

# Bien manger pour avoir un bébé en santé



Meilleur départ et le Centre de ressources en nutrition aimeraient remercier les membres du comité consultatif provincial d'avoir contribué à l'élaboration de cette ressource.

Rédigé par Nicola Smith, diététiste professionnelle  
Consultante en diététique

**MEILLEUR DÉPART**

Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés  
et le développement des jeunes enfants de l'Ontario  
a/s du COIP, 180, rue Dundas O., bureau 1900  
Toronto ON M5G 1Z8  
1 800 397-9567

**CENTRE DE RESSOURCES EN NUTRITION**

a/s de l'Association pour la santé publique de l'Ontario  
468, rue Queen E., bureau 202  
Toronto ON M5A 1T7  
1 800 267-6817

© Novembre 2002  
Révisée juin 2005

Illustrations de nourriture utilisées avec la permission du  
Centre de santé communautaire de Kingston Nord.

# Félicitations!!

## Vous attendez un enfant.

Maintenant plus que jamais, il importe de faire des choix santé. Une bonne alimentation et un peu d'activité physique vous aideront à vous sentir bien et à favoriser la santé de votre bébé.

Beaucoup de femmes ont plus de facilité à faire des choix santé lorsqu'elles sont enceintes. Vous avez de bonnes raisons de bien vous alimenter puisque vous mangez dorénavant pour deux.

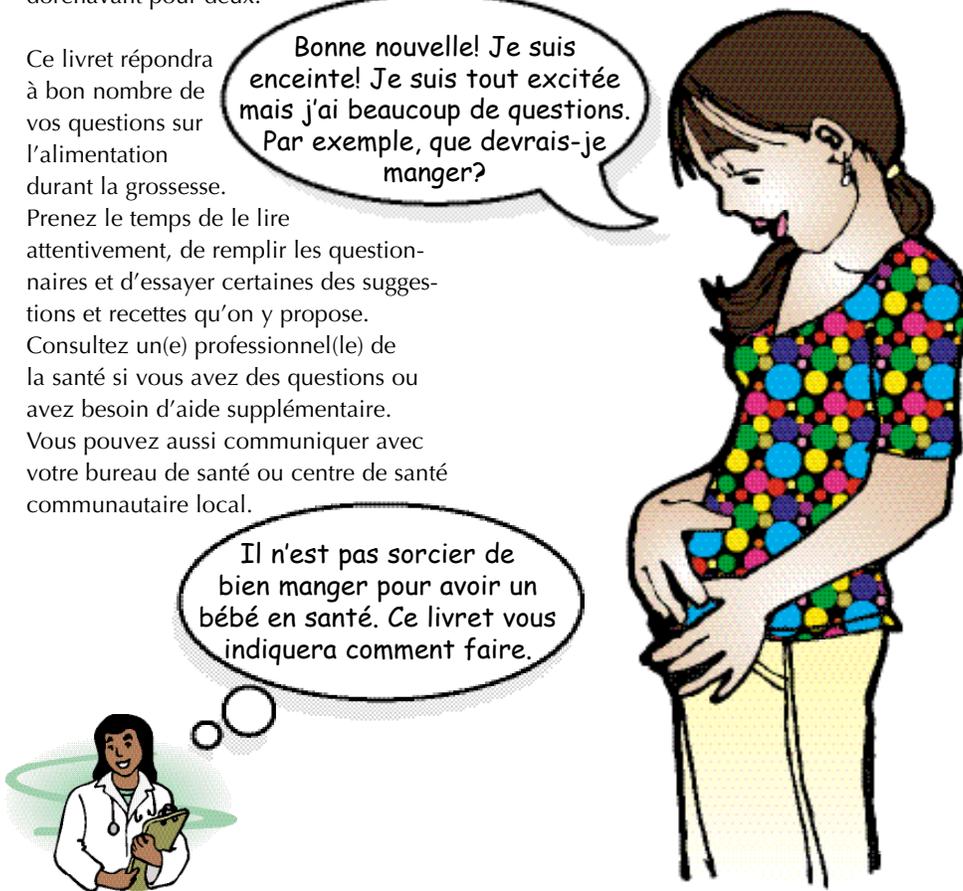
Ce livret répondra à bon nombre de vos questions sur l'alimentation durant la grossesse. Prenez le temps de le lire attentivement, de remplir les questionnaires et d'essayer certaines des suggestions et recettes qu'on y propose. Consultez un(e) professionnel(le) de la santé si vous avez des questions ou avez besoin d'aide supplémentaire. Vous pouvez aussi communiquer avec votre bureau de santé ou centre de santé communautaire local.

Bonne nouvelle! Je suis enceinte! Je suis tout excitée mais j'ai beaucoup de questions. Par exemple, que devrais-je manger?

Il n'est pas sorcier de bien manger pour avoir un bébé en santé. Ce livret vous indiquera comment faire.

### Bien s'alimenter durant la grossesse :

- ♥ procure au bébé la nourriture requise pour se développer normalement;
- ♥ réduit vos risques de carence en fer, d'hypertension ou d'autres complications;
- ♥ vous aide à prendre du poids en quantité adéquate;
- ♥ aide votre famille et vous à adopter à vie de bonnes habitudes alimentaires.



## Bien manger pour avoir un bébé en santé



**Testez vos connaissances.  
Répondez vrai ou faux aux questions ci-après.**

(Puis vérifiez vos résultats à la page suivante.)

- |   | VRAI                     | FAUX                     |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Puisque vous mangez pour deux, vous devriez manger deux fois plus.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Vous avez besoin d'une plus grande quantité de fer lorsque vous êtes enceinte.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Le lait est le seul aliment capable de procurer à votre bébé le calcium requis pour renforcer ses os.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Vous ne devriez pas manger d'aliments sucrés ou salés durant la grossesse.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Durant la grossesse, vous pouvez contrecarrer les effets d'une mauvaise alimentation en prenant des suppléments prénatals de vitamines et de minéraux. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## Bien manger pour avoir un bébé en santé

### RÉPONSES

1. FAUX. Il est vrai que vous devez manger un peu plus lorsque vous êtes enceinte, mais pas deux fois plus. En fait, pendant le premier trimestre, la plupart des femmes n'ont pas besoin de calories supplémentaires. Au cours des deuxième et troisième trimestres, quelques petites collations de plus suffisent normalement. Privilégiez les collations saines comme les noix, le yogourt, le fromage avec des craquelins, les légumes avec trempette, la moitié d'un bagel de blé entier avec du beurre d'arachides ou un fruit. Mangez ce que vous aimez tout en faisant des choix santé et en consommant des portions raisonnables. Écoutez votre corps : respecter les signaux de la faim et de la satiété.
2. VRAI. Vos besoins en fer doublent presque lorsque vous êtes enceinte. Le fer fortifie votre sang et celui de votre bébé. Si vous n'en absorbez pas assez, vous pourriez vous sentir fatiguée et faible. Le manque de fer peut aussi nuire à la croissance du bébé. Choisissez des aliments riches en fer comme la viande, le poulet, les haricots et les céréales.
3. FAUX. Le yogourt et le fromage sont aussi de bonnes sources de calcium. **Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement** recommande de prendre de 3 à 4 portions de produits laitiers par jour pendant la grossesse. Si vous n'aimez pas le lait, essayez le yogourt, le fromage, le lait au chocolat, le lait de soja enrichi et le jus d'orange additionné de calcium.
4. FAUX. Il n'est pas nécessaire d'éliminer les aliments sucrés ou salés. Un régime bien équilibré peut inclure de tout. Ne vous empêchez pas de prendre un bon dessert ou un goûter salé, mais assurez-vous d'équilibrer votre alimentation en suivant le **Guide alimentaire canadien**.
5. FAUX. Les suppléments prénatals de vitamines et de minéraux ne peuvent pas remplacer une bonne alimentation. Suivre le **Guide alimentaire canadien** demeure la meilleure façon de satisfaire vos besoins nutritifs. Les suppléments prénatals de vitamines et de minéraux ne font que vous donner un coup de pouce additionnel.

N'oubliez pas. Votre objectif est de satisfaire vos besoins et ceux de votre bébé, et non de doubler votre consommation. Manger des aliments vides ou gras de temps à autre ne fait pas de mal, si vous savez fixer des limites. Si vous en mangez trop, vous risquez de ne pas satisfaire vos besoins nutritifs et ceux de votre bébé. Et vous pourriez prendre trop de poids.



## Combien de poids devrais-je prendre?

**On recommande à la plupart des femmes enceintes de prendre entre 11,5 et 16 kg (25 à 35 lb).\***

\* Si vous aviez un excès ou un déficit de poids avant la grossesse ou si vous avez moins de 17 ans, consultez un(e) professionnel(le) de la santé pour savoir combien de kilos vous devez prendre. Il ou elle pourra aussi vous suggérer un poids santé à atteindre si vous portez des jumeaux ou des triplets.



## Combien de poids devrais-je prendre?



**Vous maximisez vos chances d'avoir un bébé en santé si vous maintenez un gain de poids santé durant la grossesse.**

***11 à 16 kg (25 à 35 lb) me semble beaucoup. Comment vais-je perdre tout ce poids après?***

Vous pourriez être surprise d'apprendre que les matières grasses ne représentent que 2,5 à 4 kg (5 à 8 lb) du poids additionnel que vous devez prendre durant la grossesse. Le corps emmagasine ces matières grasses pour satisfaire vos besoins en énergie durant la grossesse et la période d'allaitement. L'allaitement aide à perdre du poids plus rapidement. Le bébé, le placenta, le sang et les liquides de l'organisme comptent pour le reste des kilos pris par la mère. Jetez un coup d'œil à l'illustration ci-contre...

Autres liquides, env. 1 kg (2 à 3 lb)

Énergie (matières grasses),  
2,5 à 4 kg (5 à 8 lb)

Si vous mangez sainement et menez une vie active, vous n'aurez pas de difficulté à atteindre un gain de poids santé durant la grossesse. Laissez votre appétit vous servir de guide. Les régimes amaigrissants sont déconseillés car ils peuvent nuire à la mère et au bébé.



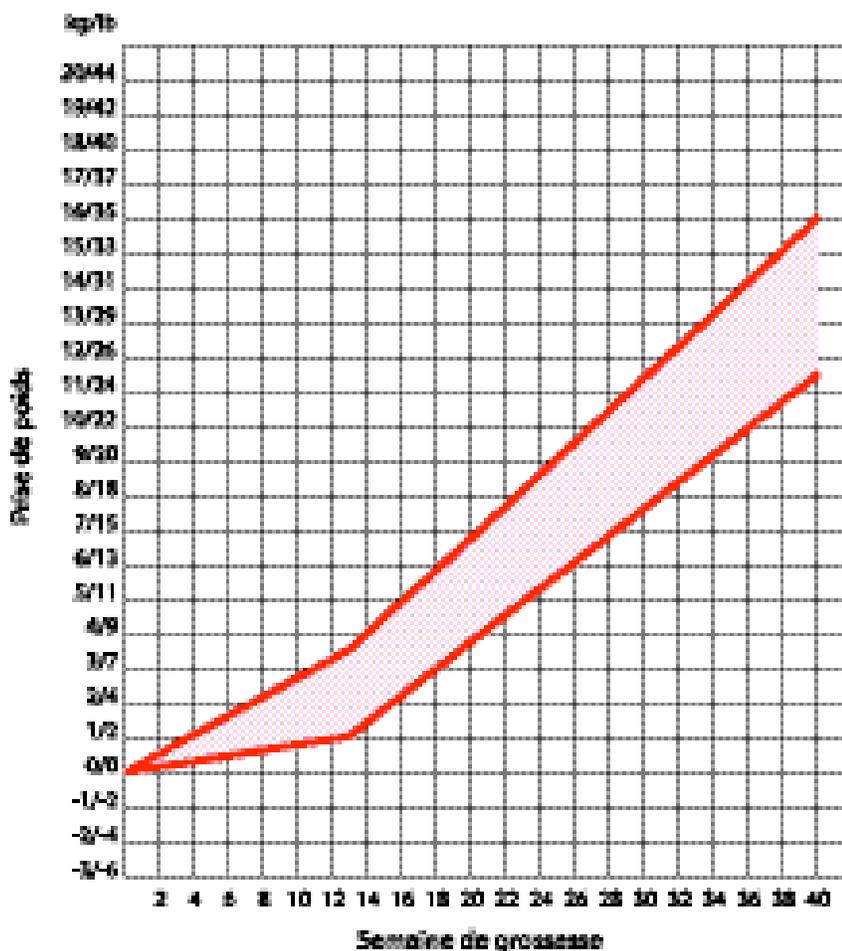
## Rythme de la prise de poids

La vitesse à laquelle vous prenez du poids a aussi une importance. La prise de poids est habituellement lente durant les 3 premiers mois. Ensuite, votre bébé commence à se développer plus rapidement. Votre poids devrait donc se mettre à augmenter graduellement d'environ 0,4 kg (3/4 à 1 lb) par semaine. Consultez un(e) professionnel(le) de la santé si vous prenez ou perdez subitement du poids.

### Vérifiez à quel rythme vous prenez du poids.

Notez vos prises de poids dans ce tableau.

Si votre poids se maintient entre les 2 lignes rouges, vous êtes sur le bon chemin.



## Vos habitudes alimentaires sont-elles conformes au Guide alimentaire canadien pour manger sainement?

- Prenez-vous des repas réguliers, y compris le déjeuner?**  
Lorsque vous vous privez de nourriture, vous privez votre bébé de nourriture. Essayez de manger toutes les 3 ou 4 heures, au moins. Il est très important de déjeuner parce que vous n'avez pas mangé depuis la veille.
- Prenez-vous des goûters santé?**  
Les goûters santé sont une bonne façon de satisfaire vos besoins nutritifs additionnels. Essayez les laits frappés aux fruits et au yogourt, les muffins au son et aux raisins ou les sandwichs aux bananes et au beurre d'arachide.
- Mangez-vous de 5 à 12 portions de produits céréaliers par jour?\***  
Choisissez des pains et des céréales à grains entiers, du riz, des pâtes et des muffins maison. Ce sont de bonnes sources d'énergie, de fibres et de fer.
- Mangez-vous de 5 à 10 portions de légumes et fruits par jour?\***  
Mangez une variété de légumes et de fruits, de salades et de jus. Choisissez le plus souvent possible des légumes et fruits de couleur vive. Ces aliments contiennent de l'acide folique, de la vitamine C et des fibres.
- Mangez-vous de 3 à 4 portions de produits laitiers par jour?\***  
Buvez du lait ou du lait de soja enrichi. Mangez du yogourt, du fromage et d'autres aliments à base de lait. Ils sont une source de calcium et de protéine.
- Mangez-vous de 2 à 3 portions de viandes et substituts par jour?\***  
Choisissez des viandes, du poulet ou du poisson ou encore des substituts comme les œufs, le beurre d'arachide, le tofu, les haricots et des lentilles. Ces aliments sont une source de fer et de protéines.
- Mangez-vous aussi de petites quantités d'autres aliments?\***  
N'hésitez pas à savourer des aliments et boissons qui ne font pas partie des 4 groupes alimentaires. Consommés en petites quantités, les sucreries, les aliments gras et les boissons gazeuses peuvent être agréables à manger.

Voyons voir...  
Ai-je préparé un repas équilibré? Produits céréaliers, légumes, lait, viande et chocolat!



\*Remplissez le Journal alimentaire personnel à la page 17 pour déterminer votre consommation quotidienne.

Il s'agit en effet d'un repas équilibré. Il inclut des aliments des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*. Un repas équilibré peut très bien inclure un petit morceau de gâteau au chocolat.





## Les piliers de la santé du bébé

Votre bébé se développe et compte sur vous pour naître fort, en santé et vif d'esprit. Voici les éléments essentiels à sa santé :

Glucides... provenant des produits céréaliers  
Acide folique et vitamines... provenant des légumes et fruits

Calcium... provenant des produits laitiers  
Fer... provenant des viandes et substituts

<b>Produits céréaliers</b> 5 à 12 portions	1 tranche de pain 1 petit pain 1/2 bagel ou pain kaiser 4 à 6 craquelins 1/2 tasse de pâtes ou de riz cuits 3/4 tasse de céréales froides ou chaudes		Objectif... Croissance
<b>Légumes et fruits</b> 5 à 10 portions	1 légume ou fruit de taille moyenne 1/2 tasse de légumes ou fruits frais, surgelés ou en boîte 1 tasse de laitue 1/2 tasse de jus de légumes ou fruits		Cerveau et nerfs
<b>Produits laitiers</b> 3 à 4 portions	1 tasse de lait 1 tasse de lait au chocolat 3/4 tasse de yogourt 50 g de fromage (taille du 2 pouces) 2 tranches de fromage fondu		Os
<b>Viandes et substituts</b> 2 à 3 portions	50 à 100 g de viande (taille d'un jeu de cartes) 1/2 à 1 tasse de haricots ou de lentilles 1 à 2 œufs 1/2 tasse de tofu 2 c. à soupe de beurre d'arachide		Muscles et sang

**Mangez des aliments provenant des quatre groupes alimentaires et prenez un supplément vitaminique prénatal tous les jours.**

Pendant la grossesse et la période d'allaitement, vous partagez votre nourriture avec votre bébé. Il est important de suivre le **Guide alimentaire canadien** afin de favoriser sa santé et la vôtre.

Choisissez une variété d'aliments. Votre corps aura alors tous les éléments nécessaires pour mettre au monde un enfant en santé.

## Nutriments essentiels

### Acide folique

L'acide folique est une vitamine qui favorise le développement des cellules sanguines et des tissus des mères et de leur bébé.

- ♥ Préparez des salades à base de laitue romaine ou d'épinards. Ajoutez-y des graines de tournesol.
- ♥ Ajoutez vos petits fruits préférés aux céréales.
- ♥ Mangez une soupe aux haricots ou aux lentilles le midi.
- ♥ Buvez plus souvent du jus d'orange.
- ♥ Mangez plus souvent du brocoli, des pois, des choux de Bruxelles et du maïs.

Il est très important de prendre des suppléments prénatals de vitamines et de minéraux contenant au moins 0,4 mg d'acide folique avant de tomber enceinte et durant les premières semaines de grossesse. L'acide folique aide à prévenir les malformations du tube neural. Le spina bifida et les autres malformations du tube neural affectent le cerveau et la colonne vertébrale du bébé.

### Calcium et vitamine D

Ensemble, le calcium et la vitamine D renforcent les os et les dents du bébé. Ils aident aussi à garder les os de la mère en santé.

- ♥ Buvez du lait\* ou du lait au chocolat\* à l'heure des repas. Si vous n'aimez pas le lait, prenez du lait de soja enrichi\*.
- ♥ Préparez un sauté au tofu enrichi de calcium, au pak-choï, au chou vert et au brocoli.
- ♥ À l'heure du goûter, essayez quelques sardines\* et du fromage sur des craquelins.
- ♥ Le matin, prenez du yogourt et du jus d'orange additionné de calcium.
- ♥ Prenez un peu de soleil. Il aide la peau à produire de la vitamine D.

\*Ces aliments contiennent à la fois du calcium et de la vitamine D.



## Nutriments essentiels

### Fer

Le fer aide à former des cellules sanguines en santé chez la mère et le bébé. Les aliments riches en vitamine C aident l'organisme à absorber le fer.

- ♥ Savourez des pâtes à la viande et à la sauce tomate.
- ♥ Mangez des céréales enrichies de fer, accompagnées d'un jus d'orange.
- ♥ Prenez des fruits secs comme des raisins, des prunes et des abricots séchés pour grignoter.
- ♥ Préparez des fajitas au poulet, poivrons rouges et poivrons verts, accompagnés de sauce aux haricots noirs et à la mangue.
- ♥ Mangez plus souvent des repas à base de légumineuses, comme du chili, des burritos aux haricots ou de la soupe aux pois.

### Sauce aux haricots noirs et à la mangue

### Acides gras essentiels

Certains types de gras, appelés acides gras essentiels, aident le cerveau du bébé à se développer.

- ♥ Utilisez des vinaigrettes à base d'huile de canola, de soja ou autres.
- ♥ Cuisinez à l'aide d'huile végétale et de margarine molle.
- ♥ Préparez du saumon au souper ou un sandwich au saumon le midi.

### Vinaigrette aux herbes

Je m'alimente déjà bien. Dois-je vraiment prendre des suppléments prénatals de vitamines et de minéraux?



Bien manger est la meilleure façon d'obtenir tous les nutriments dont vous et votre bébé avez besoin. Malheureusement, le régime alimentaire parfait n'existe pas. Les suppléments prénatals vous procurent les vitamines et minéraux supplémentaires dont vous avez besoin durant la grossesse et la période d'allaitement.



## La prudence est de mise

### Quelle quantité de caféine puis-je prendre sans danger durant la grossesse?

La caféine est transmise au bébé par l'entremise du placenta. Pour protéger votre enfant, ne buvez pas plus de 1.5 tasses de café de 250 ml (8 oz) par jour et limitez votre consommation de thé et de coca-cola.

### Puis-je boire des tisanes sans danger durant la grossesse?

Faites attention aux tisanes. Certaines peuvent être néfastes pour vous et votre bébé. Choisissez parmi les tisanes « inoffensives » énumérées plus bas. Ne buvez pas plus de 2 tasses de tisane par jour. Il est aussi bon de varier vos choix au lieu de boire tous les jours la même tisane.

#### Tisanes inoffensives

(Pas plus de 2 tasses par jour)

Pelure d'agrumes  
Gingembre  
Mélisse officinale  
Fleur de tilleul  
Pelure d'orange  
Églantier

### Quelle quantité d'alcool peut nuire à mon bébé?

Aucune quantité d'alcool n'est inoffensive durant la grossesse. L'alcool est vite transmis au bébé par l'entremise du placenta et peut affecter son cerveau et son système nerveux. Votre bébé pourrait souffrir toute sa vie du syndrome d'alcoolisme fœtal ou des effets de l'alcoolisme fœtal. Vous devez cesser de prendre de l'alcool durant la grossesse. Si vous en êtes incapable, obtenez de l'aide. Consultez votre médecin, votre sage-femme ou un(e) conseiller(ère).



Pas de café, de thé, d'alcool ni de boisson diète. Que reste-t-il?

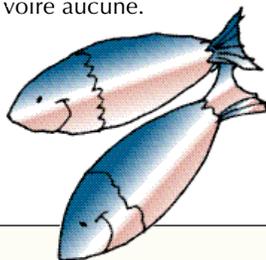
Vous pouvez prendre de petites quantités de café, de thé, de tisane inoffensive et de boissons diète pendant la grossesse. Mais évitez l'alcool. Vous pouvez aussi choisir parmi une foule d'autres boissons santé. Buvez du lait, du lait au chocolat, des jus de fruit ou de légumes, de la limonade ou des jus de fruit mélangés avec du soda.



## La prudence est de mise

### Les édulcorants artificiels sont-ils néfastes pour mon bébé?

L'aspartame (Nutrasweet<sup>MD</sup>), le Sucralose (Splenda<sup>MD</sup>) et les autres édulcorants artificiels – qui sont approuvés au Canada – ne sont pas néfastes pour les bébés. Malgré cela, il est conseillé de consommer uniquement des petites quantités d'aliments et de boissons contenant un édulcorant artificiel. Les aliments et les boissons diète ont peu de valeur nutritive, voire aucune.



### D'après ce que j'ai entendu, les femmes enceintes ne devraient pas manger certains poissons. Est-ce vrai?

Certains poissons, comme le requin, l'espadon et le thon (en filet) contiennent une concentration élevée de mercure qui peut nuire au développement du bébé. Ne mangez pas ces poissons plus d'une fois par mois. On retrouve aussi de grandes concentrations de mercure dans certains poissons d'eau douce âgés ou plus gros, comme la truite et le doré jaune. Limitez votre consommation. D'autres poissons, comme le thon en boîte, sont sans danger. Consommez-en plus souvent.

### Protégez-vous et votre enfant contre les intoxications alimentaires

Les intoxications alimentaires peuvent être très dangereuses durant la grossesse. La listériose et la toxoplasmose peuvent avoir des répercussions graves sur le bébé.

Pour réduire les risques d'intoxication alimentaire, suivez ces quelques conseils :

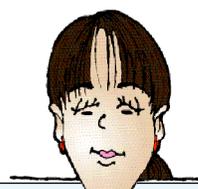
- ♥ lavez-vous souvent les mains;
- ♥ nettoyez bien les fruits et légumes crus;
- ♥ assurez-vous de bien cuire les viandes, la volaille, le poisson et les saucisses;
- ♥ respectez les dates de péremption;
- ♥ demandez à quelqu'un d'autre de remplacer la litière du chat.

Vous augmentez vos risques d'intoxication en consommant les aliments suivants :

- ♥ le lait et les fromages crus comme le brie et le camembert;
- ♥ le cidre de pomme non pasteurisé;
- ♥ les terrines et poissons fumés.



## Exemple de journal alimentaire pour une journée



	Produits céréaliers	Légumes et fruits	Produits laitiers	Viandes et substituts	Autres aliments
<b>Déjeuner</b> Lait frappé aux fruits et yogourt* 2 tranches de pain à grains entiers 2 c. à soupe de d'arachide	✓ ✓	✓	✓	✓	
<b>Goûter</b> Muffin au son 1 tasse de jus d'orange	✓	✓ ✓			
<b>Dîner</b> Quesadillas*aux légumes et fromage 1/2 tasse de bâtonnets de carottes 1 tasse de lait au chocolat	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓		
<b>Goûter</b> 1 tasse de salade de fruits*		✓ ✓			
<b>Souper</b> Poulet chasseur* 1 tasse de nouilles aux œufs 1 tasse de lait Tartelette au beurre	✓ ✓	✓	✓	✓	✓
<b>Goûter</b> Maïs soufflé Soda au gingembre	✓ ✓				✓ ✓
<b>TOTAL</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

\* Recette fournie dans ce livret.

Ce menu contient des quantités suffisantes d'aliments de chacun des quatre groupes alimentaires. On y trouve aussi beaucoup d'aliments favorables à la santé de l'enfant comme du jus d'orange, du lait, des légumes et du poulet. Les aliments de la colonne « Autres aliments » ne font pas partie des quatre groupes alimentaires et sont inclus en petite quantité pour agrémenter le régime.



### Produits céréaliers

1 portion : 1 tranche de pain; 1 petit pain;  
1/2 bagel ou pain kaiser; 4 à 6 craquelins;  
1/2 tasse de pâtes ou de riz cuits;  
3/4 tasse de céréales froides ou chaudes.

### Légumes et fruits

1 portion : 1 fruit ou légume de taille  
moyenne; 1/2 tasse de fruits ou légumes  
frais, surgelés ou en boîte; 1 tasse de laitue,  
1/2 tasse de jus de fruit ou de légumes.

## Journal alimentaire personnel

Choisissez une journée pour remplir votre journal personnel. Inscrivez tout ce que vous avez mangé et bu ce jour-là. Calculez le nombre de portions de chaque groupe alimentaire que vous avez consommé. Votre régime est-il conforme au **Guide alimentaire canadien**?



	Produits céréaliers	Légumes et fruits	Produits laitiers	Vianes et substituts	Autres aliments
<b>Déjeuner</b>					
<b>Goûter</b>					
<b>Dîner</b>					
<b>Goûter</b>					
<b>Souper</b>					
<b>Goûter</b>					
<b>TOTAL</b>					

### Produits laitiers

1 portion : 1 tasse de lait; 1 tasse de lait au chocolat; 3/4 de tasse de yogourt; 50 g de fromage (taille du pouce); 2 tranches de fromage fondu.

### Viande et substituts

1 portion : 50 à 100 g de viande, de volaille ou de poisson (taille d'un jeu de cartes); 1/2 à 1 tasse de haricots ou de lentilles; 1 à 2 œufs, 1/2 tasse de tofu; 2 c. à soupe de beurre d'arachide.

## Je ne me sens pas bien

### Nausées et vomissements

De nombreuses femmes enceintes se sentent mal de temps à autre, surtout durant les premiers mois de la grossesse. Ces malaises sont parfois causés par la modification des taux hormonaux. Les quelques trucs suivants peuvent être utiles :

- ♥ Prenez plusieurs petits repas par jour au lieu de trois gros repas. Essayez de ne pas sauter de repas. Vous vous sentirez plus mal l'estomac vide.
- ♥ Essayez de manger des craquelins, du pain et des céréales sèches avant de sortir du lit le matin.
- ♥ Sortez du lit lentement.
- ♥ Mangez un petit goûter avant de vous coucher.
- ♥ Prenez une boisson avant ou après le repas, mais pas en mangeant.
- ♥ Évitez le café et les aliments gras ou ayant une odeur ou un goût prononcé.

Mes nausées sont passées mais j'ai maintenant des brûlures d'estomac. Elles sont très douloureuses le soir.

**Consultez un(e) professionnel(le) de la santé si vous vomissez constamment ou si vous vous sentez trop malade pour manger.**

### Brûlures d'estomac

De nombreuses femmes ont des brûlures d'estomac durant la seconde moitié de la grossesse. Ces brûlures sont dues à la pression exercée par le bébé sur l'estomac.

Les quelques trucs suivants peuvent être utiles :

- ♥ Prenez plusieurs petits repas par jour au lieu de trois gros repas.
- ♥ Prenez une boisson avant ou après le repas, mais pas en mangeant.
- ♥ Après les repas, attendez au moins 1 ou 2 heures avant de vous coucher.
- ♥ Évitez les aliments qui peuvent causer des brûlures d'estomac. Consommez avec modération les aliments gras ou épicés, et le café.

**Consultez un(e) professionnel(le) de la santé avant de prendre des antiacides.**

Près de la moitié des femmes enceintes ont des brûlures d'estomac. Il peut être indiqué de manger plus souvent des petits repas faibles en gras. Il est aussi conseillé de ne pas manger avant de se coucher. Certaines femmes trouvent aussi qu'il est utile de mettre des blocs sous les pattes du lit pour surélever la tête.



## Je ne me sens pas bien

### Constipation

Les changements hormonaux et la pression exercée par le bébé sur l'intestin causent parfois la constipation. Il peut être bon de manger des aliments riches en fibres et de boire beaucoup de liquide.

Les quelques trucs suivants peuvent être utiles :

- ♥ Mangez des céréales à grains entiers pour déjeuner.
- ♥ Choisissez des pains de grains entiers.
- ♥ Mangez chaque jour de 5 à 10 portions de légumes et fruits.
- ♥ Buvez chaque jour entre 8 et 12 tasses de liquide, dont de l'eau, des jus et d'autres boissons sans caféine.
- ♥ Faites de l'activité physique.



**Consultez un(e) professionnel(le) de la santé avant de prendre des laxatifs.  
Certains laxatifs peuvent nuire au bébé.**

### Diabète gestationnel

Certaines femmes développent le diabète durant la grossesse. Cela signifie que leur taux de sucre dans le sang est trop élevé. Un taux de sucre élevé peut nuire à la mère et au bébé. Si vous avez des facteurs de risque de diabète, un(e) professionnel(le) de la santé évaluera votre taux de sucre vers la 26<sup>e</sup> semaine de grossesse. Demandez-lui s'il serait sage de vérifier votre taux de sucre.

Vous courez plus de risques de développer le diabète gestationnel si vous :

- ♥ faites de l'embonpoint;
- ♥ avez des antécédents familiaux de diabète;
- ♥ êtes Autochtone, Asiatique, Hispanique ou Africaine;
- ♥ avez donné naissance à un bébé de plus de 4 kg (9 lb);
- ♥ avez pris beaucoup de poids durant une grossesse.



*Si vous développez le diabète, vous devriez consulter un(e) diététiste. Cette personne vous aidera à modifier votre régime alimentaire de façon à réduire votre taux de sucre dans le sang. Heureusement, le diabète gestationnel disparaît presque toujours après la grossesse.*

## Devrais-je faire de l'activité physique durant la grossesse?

L'activité physique durant la grossesse compte beaucoup d'avantages.

### Une vie active peut :

- faciliter le travail et l'accouchement;
- accélérer votre rétablissement après l'accouchement;
- aider à prévenir la constipation;
- faciliter la prise de poids adéquate;
- vous donner de l'énergie.

Huit mois déjà et je fais encore des promenades. Je m'assure simplement de ne pas m'aventurer trop loin!

Obtenez un exemplaire du **Guide d'activité physique canadien** auprès de votre bureau de santé ou centre de santé communautaire local. Il vous aidera à faire des choix judicieux en matière d'activité physique. Vous pouvez aussi le consulter sur le site de Santé Canada, à l'adresse [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca). Cliquez sur **Vie saine**.

### Vous pouvez mener une vie active tout le long de la grossesse. Voici quelques conseils :

- Choisissez des activités sûres à faible impact comme la marche, la natation ou l'aquaforme.
- Parlez à votre médecin des activités que vous prévoyez faire.
- Ne faites pas d'activité physique s'il fait très chaud et humide.
- Buvez beaucoup de liquide.

### MISE EN GARDE

Ne débutez pas de nouveau programme d'exercice durant les 14 premières semaines de grossesse ou après 28 semaines de grossesse.



L'activité physique régulière peut vous aider à vous sentir mieux durant la grossesse. Choisissez des activités sûres comme la marche et la natation. Si vous avez des problèmes, cessez immédiatement l'activité et communiquez avec un(e) professionnel(le) de la santé.



## Quesadillas aux légumes et fromage

## Poulet chasseur facile à préparer

Je vous présente  
mon nouveau bébé. Elle pèse  
8 lb et 2 oz et respire la santé.  
Tout compte fait, ça été facile  
de bien manger. Et cela en  
a valu la peine!



Bravo! Durant vos neuf mois  
de grossesse, vous trouverez  
peut-être aussi qu'il est facile  
de bien manger. Vous n'avez  
pas besoin de manger des  
mets sans saveur ou d'éviter vos aliments  
préférés. Il y a bien des façons d'apprécier  
la nourriture. Continuez de manger sainement  
après l'accouchement. Cela vous donnera  
l'énergie requise pour allaiter et prendre  
soin de votre nouvelle famille.







## Ai-je besoin de plus d'information sur la nutrition?

- |   | OUI                      | NON                      |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Avez-vous moins de 17 ans ou plus de 35 ans?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Aviez-vous un excès ou un déficit de poids avant la grossesse?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Faites-vous souvent des régimes amaigrissants?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Portez-vous des jumeaux ou des triplets?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Avez-vous de la difficulté à manger en raison de nausées ou de vomissements?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Suivez-vous un régime végétarien sans œufs ni produits laitiers?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Avez-vous pris trop ou trop peu de poids?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Avez-vous de la difficulté à boire du lait ou à manger du fromage ou du yogourt?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Devez-vous suivre un régime alimentaire particulier en raison de votre état de santé ? (p. ex. allergies, diabète, troubles digestifs) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Avez-vous été enceinte durant les 2 dernières années?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Si vous avez répondu **OUI** à au moins une de ces questions, il serait utile de consulter un(e) diététiste. Demandez à un(e) professionnel(le) de la santé de vous recommander quelqu'un. Vous pouvez aussi obtenir le nom d'un(e) diététiste auprès de votre bureau de santé ou centre de santé communautaire local.

### Où aller pour obtenir des renseignements sur la façon de bien manger pour avoir un bébé en santé :

Votre bureau de santé local  
Votre centre de santé communautaire local.

Votre bureau local du Programme  
canadien de nutrition prénatale

**Le site Web de Santé Canada :**

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

Cliquez sur *Spécialement pour vous*.

