

Manger pour deux ou ... manger deux fois mieux ?

par Dominique Amar-Sotto et Sophie Cantin-Dienon, diététiciennes en Ile-de-France

Vous êtes enceinte. Depuis que vous l'avez annoncé à votre entourage, les conseils alimentaires pleuvent et sont parfois contradictoires. Comment faire le tri ?

Une alimentation variée et équilibrée est importante pour rester en forme. Il existe ainsi des «priorités alimentaires» et il ne s'agit pas de manger pour 2 mais plutôt 2 fois mieux !

Comment fournir «l'énergie» nécessaire à la grossesse ?

Grâce aux aliments énergétiques que sont les féculents et les matières grasses.

Les féculents et céréales : pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, pain, biscuits, ... apportent l'essentiel du carburant au cerveau et aux muscles, sous forme de sucres complexes. Ils doivent être présents à chaque repas pour éviter « coup de pompe » et/ou « fringales ».

Les matières grasses : huiles, margarines, beurre, crème fraîche... sont riches en lipides et vitamines A, D, E, K. Elles fournissent aussi beaucoup d'énergie et surtout les acides gras indispensables au bon développement du cerveau de bébé. Gardez la main légère sur les assaisonnements, on manque rarement de matières grasses !

Comment assurer la «construction» du futur bébé ?

Ce sont les aliments «bâtisseurs» qui entrent en jeu.

La viande, le poisson et les œufs sont constitués de protéines d'excellentes qualités nécessaires à la construction des cellules, tissus et muscles de l'organisme du bébé. Ils fournissent aussi le seul apport en fer bien

utilisé par notre corps et dont la future maman a des besoins accrus.

Les produits laitiers (lait, laitages, fromages...) contiennent aussi des protéines de bonne qualité. Ils représentent la seule source de calcium bien utilisée par l'organisme. Les besoins en calcium progressent pendant la grossesse pour atteindre 1200 à 1500 mg par jour. Le calcium est un élément de base pour les os et les dents. La future maman devra consommer 3 à 4 produits laitiers par jour.



Pour éviter la toxoplasmose

- Lavez soigneusement les légumes, fruits et herbes
- Faites bien cuire la viande (ni viande saignante, ni steak tartare au menu ...)
- Ne jardinez qu'avec des gants
- Evitez le contact avec les chats, surtout leur litière
- Lavez-vous souvent les mains

Pour éviter la listériose

Oubliez pendant 9 mois :

- Produits de la mer : coquillages et poissons crus, poissons fumés, surimi, tarama
- Certaines charcuteries : rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée (préférez le jambon pré-emballé)
- Certains produits laitiers : lait cru et fromages au lait cru (préférez le lait pasteurisé, UHT ou stérilisé ; les fromages pasteurisés, à pâte cuite type gruyère et fromages fondus. Enlevez la croûte des fromages)
- Les graines germées crues comme le soja

Dans le cas d'une insuffisance rénale chronique, une consultation avec un diététicien nutritionniste permettra de personnaliser l'apport en protéines adéquat, ni trop, ni trop peu.

Comment garder la forme ?

Les fruits et légumes (surtout consommés crus), constituent le principal apport alimentaire de vitamine C. Celle-ci permet une meilleure résistance de l'organisme aux infections, ainsi qu'une absorption optimisée du fer. De plus, grâce aux fibres qu'ils contiennent, les fruits et légumes améliorent le transit intestinal. Méfiez-vous des conseils de chacun, les fruits ne contiennent pas que de l'eau ! Certains sont assez riches en sucres et pourraient vous faire prendre trop de poids. 2 à 3 fruits par jour, cela reste raisonnable.

Que boire ?

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme de la future mère et de son enfant. On restera vigilant quant aux eaux gazeuses souvent plus salées que les plates. Attention à la sur-consommation de café, l'excès de caféine réduit l'absorption du calcium par l'organisme et les excès de thé peuvent freiner l'absorption

du fer.

Les boissons sucrées, sodas et même jus de fruits, restent à consommer avec modération car riches en sucres.

Enfin, pendant la grossesse, c'est «zéro alcool». Évitez de céder à la tentation du fameux « Allez, juste une petite coupe ! ».

Une «envie de sucre» ?

Les produits sucrés (glaces, bonbons, chocolats...) ne seront consommés que pour le plaisir, seulement au sein des repas, de manière ponctuelle et limitée, pour éviter la prise de poids excessive. Si vous êtes diabétique, n'oubliez pas d'en parler avec votre diététicien.

Et le sel ?

Il reste souhaitable de contrôler ses apports en sel, 6 g par jour environ.

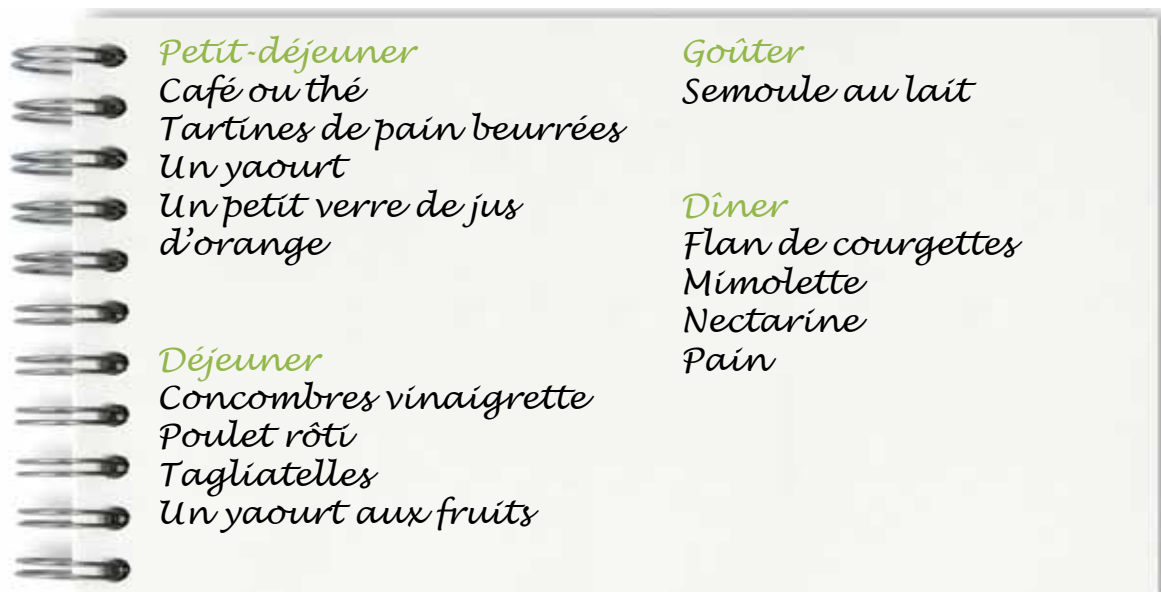
CONCLUSION

L'alimentation de la grossesse reste normale. Variez votre alimentation. Faites-vous plaisir tout en veillant à ne pas prendre trop de poids. Une prise de 8 à 12 kg est raisonnable. ●



Et concrètement ?

3 repas et un goûter assurent une bonne répartition journalière des aliments.
Voici un exemple de menu sur une journée.



A vous de jouer !

Testez vos connaissances sur le calcium

1 - Le calcium est le minéral le plus présent dans l'organisme

- vrai
- faux

2 - Les besoins journaliers en calcium varient en fonction de l'âge

- vrai
- faux

3 - La vitamine C est indispensable pour fixer le calcium

- vrai
- faux

4 - Le lait entier est plus riche en calcium que le lait écrémé

- vrai
- faux

5 - L'emmental est l'un des fromages les plus riches en calcium

- vrai
- faux

6 - Les fruits contiennent du calcium

- vrai
- faux

7 - L'eau contient du calcium

- vrai
- faux

Réponses page 16



Réponse au jeu «Testez vos connaissances sur le calcium»

1 - Le calcium est le minéral le plus présent dans l'organisme : vrai.
Sa quasi-totalité se trouve dans les os et les dents.

2 - Les besoins journaliers en calcium varient en fonction de l'âge : vrai.

500 à 900 mg de la naissance à 9 ans

1200 mg de 10 à 19 ans

900 mg pour l'adulte

1000 mg pour l'adulte ayant une IRC

1200 mg pour la femme enceinte

3 - La vitamine C est indispensable pour fixer le calcium : faux
C'est la vitamine D

4 - Le lait entier est plus riche en calcium que le lait écrémé : faux
Qu'il soit entier ou écrémé, le lait à la même teneur en calcium : 120 mg pour 100 ml
Le lait entier est plus riche en matières grasses.

5 - L'emmental est l'un des fromages les plus riches en calcium : vrai
30 g d'emmental = 360 mg de calcium alors que 30g de camembert = 120 mg
Tous les fromages contiennent du calcium, il suffit de les varier pour faire une moyenne.

6 - Les fruits contiennent du calcium : vrai
Même si les fruits contiennent du calcium, leur teneur est nettement moins importante que pour les produits laitiers. Il faut environ 6 oranges pour avoir autant de calcium que dans un verre de lait de 200 ml !

7 - L'eau contient du calcium : vrai et faux
L'eau du robinet apporte 100 mg de calcium par litre. Il existe des eaux minérales plus riches dont la teneur en calcium est d'environ 500 mg par litre. Ces eaux peuvent être recommandées dans le cadre d'une alimentation trop juste en calcium. Parlez-en à votre diététicien.

Rénif'mag publications précédentes

- Don d'organe, transplantation rénale
- Maladie rénale chronique & droits au travail
- Spécial rein et diabète, le plaisir de manger
- Maladie rénale et hérédité
- Les protéines, ce n'est pas que de la viande
- Voyages et maladie rénale