Faisons le
POINT!

LES IDÉES REÇUES
GROSSESSE & ALIMENTATION

“Inutile de dire à mon médecin que je souhaite avoir un bébé, je le ferai une fois enceinte.”

FAUX!

Mieux vaut en parler à un professionnel de la santé!

Une grossesse, ça se prépare, notamment pour **éviter des carences nutritionnelles** pour la maman et ainsi **créer des conditions optimales** pour l’enfant à venir.

La supplémentation de certains nutriments est nécessaire **avant la grossesse**, comme par exemple l’acide folique.

“Je mange comme je veux avant d’être enceinte, je ferai attention pendant ma grossesse.”

FAUX!

Prenez de bonnes habitudes déjà avant la grossesse.

Manger équilibré, bouger suffisamment et surveiller son **poids**, c’est important déjà avant la grossesse.

Saviez-vous que le poids de la femme enceinte **influence le poids de l’enfant** à venir?

En cas d’excès de poids, parlez-en à un professionnel de la santé.

CONSEIL D'EXPERT

BÉNÉDICTE DE THYSEBAERT

Sage-femme

“N'attendez pas d'être enceinte pour adopter une alimentation équilibrée: il est préférable de commencer doucement avant la grossesse, pour être en pleine santé au moment de la conception.”

“Je dois manger pour deux pendant ma grossesse.”

FAUX!

Il ne s’agit pas de manger 2 fois plus, mais 2 fois mieux.

Les **besoins énergétiques** liés à la grossesse augmentent peu lors du 1er trimestre, et ne sont **vraiment significatifs qu’au 3e trimestre.**

“Je peux boire 1 verre d’alcool/jour pendant ma grossesse.”

FAUX!

L’alcool est nocif pour le fœtus.

Il est déconseillé de consommer toute boisson alcoolisée, quelle qu’elle soit, pendant la grossesse, afin de **protéger au mieux le fœtus***.

* L’alcool peut traverser le placenta et ainsi nuire au développement du fœtus.

« Je ne mange plus aucune crudité pour éviter la toxoplasmose lors de ma grossesse. »

FAUX!

Si elles sont bien lavées, les crudités peuvent être consommées.

Il est conseillé de **laver soigneusement à grande eau** les légumes/plantes aromatiques, surtout s'ils sont terreux/consommés crus*.

Pour limiter le risque de toxoplasmose, il convient d'**éviter les crudités lorsqu'on mange à l'extérieur**, par précaution.

* Le vinaigre n'est pas nécessaire

CONSEIL D'EXPERT

GENEVIÈVE VANBELLINGHEN
Diététicienne, Licenciée en Nutrition Humaine

« Les besoins nutritionnels de la femme sont modifiés pendant la grossesse. Certains régimes alimentaires, comme le véganisme qui exclut tout produit d'origine animale (y compris les produits laitiers et les œufs) sont déconseillés. Si ces régimes sont suivis, ils doivent impérativement faire l'objet d'une complémentation ciblée. »

“Le sommeil n’a rien à voir avec mon poids et mon alimentation.”

FAUX!

Dormir suffisamment est favorable à l’adoption d’une alimentation équilibrée et à un poids sain.

Le manque de sommeil entraîne des **modifications dans l’organisme**, qui incitent à manger plus d’aliments riches en calories.

Le manque de sommeil est associé à un **risque accru d’excès de poids ou d’obésité.**

“Je dois arrêter le sport pendant ma grossesse.”

FAUX!

Il est conseillé de faire 2 à 4 sessions douces de sport/semaine.

L’**activité physique**, et même le **sport adapté(s)**, sont **recommandés** pendant la grossesse*!

- ✓ contrôle du **poids**
- ✓ **accouchement** facilité
- ✓ **récupération** post-accouchement
- ✓ sensation de **bien-être**

- ↘ risque d’accouchement **prématuré**
- ↘ risque de **diabète de grossesse**

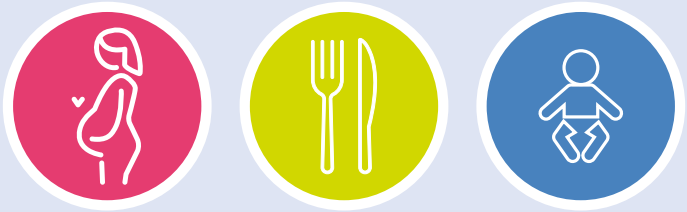
* Évitez les activités à risque de chute.

“ *L’allaitement nécessite de boire beaucoup de lait.* ”

FAUX!

Il n’y a pas de nécessité de boire plus de lait pendant l’allaitement.

Il est recommandé de consommer **2 à 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour,** comme pour tout autre adulte.



#pregnancyandnutrition

Ce document a été réalisé suite au workshop «Grossesse & Nutrition», organisé par *Nutrition Square*, une initiative de Nestlé, le 28 mai 2019 à Bruxelles. C'est le résultat d'une co-création entre divers professionnels de la santé.