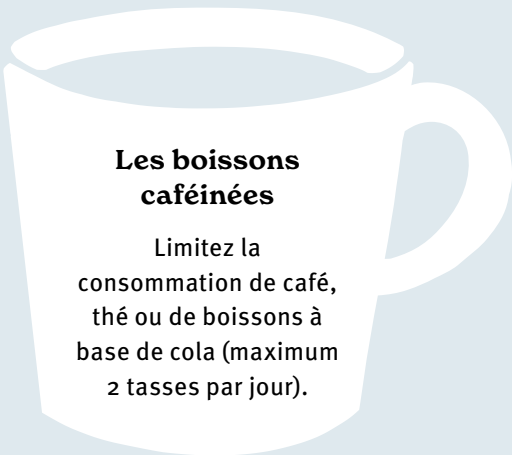
Les boissons

Vos besoins en eau sont de 1,5-2 l par jour. Pendant l'allaitement, ces besoins sont augmentés (2 à 3 litres par jour). La meilleure boisson reste l'eau, de préférence plate (l'eau pétillante peut accentuer le reflux).



Les boissons sucrées

Évitez de consommer des boissons sucrées, même les versions light ou moins sucrées (p. ex. sodas, les limonades et les jus).



Les boissons caféinées

Limitez la consommation de café, thé ou de boissons à base de cola (maximum 2 tasses par jour).



Les boissons énergisantes

Évitez les boissons énergisantes.



Les boissons alcoolisées

Pour l'alcool, la devise est « zéro alcool pendant la grossesse et l'allaitement ».

Astuces

- Pendant l'allaitement : Après chaque tétée, buvez un verre d'eau.
- Si vous n'êtes pas sûr de la teneur en caféine des boissons, optez pour des versions décaféinées.

Résumé



**Consommation
à préférer**

EXEMPLES :

Eau



**Consommation
à limiter**

EXEMPLES :

Boissons caféinées

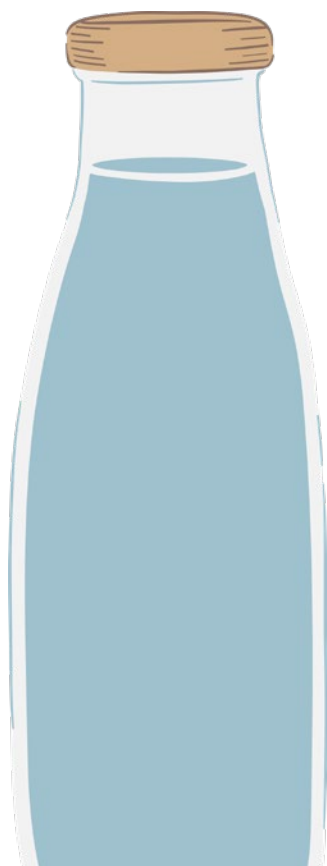


**Consommation
à éviter**

EXEMPLES :

Boissons énergisantes

Boissons sucrées même light (p. ex. sodas, jus, limonades)



Les « non-indispensables »

Pendant ces 9 mois de grossesse, vous êtes beaucoup plus sensible aux fluctuations de glycémie (taux de sucre dans le sang). Ainsi, nous vous recommandons de limiter les aliments riches en sucres ajoutés (p. ex. sucreries, pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert sucrées, céréales petit déjeuner, limonades, jus de fruits, sauces préparées).

Par ailleurs, ces aliments ont une grande densité énergétique, c'est-à-dire qu'ils contiennent beaucoup de calories pour de très petits volumes. Il est donc préférable d'utiliser ces calories via des aliments qui apportent des nutriments essentiels pour le bébé. Optez pour des options riches en vitamines, minéraux et protéines, comme **les fruits, les légumes, les légumes secs et les céréales complètes**, qui soutiennent le développement de votre enfant tout en vous aidant à maintenir une glycémie stable.

Résumé



Consommation à préférer

EXEMPLES :

- Céréales complètes
- Fruits
- Fruits à coque nature non salés ou des graines
- Huiles riches en omega 3
- Légumes
- Légumes secs
- Produits laitiers sans sucre ajouté



Consommation à limiter

EXEMPLES :

- Céréales petit déjeuner
- Chips
- Crèmes dessert sucrées
- Pâtisseries
- Sauces préparées
- Plats préparés du commerce (p. ex. lasagne, nuggets, pizza)
- Sucreries
- Viennoiseries



Les besoins spécifiques

Important

Ne prenez pas de suppléments sans
l'avis de votre médecin.

Le fer

Pendant la grossesse, le volume plasmatique maternel augmente d'environ 50 %, tandis que celui des globules rouges augmente de 20 à 30 %, ce qui entraîne des besoins accrus en fer. Ce minéral est indispensable à la production des globules rouges, les vôtres et ceux de votre bébé. Il joue un rôle clé dans le transport de l'oxygène depuis les poumons vers les différents tissus de l'organisme.

Un manque de fer peut conduire à une anémie. En cas d'anémie sévère de la mère, le bébé risque de ne pas recevoir suffisamment d'oxygène pour grandir et se développer normalement. Heureusement, la grossesse et l'allaitement s'accompagnent d'une importante augmentation des capacités d'absorption du fer, d'autant plus importante que vos réserves sont faibles.

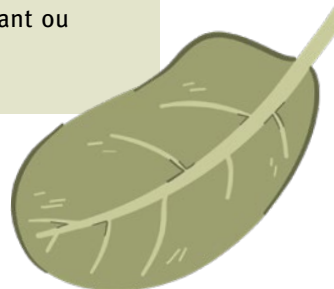
La meilleure source de fer est la viande. Cependant, il existe d'autres aliments qui fournissent également du fer, comme les poissons, les céréales et produits céréaliers complets, les fruits à coque et certains légumes (p. ex. brocoli, épinards).

La vitamine C, des fruits et des légumes, influence favorablement le taux d'absorption du fer des végétaux. Néanmoins, le thé et le café diminuent cette capacité, ceci est une raison de plus pour limiter la consommation de ces boissons, surtout consommées proche du repas.

Conseils pratiques

Pour améliorer l'absorption du fer, pensez à :

- Inclure une source de vitamine C au déjeuner et au dîner ;
- Évitez de boire du thé ou du café pendant les repas principaux (en cas de consommation : 1 à 2 heures avant ou après).



Cependant, le fer d'origine alimentaire ne suffit parfois pas à couvrir les besoins de la femme enceinte. Les examens sanguins de routine que vous allez passer, prévoient un dosage du fer. En cas de carence, le médecin vous prescrira un complément en fer.

Important

Ne prenez jamais de suppléments en fer, ni d'autres sels minéraux ou vitamines sans l'avis de votre médecin.

Résumé



**Consommation
à préférer**

EXEMPLES :

Brocolis

Céréales complètes

Epinards

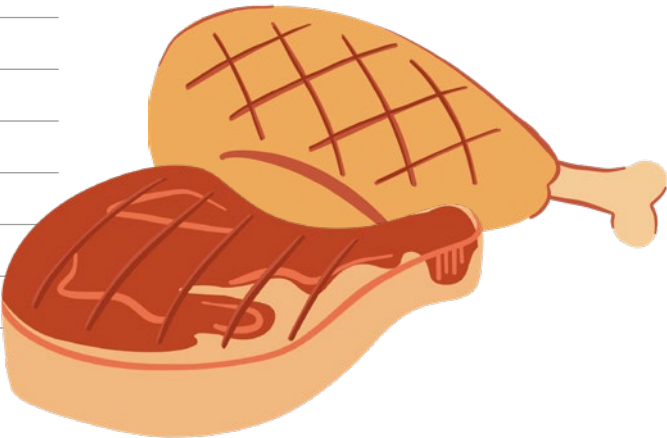
Légumes secs

Oeufs

Quinoa

Viandes

Volailles



L'iode

L'iode est un élément essentiel pour le bon développement cérébral et la croissance du bébé.

Un apport insuffisant peut entraîner des problèmes thyroïdiens chez vous et votre bébé. Une carence en iode pendant la grossesse peut affecter le développement intellectuel de l'enfant.

Les meilleures sources d'iode alimentaire sont essentiellement les poissons de mer, comme le cabillaud, mais également le sel de cuisine enrichi en iode (sel iodé), ainsi que les denrées alimentaires préparées avec du sel iodé.

Pendant la grossesse, vos besoins en sel n'augmentent pas.

Consultez votre médecin au sujet d'une éventuelle supplémentation en iode.

Astuce

Utilisez le sel iodé pour toutes les préparations à la maison, mais en quantité raisonnable, et évitez la salière à table.

Important

A ne pas consommer : Les algues

La consommation d'algues est déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement à cause du risque d'excès d'apport en iode.

Résumé



**Consommation
à préférer**

EXEMPLES :

Les poissons de mer

Sel iodé



**Consommation
à éviter**

EXEMPLES :

Algues

L'acide folique

L'acide folique est extrêmement important pendant la grossesse, spécialement en début de grossesse et même avant la conception.

Un bon apport en acide folique réduit considérablement le risque d'une malformation de la moelle épinière (Spina bifida) de votre bébé. Un apport quotidien de 0,4 mg (400 microgrammes) d'acide folique est recommandé à partir de la 4ème semaine avant la conception et jusqu'à la 12ème semaine de grossesse.

Si la supplémentation en acide folique est débutée plus tard que quatre semaines avant la conception, un dosage de 800 ug par jour jusqu'à la 12ème semaine est opportun. Pour les femmes à risque, c'est-à-dire ayant des antécédents (p. ex. fausses couches, enfant atteint de Spina bifida, traitement antiépileptique) des doses plus élevées sont prescrites.

Une alimentation équilibrée comprenant beaucoup d'aliments riches en acide folique, tels que les légumes verts à feuilles (p. ex. épinards, cresson, mâche), les choux, les légumes secs (p. ex. lentilles, pois chiches), les produits à base de céréales complètes est recommandée. Cependant, cela ne suffit généralement pas à atteindre les niveaux nécessaires pour une protection optimale.

Une supplémentation est généralement prescrite par le médecin.

Résumé



Consommation à préférer

EXEMPLES :

Céréales complètes

Choux

Cresson

Epinards

Lentilles

Mâche

Pois chiches



L'alimentation à base végétale



Les modes d'alimentation tels que végétariens et végétariens doivent être complétés par des vitamines prescrites par votre médecin pendant la grossesse ainsi que pendant l'allaitement pour prévenir les diverses carences notamment en vitamines B12, en fer et en zinc.

En effet, ces vitamines sont indispensables au bon développement du bébé. En présence de carences, le bébé peut développer des troubles du développement et des malformations.

Il est donc extrêmement important d'être suivie par un professionnel de santé lorsqu'on suit un mode d'alimentation végétarien ou végétarien.

Parlez-en à votre professionnel de santé.



L'allaitement maternel



Après l'accouchement, vous aurez probablement encore quelques kilos de plus que votre poids avant la grossesse et c'est normal ! Ne suivez pas de régime pour perdre ce poids immédiatement, ces réserves serviront à fabriquer le lait maternel. Comme la production du lait demande beaucoup d'énergie, l'allaitement maternel peut vous aider à retrouver votre poids habituel.

Sachez que :

- Le lait maternel est de loin le meilleur aliment pour votre bébé ;
- L'allaitement maternel (comparé à l'alimentation artificielle) protège contre les infections courantes, telles que diarrhées, affections respiratoires, infections de l'appareil urinaire, otites ;
- L'allaitement maternel exclusif est encouragé pendant au moins 4 mois (17 semaines, début du 5ème mois de vie) et l'allaitement mixte pendant environ 6 mois (26 semaines, début du 7ème mois) est souhaitable ;
- Les aliments complémentaires (solides et liquides autres que le lait maternel ou les préparations pour nourrissons) ne doivent pas être introduits avant 4 mois, mais ne doivent pas être retardés au-delà de 6 mois ;
- Allaiter votre bébé à la demande et non selon un horaire fixe.



**Pour en savoir plus sur
"l'alimentation du nourrisson" :**
[www.gimb.public.lu/fr/publications/
2022/alim-nourrison.html](http://www.gimb.public.lu/fr/publications/2022/alim-nourrison.html)



L'alimentation de la mère allaitante est la même que pendant la grossesse, à l'exception des restrictions liées aux infections.

Pendant l'allaitement, n'oubliez pas de boire assez d'eau. Après quelques semaines d'allaitement, vous allez constater que votre appétit va augmenter. A ce moment, fractionnez votre alimentation et consommez des collations avec des fruits, des légumes et des produits laitiers.

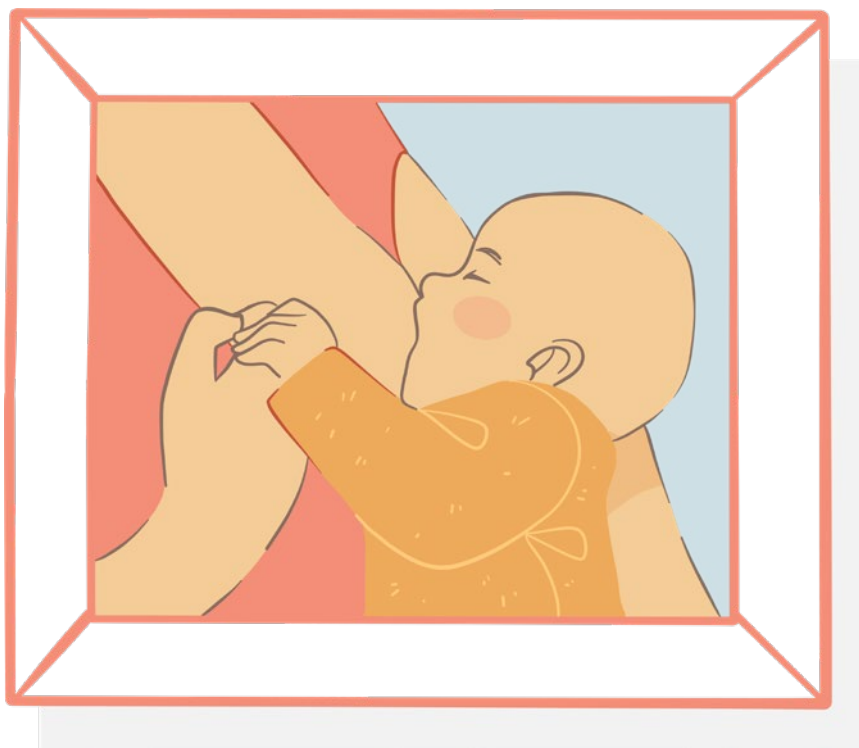
Les saveurs et les arômes des aliments que vous consommez parfument votre lait maternel, comme ils aromatisaient déjà votre liquide amniotique. Allaiter le bébé permet donc de continuer à le familiariser à la table familiale et à le préparer petit à petit à ses premiers repas. Mangez de tout, car interdire certains aliments au goût prononcé (p. ex. ail, asperge, chou) ne se justifie pas. Votre enfant s'y est déjà habitué dans votre ventre.

Comme durant votre grossesse, la consommation de thé, de café et de boissons caféinées reste limitée.



Important

Pendant l'allaitement il n'y plus de risque de transmettre la toxoplasmose ou la listériose à votre bébé. Restez toutefois vigilante. Il vaut mieux ne pas être contaminée, car certains médicaments sont contre-indiqués lors de l'allaitement.



La prise de poids et les besoins énergétiques



Pendant la grossesse, il est normal que le poids augmente en raison du développement du bébé. Cette augmentation est individuelle et doit être progressive.

Les recommandations concernant la prise de poids pendant la grossesse sont basées sur votre IMC (Indice de Masse Corporelle) avant le début de la grossesse. L'IMC c'est une donnée comparative de votre poids par rapport à votre taille au carré.

IMC =

poids en kilogrammes

(taille en mètres) × (taille en mètres)



	IMC avant la grossesse en kg/m²	Prise de poids recommandée en kg
Poids insuffisant	< 18,5	12,5–18
Poids normal	18,5–24,9	11,5–16
Surpoids	25–29,9	7–11,5
Obésité	≥ 30	5–9



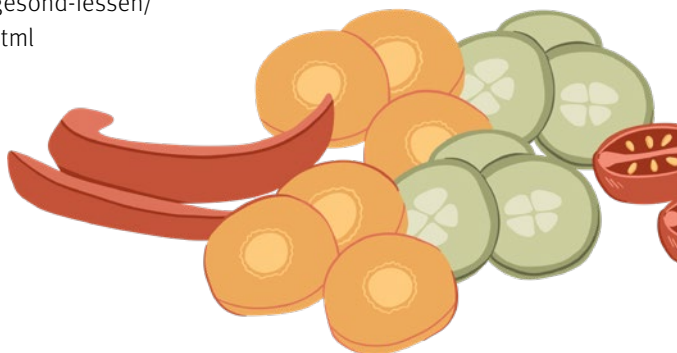
Même si l'enfant se développe surtout en deuxième partie de grossesse, **il est normal que vous preniez quelques kilos au début**. L'organisme a besoin de faire des réserves dans lesquelles il puisera plus tard, surtout pendant la période d'allaitement.

Généralement votre appétit sera modifié et la sensation de faim sera en adéquation avec vos besoins. Pendant le premier trimestre de la grossesse, vos besoins énergétiques n'augmentent pratiquement pas, ce n'est qu'au deuxième et surtout au courant du troisième trimestre que vous aurez besoin de plus d'énergie. Au deuxième trimestre, il est recommandé d'ajouter environ 250 calories supplémentaires par jour à votre alimentation, et au troisième trimestre, cette augmentation peut aller jusqu'à 500 calories par jour, par exemple à l'aide d'une collation équilibrée.



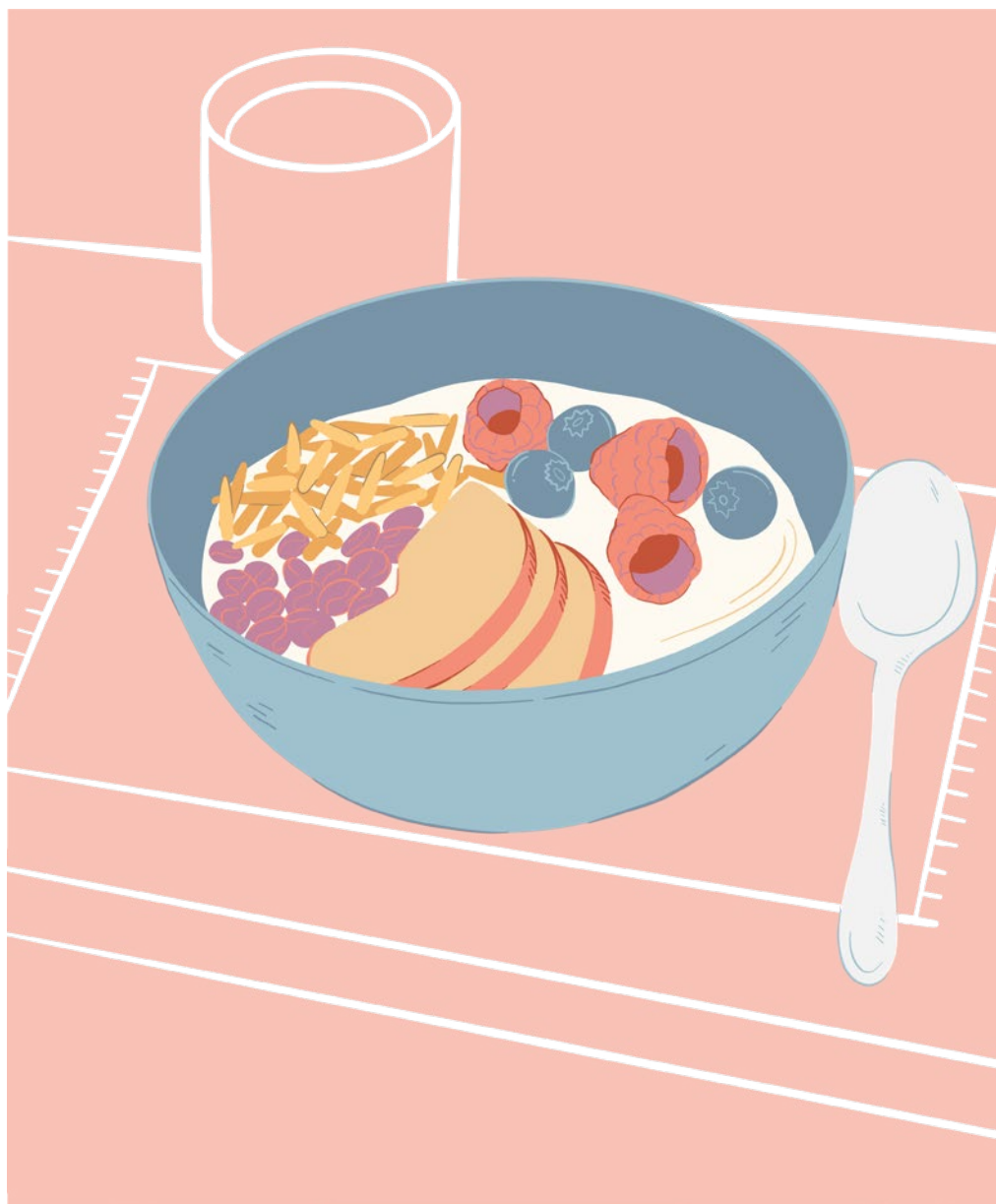
La collation :

[www.gimb.public.lu/fr/gesund-iessen/
bien-manger/collation.html](http://www.gimb.public.lu/fr/gesund-iessen/bien-manger/collation.html)



Important

Si avant la grossesse vous aviez des problèmes de poids, il est important d'en parler à votre médecin et de consulter un(e) diététicien(ne). Il est déconseillé de suivre des régimes amaigrissants pendant la grossesse.



Les substances à éviter



De manière générale, avant de prendre un médicament (même les plus usuels comme l'aspirine), un traitement homéopathique, des plantes médicinales, des huiles essentielles, des suppléments en vitamines, les minéraux, veuillez consulter votre médecin.

Les substances comme l'alcool et le tabac (et toute autre substance toxique pour le développement du bébé, licite comme illicite) sont à éviter !

Si vous avez des difficultés à arrêter de consommer une telle substance, parlez-en à un professionnel de santé !



L'alcool

L'alcool est une substance toxique, psychoactive, qui induit une dépendance et qui a été classée dans le groupe 1 des agents cancérogènes par le Centre international de recherche sur le cancer il y a plusieurs dizaines d'années. **Il n'existe pas de quantité sans risque** et chaque type d'alcool est dangereux.

Même des petites quantités d'alcool peuvent déjà nuire à votre bébé, car l'alcool, comme de nombreuses autres substances, traverse le placenta, pour passer de la circulation sanguine de la mère à celle de l'enfant. Si la mère consomme de l'alcool, le bébé aura le même taux d'alcoolémie que la mère mais il aura besoin de beaucoup plus de temps pour l'éliminer.

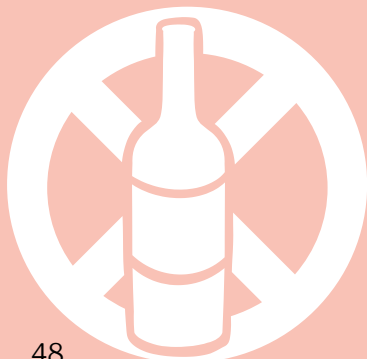
L'absorption de boissons alcoolisées pendant la grossesse risque d'endommager gravement les organes en formation de votre bébé, comme son cerveau ou son système nerveux.



Consultez la brochure

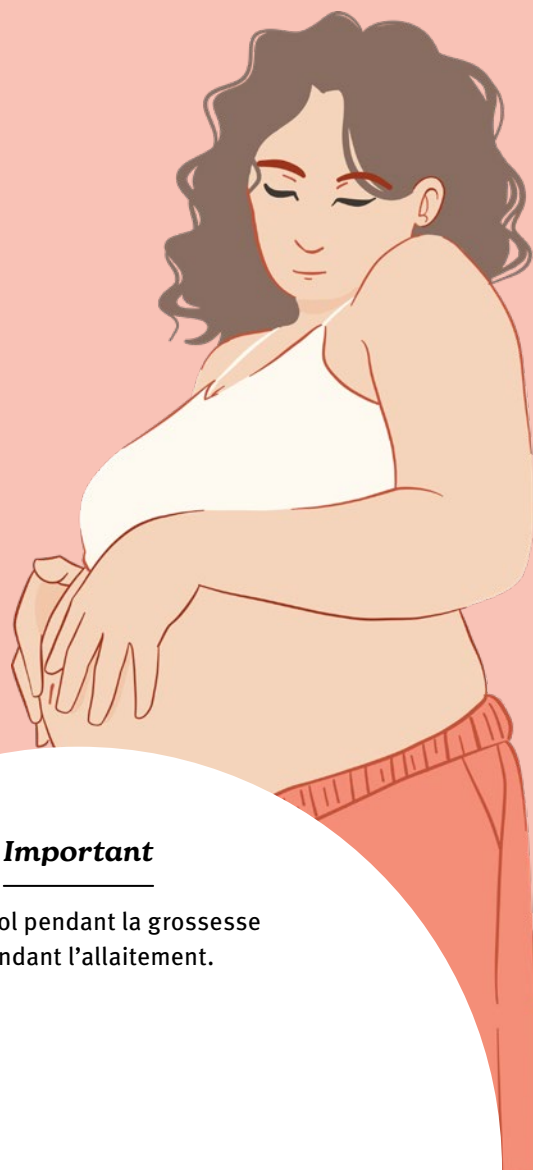
« Zéro alcool, pendant la grossesse et l'allaitement » :

www.santesecu.public.lu/fr/publications/z/zero-alcool-grossesse-fr-de.html



La forme la plus caractéristique et la plus grave d'une consommation d'alcool pendant la grossesse est le « syndrome d'alcoolisation fœtale », mais il existe aussi des formes moins prononcées. Le terme « Troubles du Spectre de l'Alcoolisation Fœtale » (TSAF) regroupe l'ensemble des atteintes physiques, cognitives et comportementales rencontrées chez les enfants qui ont été exposés à l'alcool avant leur naissance. Pour la santé du bébé, les femmes enceintes ou allaitantes devraient renoncer à boire de l'alcool.

Il est important d'arrêter votre consommation d'alcool. Chaque boisson alcoolique à laquelle vous renoncez est un bénéfice pour la santé de votre bébé.



Important

**Zéro alcool pendant la grossesse
et pendant l'allaitement.**

Le tabac

Dans la fumée du tabac, on identifie plus de 7000 substances chimiques différentes, dont plus de 70 substances ont été identifiées comme cancérogènes pour l'Homme. Les principaux constituants de la fumée du tabac, dont la nicotine, passent la barrière placentaire et peuvent atteindre le fœtus.

Mis à part le fait que le tabac influence négativement la fertilité de la femme et augmente le risque d'une grossesse extra-utérine, il augmente également le risque de fausse couche, de saignement lors de la grossesse, et d'accouchement prématuré.

Le bébé a un risque significatif de retard de croissance. Des cas de décès intra-utérins et de mort subite du nourrisson sont mis en cause. De plus, lors de l'allaitement le tabac diminue la production de lait. Ne fumez pas pendant la grossesse et l'allaitement et évitez les endroits enfumés, car le tabagisme passif nuit à votre bébé. Les produits de vapotage (p. ex. cigarette électronique, puff) ne sont pas dénués de risque, notamment quand ils contiennent de la nicotine, une substance addictive et très nocive pour le bébé. La grossesse est un moment idéal pour arrêter de fumer.



Il est important d'arrêter votre consommation de tabac pendant la grossesse. Si vous avez du mal à arrêter, parlez-en à un professionnel de santé. Il pourra vous aider ! Si un arrêt tabagique vous paraît trop difficile, essayez de diminuer au maximum votre consommation. Chaque cigarette à laquelle vous renoncez est un bénéfice pour la santé de votre bébé.

Pour arrêter de fumer vous avez la possibilité de vous inscrire dans le programme d'aide au sevrage tabagique de la Direction de la santé et de la CNS, et de bénéficier de deux consultations gratuites auprès de votre médecin, ainsi qu'un remboursement forfaitaire de vos médicaments de sevrage.



Pour plus d'information :

www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/t/tabac/arreter-fumer/programme-aide.html



Consultez la brochure « enceinte sans tabac »

www.santesecu.public.lu/fr/publications/d/depliant-enceinte-sans-tabac-2019-fr-de.html



Important

Ne fumez pas pendant la grossesse et pendant l'allaitement.

Les drogues et les médicaments

Le cannabis = drogue !

Le cannabis, la cocaïne et toutes les autres drogues sont des puissants stimulants du système nerveux et sont extrêmement toxiques pour le placenta et pour le bébé. Leurs principes actifs traversent la barrière placentaire, atteignent le sang du bébé et peuvent provoquer des troubles du développement, de l'attention et autres soucis semblables à ceux évoqués pour l'alcool.

Les risques d'accouchement prématuré et de mort fœtale in utero sont également accrus avec ces substances toxiques.

Important

Toutes les drogues sont dangereuses pour votre bébé !
Il est conseillé d'arrêter leur consommation.

Les produits cosmétiques

Si vous en utilisez, réduisez-les au minimum pendant la grossesse.

Les cosmétiques peuvent contenir des perturbateurs endocriniens (p. ex. parabènes ou phtalates) susceptibles d'impacter la santé du bébé.

Privilégiez les produits avec un label écologique (p. ex. EU Ecolabel). Vous pouvez utiliser des applications mobiles pour scanner les codes-barres, vous fournissant ainsi des informations sur la composition des produits (p. ex. Scan4chem et autres).

Privilégiez les produits avec le moins de composants possibles.



Les situations particulières



Le diabète gestationnel

Le diabète gestationnel est une forme de diabète qui apparaît au cours de la grossesse. En l'absence de facteurs de risque, le dépistage doit être réalisé entre la 24^{ème} et la 28^{ème} semaine de grossesse par un test consistant à mesurer le taux de sucre dans le sang après avoir ingéré du glucose à jeun.

Le test de diagnostic s'appelle l'hyperglycémie provoquée orale (HGPO).

Le dépistage est important, car le diabète gestationnel peut entraîner des complications pour la mère et le bébé, comme un poids élevé à la naissance ou un risque plus élevé de développer un diabète de type 2.

Important

En cas de diabète gestationnel, veuillez consulter votre médecin.



Les nausées matinales

Beaucoup de femmes souffrent de nausées (70%) surtout en début de grossesse. Plus tard, aux alentours du 4ème mois, ces symptômes disparaissent généralement ou sont atténués.

Pour remédier aux symptômes de nausée matinale essayez de :

- ☐ Manger une petite collation ;
- ☐ Manger de petits repas à intervalles réguliers ;
- ☐ Eviter les odeurs et aliments qui augmentent vos nausées ;
- ☐ Manger plus d'aliments riches en glucides (p. ex. toasts ou biscottes sèches, salades de fruits ou légumes) ;
- ☐ Manger moins d'aliments gras et sucrés.

L'acidité gastrique

Les aigreurs peuvent apparaître à tout moment de la grossesse, généralement les symptômes s'aggravent en fin de grossesse. C'est un problème fréquent (30-50% des femmes enceintes en souffrent).

Vous pouvez atténuer l'aigreur gastrique en essayant de :

- ☐ Manger lentement et dans le calme, de boire (surtout de l'eau plate) entre les repas plutôt que pendant ;
- ☐ Manger fréquemment de petits repas légers (3 repas et 2-3 collations) ;
- ☐ Eviter des repas copieux avant d'aller se coucher ;
- ☐ Dormir le buste légèrement relevé et non complètement à plat ;
- ☐ Eviter les aliments acides et épicés.

La constipation

35-40 % des femmes enceintes souffrent de constipation pendant leur grossesse.

Pour y remédier :

- ☐ Buvez beaucoup, de préférence de l'eau ;
- ☐ Augmentez votre consommation d'aliments riches en fibres (p. ex. pain complet, céréales complètes, riz complet, légumes, légumes secs, fruits à coque nature non salés et fruits) ;
- ☐ Veillez à une activité physique régulière.

Les toxi-infections

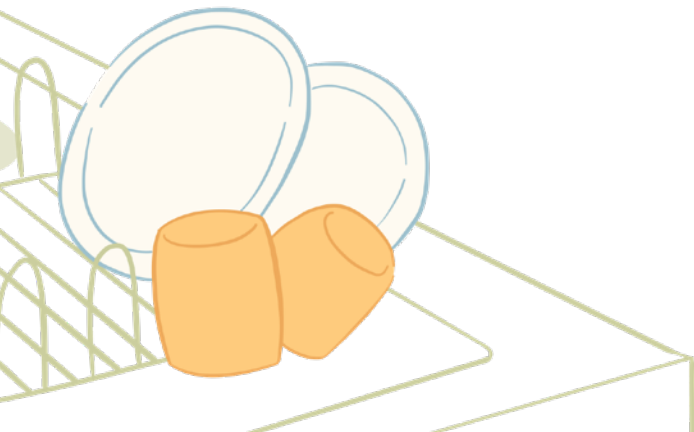
(maladies transmises par l'alimentation)



Toutes les infections pendant la grossesse sont difficiles à traiter, car malheureusement beaucoup de médicaments sont contre-indiqués au cours de cette période.

Durant la grossesse vous développez une sensibilité accrue pour certaines infections transmises par voie alimentaire. Or ces infections ont de graves conséquences sur la santé de votre bébé.

Voilà pourquoi, il est très important d'éviter certains aliments à risque pendant la grossesse et de respecter soigneusement les pratiques d'hygiène.



La toxoplasmose

Il s'agit d'une maladie transmise par un parasite (*Toxoplasma gondii*) largement répandu dans le règne animal. Le chat en est un hôte privilégié qui peut infecter l'homme. Par les excréments du chat, le parasite peut contaminer la terre, l'eau, les légumes et les fruits. Donc un lavage soigné des fruits et légumes est de rigueur. Le parasite peut être ingéré par les animaux herbivores, où il s'encapsule dans les muscles.

La contamination humaine peut se faire de trois manières :



En mangeant de la viande insuffisamment cuite
(le parasite n'a pas été détruit par la cuisson) ;



En mangeant des aliments souillés (crudités) par
des excréments de chats ;



Par le contact des mains souillées avec les
muqueuses (p. ex. les yeux, la bouche).

Chez l'adulte, la toxoplasmose est plutôt bénigne. Cependant, chez la femme enceinte non immunisée, le parasite peut traverser la barrière placentaire et infecter le fœtus. La gravité de l'atteinte fœtale (fausse couche, atteintes cérébrales) varie en fonction du stade de la grossesse, elle est maximale au tout début de celle-ci.

Astuce

Lors de la première visite chez
votre médecin un bilan sanguin sera effectué
pour voir si vous êtes immunisée.

**Précautions à prendre si
vous n'êtes pas immunisée :**

- ☐ Respectez les bonnes pratiques d'hygiène (*voir chapitre « les bonnes pratiques d'hygiène »*) ;
- ☐ Consommez la viande et le poisson bien cuits. Pas de carpaccio, de tartare, de filet américain, de poisson cru (p. ex. : sushi), charcuteries qui ne sont pas cuites ou pâté riesling ;
- ☐ Évitez de vous frotter les yeux pendant que vous manipulez de la viande crue ou que vos mains sont souillées ;
- ☐ Ne consommez que des légumes et fruits bien lavés (p. ex. salades, herbes), épluchés (p. ex. carottes, pommes), ou cuits (p. ex. chicons) ;
- ☐ Évitez de jouer avec les chats et évitez de toucher tout ce qui a pu être en contact avec leurs excréments, ou utilisez des gants lorsque vous manipulez des matériaux qui sont peut-être contaminés (p. ex. la terre du jardin, la litière du chat).



La listériose

C'est une bactérie (*listeria monocytogenes*) largement répandue dans l'environnement (terre, plantes, salades, etc.). Les animaux peuvent être porteurs de la bactérie sans être malades et contaminer ainsi les produits d'origine animale. La plupart des infections chez l'homme proviennent des aliments (p. ex. produits laitiers à base de lait cru, viandes insuffisamment cuites, légumes crus).

En majorité, les personnes ne tombent pas malades lorsqu'elles consomment des aliments contaminés à la *listeria*. Cependant, les personnes à immunité réduite comme les personnes malades ou les personnes âgées peuvent développer des infections parfois sérieuses (septicémie, méningite). Les changements biologiques chez la femme enceinte multiplient le risque d'attraper la listériose par 20, comparé à un adulte en bonne santé.

La maladie peut se manifester comme un syndrome grippal, accompagné de maux de tête, de fièvre, de douleurs musculaires et parfois de diarrhée, de vomissement. Plusieurs jours, ou même des semaines peuvent s'écouler avant l'apparition de ces symptômes. En cas de septicémie, le diagnostic peut être confirmé par la mise en culture d'un échantillon de sang.

Info

Les animaux peuvent être porteurs de la bactérie sans être malades et contaminer ainsi les produits d'origine animale.



La maladie peut être transmise au bébé par le placenta, même si la future mère ne se sent pas malade. Ceci peut mener à un accouchement prématuré, à une fausse-couche ou à de sérieux problèmes de santé du nouveau-né (p. ex. une méningite). Un traitement rapide de la mère aux antibiotiques peut prévenir l'infection du bébé.

La listéria est une bactérie qui survit à des températures proches de zéro degré et continue donc à se développer dans les aliments stockés au réfrigérateur. Elle est tuée par pasteurisation ou par cuisson. Il est recommandé de consommer rapidement les aliments préparés pour éviter une nouvelle contamination.



Conseils pratiques

- ☐ Respectez les bonnes pratiques d'hygiène (voir chapitre « les bonnes pratiques d'hygiène ») ;
- ☐ Consommez uniquement du lait pasteurisé ou stérilisé UHT ;
- ☐ Consommez uniquement des fromages au lait pasteurisé, de la famille des gruyères, et les fromages fondus ;
- ☐ Enlevez la croûte des fromages ;
- ☐ Cuisez les viandes suffisamment ;
- ☐ Méfiez-vous des salades préparées d'avance.



Résumé



Consommation à éviter

Du lait cru ou des fromages à base de lait cru, non pasteurisés (p. ex. certaines sortes de camembert, brie, feta).

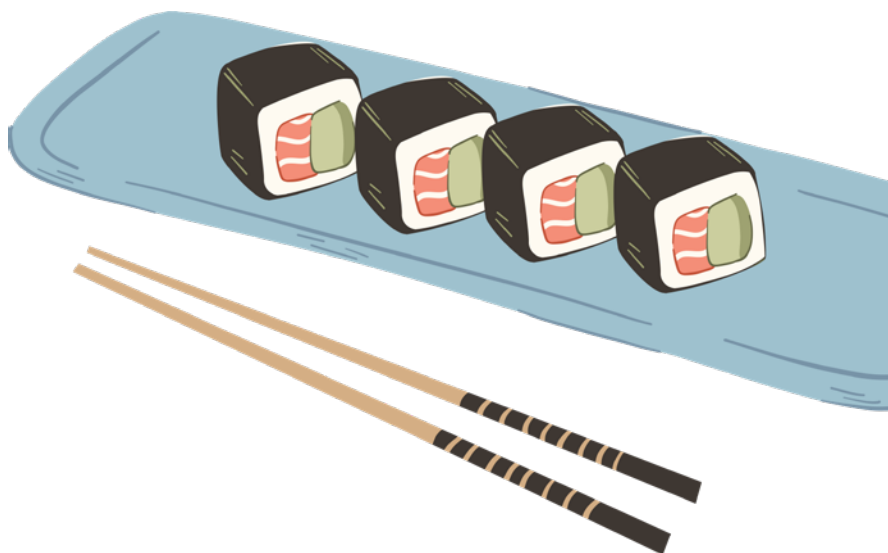
Des poissons et produits de la mer fumés ou crus (p. ex. le saumon, les crustacés, les coquillages crus, le surimi, le tarama).

Les viandes (ou lardons) crues ou insuffisamment cuites, donc les viandes saignantes, brochettes, fondues bourguignonnes, viandes cuites mais servies froides, comme le rôti, le pâté, les produits de charcuterie en gelée, les rillettes, le foie gras, le pâté riesling, etc ...

Les œufs crus ou à moitié cuits (p. ex. œuf sur le plat, omelette, œuf mollet, œuf à la coque).

Les aliments restés trop longtemps dans le réfrigérateur dans un emballage non scellé.

Des salades mixtes préparées d'avance et stockées au froid, des graines germées crues (p. ex. soja, luzerne).



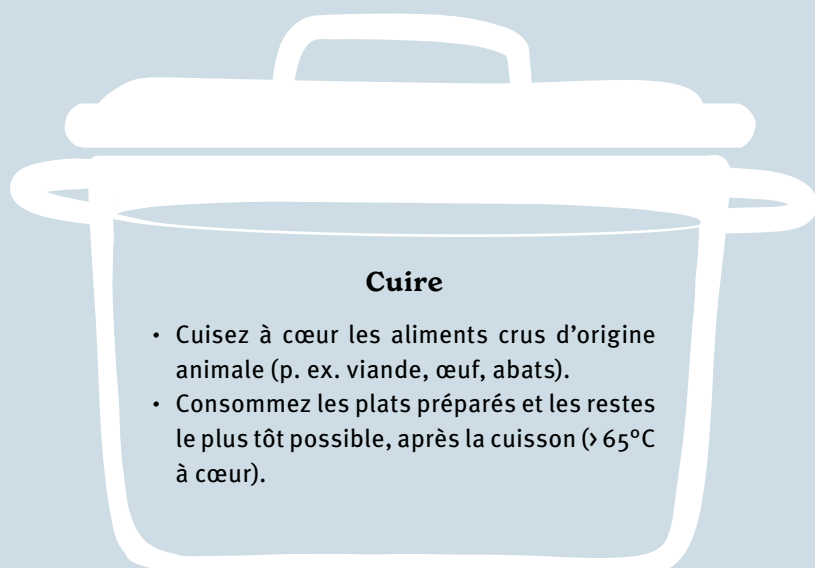
Les bonnes pratiques d'hygiène

Séparer

- Séparez les aliments crus des aliments cuits.
- Préparez séparément les viandes crues et les fruits et légumes.
- N'utilisez pas les mêmes ustensiles pour les aliments crus et les aliments cuits.
- Éloignez les animaux de compagnie, les rongeurs, les mouches et autres insectes.

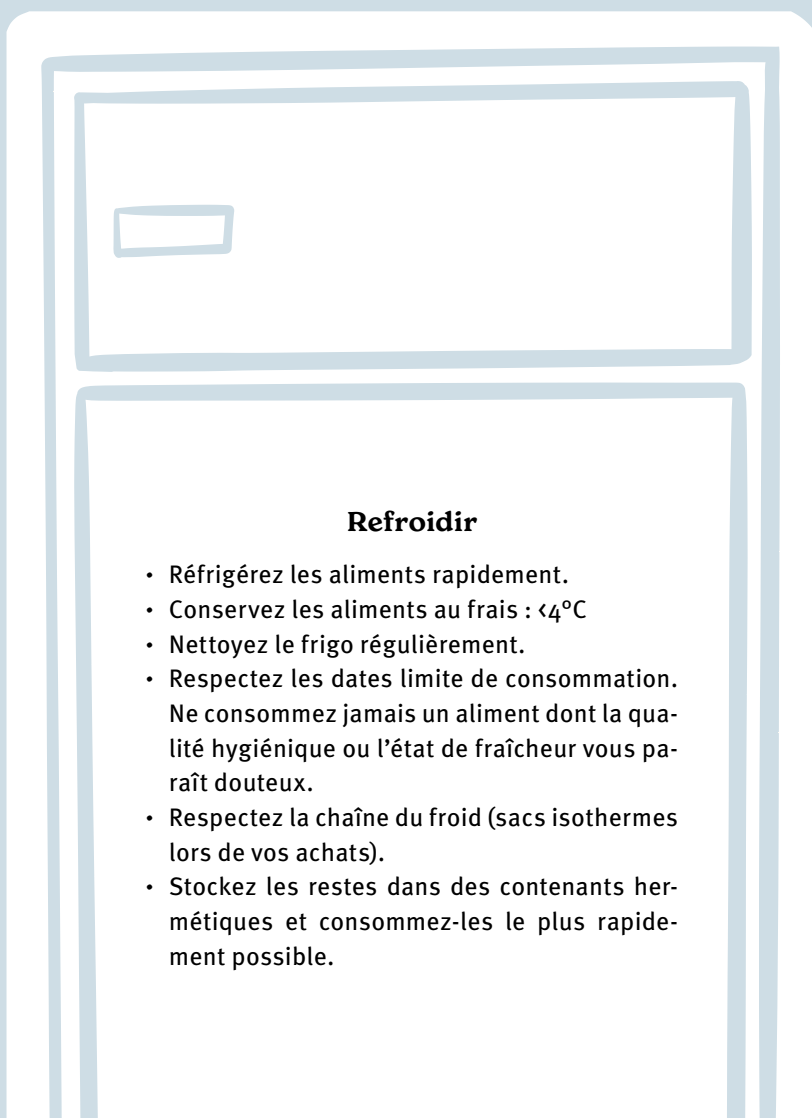
Nettoyer

- Lavez-vous régulièrement les mains, surtout :
 - Après la manipulation d'aliments crus;
 - Après avoir touché un chat;
 - Après des travaux de jardinage (même en portant des gants).
- Épluchez soigneusement les fruits et légumes et rincez-les à grande eau. N'oubliez pas de bien laver les herbes aromatiques.
- Savonnez bien le plan de travail ainsi que les ustensiles de cuisine.



Cuire

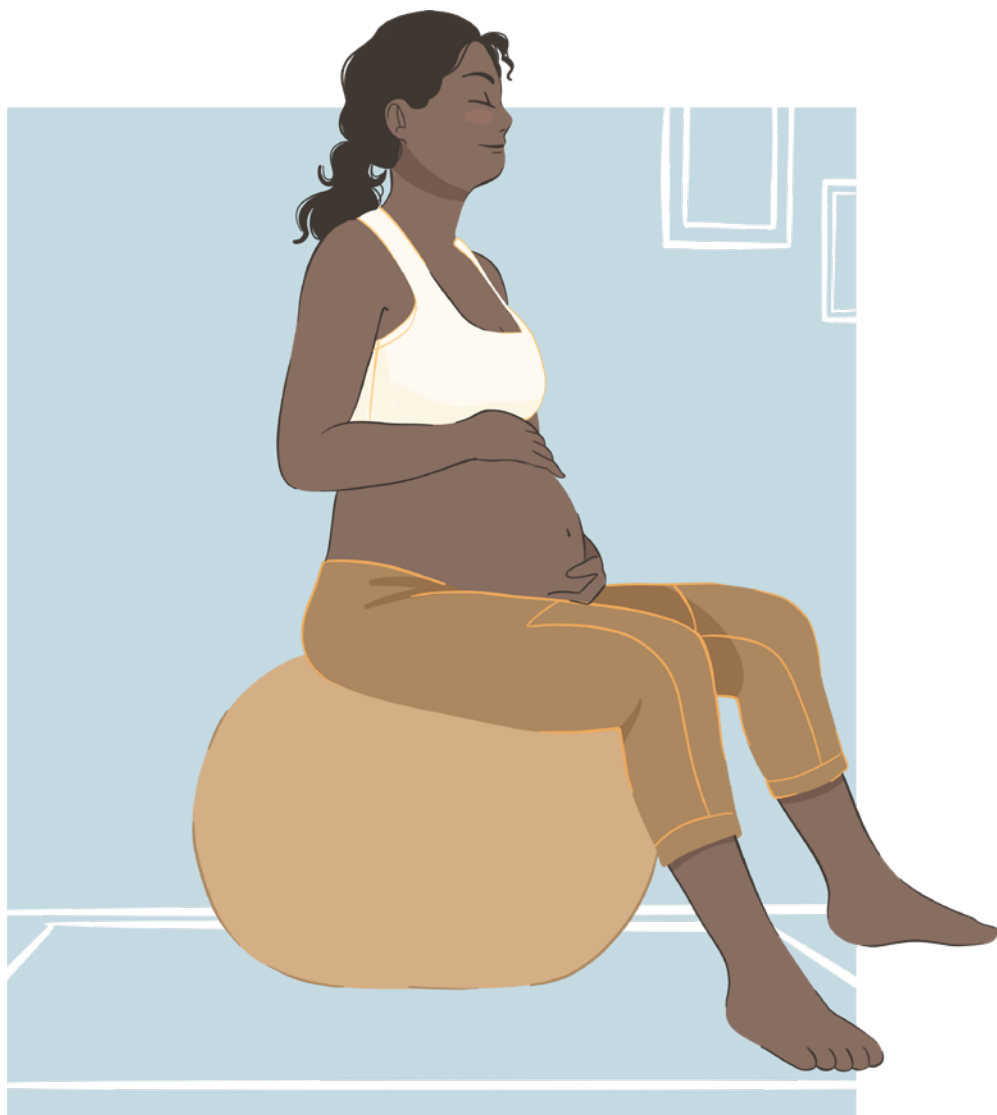
- Cuisez à cœur les aliments crus d'origine animale (p. ex. viande, œuf, abats).
- Consommez les plats préparés et les restes le plus tôt possible, après la cuisson ($> 65^{\circ}\text{C}$ à cœur).



Refroidir

- Réfrigérez les aliments rapidement.
- Conservez les aliments au frais : $< 4^{\circ}\text{C}$
- Nettoyez le frigo régulièrement.
- Respectez les dates limite de consommation. Ne consommez jamais un aliment dont la qualité hygiénique ou l'état de fraîcheur vous paraît douteux.
- Respectez la chaîne du froid (sacs isothermes lors de vos achats).
- Stockez les restes dans des contenants hermétiques et consommez-les le plus rapidement possible.

L'activité physique



Il est conseillé de pratiquer régulièrement une activité physique douce durant la grossesse. Si vous n'étiez pas régulièrement active avant la grossesse, commencez par des activités comme la marche, le yoga ou la natation. Commencez par quelques minutes par jour et augmentez graduellement votre temps d'activité physique jusqu'à atteindre 150 minutes par semaine (p. ex. 30 minutes par jour pendant 5 jours).

Chez les femmes enceintes déjà régulièrement actives avant la grossesse, il est conseillé de continuer à pratiquer une activité physique modérée pendant au moins 30 minutes, au moins 5 jours par semaine. Les femmes qui avant la grossesse pratiquaient une activité physique d'intensité vigoureuse ou étaient physiquement actives, en l'absence de contre-indications médicales, peuvent poursuivre leurs activités pendant la grossesse et pendant la période post-partum.

Durant vos activités physiques, vous devriez pouvoir parler normalement, sans trop d'essoufflement.

Si vous vous sentez plus fatiguée que d'habitude, reposez-vous et diminuez le rythme et la fréquence.

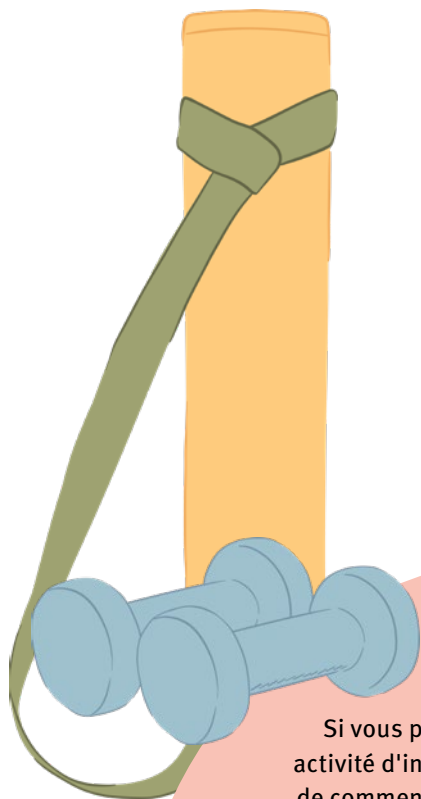


Important

N'hésitez pas à contacter votre médecin avant de commencer toute nouvelle activité pendant votre grossesse.

En pratique :

- Privilégiez les activités comme la marche, la natation, le vélo d'appartement, la gymnastique douce, l'aquagym, les activités d'expression corporelle.
- Limitez le temps en position assise. Remplacer la sédentarité par une activité d'intensité douce ou modérée est bénéfique pour la santé.
- Pratiquez une variété d'activités d'endurance et de renforcement musculaire.
- En revanche, les activités à risques de chute, de perte d'équilibre, de coups ou de déplacements brusques sont déconseillées, comme la course à pied, l'équitation et le cyclisme.
- Sachez aussi qu'avant de reprendre une activité plus intense après l'accouchement, vous devriez avoir réalisé vos séances de rééducation du périnée, que ce soit après un accouchement par voie basse ou une césarienne. Parlez-en à votre sage-femme ou à votre gynécologue.



Important

Si vous pratiquez un sport intense, ou une activité d'intensité modérée, ou vous envisagez de commencer une nouvelle activité pendant la grossesse, parlez-en à votre médecin.



Les 1000 jours : Les fondations de la santé pour toute la vie



Les « 1000 premiers jours », c'est une période qui va du début de la grossesse aux deux ans de l'enfant. Cette période est reconnue comme très particulière et déterminante pour la santé par les scientifiques du monde entier.

Les 1000 premiers jours :



Cette phase est déterminante pour le développement physique, mental et émotionnel de votre bébé.

- Le cerveau et le corps se développent à une vitesse extraordinaire ;
- L'enfant interagit, explore et découvre le monde. Chaque moment d'échange, de jeu et de stimulation joue un rôle clé dans son apprentissage et son épanouissement ;
- Les environnements où grandit l'enfant, ses premières expériences de vie peuvent durablement influencer son développement et sa santé à l'âge adulte. Un environnement positif, sécurisant et stimulant est essentiel pour favoriser un bon développement.

Reconnue comme une période très particulière et déterminante pour la santé, c'est la phase d'acquisitions sensorielles la plus riche et la plus intense où les nourrissons sont très sensibles aux stimulations externes.

Cette période est ainsi un moment crucial pour répondre aux besoins essentiels de l'enfant et prévenir des inégalités qui se forment dès le plus jeune âge.

En investissant dans ces 1000 premiers jours, vous contribuez à façonner un avenir prometteur pour votre enfant.



La santé mentale



La manière dont les expériences sont vécues pendant la grossesse, tant pour la mère que pour l'enfant à naître, joue un rôle déterminant dans le développement de l'individu.

La grossesse a un impact sur la santé mentale de la mère, c'est une période de **grande vulnérabilité psychologique** pour la femme.

Ce moment est marqué par : des changements biologiques et hormonaux qui influencent directement l'humeur et les émotions, la réactivation de souvenirs d'enfance, l'angoisse de devenir parent. Il est important de souligner l'**impact des expériences de la mère** sur le bébé, comme par exemple : la notion de **transmission émotionnelle**, c'est-à-dire le stress chronique, la dépression de la mère peuvent affecter le développement neurobiologique du bébé. L'**attachement prénatal** est une composante essentielle qui va influencer la manière dont le bébé percevra le monde après sa naissance.

Pour finir, l'**environnement affectif** est un élément clé. En effet un entourage bienveillant et compréhensif peut aider la future mère à développer une relation saine avec son enfant.



Important

N'hésitez pas à contacter votre médecin si vous ressentez des changements dans votre santé mentale et informez-vous auprès de votre commune sur l'offre existante.

Voici quelques conseils pour votre santé mentale après l'accouchement :

L'échange social

Évitez l'isolement et entourez-vous de personnes bienveillantes.
Partagez vos expériences pour alléger votre charge émotionnelle.

L'aide

N'hésitez pas à demander de l'aide. Que ce soit pour les tâches ménagères ou les soins au bébé.

Les activités

Participez par exemple à des cours de yoga ou pilates post-partum pour maman-bébé, qui vous offrent l'opportunité de sortir, de vous détendre et d'échanger avec d'autres mamans, tout en partageant des moments précieux avec votre enfant.

En plein air

Sortez prendre l'air, même brièvement, pour bénéficier de la lumière naturelle. Cela peut améliorer votre humeur et votre bien-être général.

L'alimentation

Optez pour une alimentation équilibrée. Une nutrition saine a un impact positif sur votre bien-être mental.

Une routine

Établissez une routine. Une structure quotidienne peut vous apporter confort et prévisibilité pendant cette période de transition.

Un temps pour tout

Et surtout, soyez patiente avec vous-même. Acceptez que le retour à la normale prenne du temps. Chaque maman vit son post-partum différemment.

Références

- **Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES).** Avis relatif à l'actualisation des repères alimentaires du Programme national nutrition santé (PNNS) pour les femmes enceintes ou allaitantes. (2019) ;
- **Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES).** Avis relatif aux recommandations sur les bénéfices et les risques liés à la consommation de produits de la pêche dans le cadre de l'actualisation des repères nutritionnels du Programme national nutrition santé (PNNS). (2013) ;
- **Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES).** Avis relatif au risque d'excès d'apport en iode lié à la consommation d'algues dans les denrées alimentaires (2018) ;
- **Centre de Ressources et d'Informations Nutritionnelles (CERIN) :** Références nutritionnelles pendant la grossesse et l'allaitement (2021) ;
- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) :** Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr in der Schwangerschaft (2020) ;
- **Direction de la santé :** L'alimentation équilibrée pendant la grossesse (2014) ;
- **Luxembourg Institute of Health (LIH) :** Diabète Gestationnel (2016) ;
- **Ministério da Saúde.** Direção-Geral da Saúde : Alimentação e Nutrição na Gravidez (2021)
- **Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE) :** GROSSESSE ET ALLAITEMENT QUE MANGER ? (2024) ;
- **Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) :** Alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement (2020) ;
- **Organisation mondiale de la santé (OMS) :** Nutrition counselling during pregnancy (2023) ;
- **Organisation mondiale de la santé (OMS) :** Recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience (2016) ;
- **Santé publique France - Manger Bouger :** Quelles précautions alimentaires pendant la grossesse (2024) ;
- **Santé publique France - Manger Bouger :** Manger équilibré avant, pendant et après la grossesse (2024) ;
- **Société Suisse de Nutrition :** L'alimentation de la femme enceinte (2021).

Adresses utiles

- **Direction de la santé | Division de la médecine préventive**
Plan cadre national GIMB « Gesond iessen, Méi beweegen »
www.gimb.lu

Commande de brochures :
medecine-preventive@ms.etat.lu

- **Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale**
santesecu.lu

En collaboration avec :

- Direction de la santé | Division de la médecine sociale, des maladies de la dépendance et de la santé mentale
- L'Association Luxembourgeoise du Diabète
- Mme Dell'Aera Monteiro Sabrina | Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg
- Mme Krier Danielle | Ligue médico-sociale
- Société Luxembourgeoise de Gynécologie et d'Obstétrique



Évaluez la brochure :

<https://inap.emfro.lu/s3/valuation-Brochure-L-alimentation-qui-libr-e-pendant-la-grossesse-et-l-allaitement>

Mentions légales

Une alimentation équilibrée pendant la grossesse et l'allaitement,
80 Pages

Éditeurs :

Direction de la santé
13A, rue de Bitbourg
L-1273 Luxembourg

www.gimb.lu
gimb@ms.etat.lu

Mise en page et illustration :

Human Made - www.hum.lu

1^{re} édition, Luxembourg, 2025

© Tous droits, en particulier les droits de reproduction,
de diffusion et de traduction sont réservés.

ISBN 978-2-49676-050-7

