



Croquer la vie 06

dans son assiette



BIEN MANGER EN ATTENDANT BÉBÉ



Édito

Vous avez déjà fait connaissance avec la famille Le Gourmand...

Léa, la maman, attend un heureux événement ! C'est un bouleversement physiologique et émotionnel important. Naturellement, son organisme va mettre en place des stratégies d'adaptation pour accueillir bébé et lui permettre de grandir, et l'alimentation va s'avérer être un partenaire de premier choix.



En effet, durant la grossesse, il est essentiel de privilégier une alimentation de qualité qui couvre à la fois les besoins énergétiques et les besoins en micronutriments (vitamines, minéraux...) et macronutriments (acides gras essentiels) de maman et bébé.

On sait aujourd'hui, grâce aux données de l'épigénétique, que l'alimentation de la maman pendant la grossesse permettra d'avoir une action préventive pour le futur adulte.

Cela ne signifie pas manger **2 fois plus** mais manger **2 fois mieux** ! Comment ? Ce numéro de « Croquer la vie » vous livre les clés nutritionnelles pour vivre sa grossesse avec sérénité tout en assurant le développement harmonieux de bébé.

Bonne lecture !

Didier Chos
PRÉSIDENT DE L'IEDM



Institut Européen de Diététique et Micronutrition

Croquer la vie dans son assiette est un document réalisé par l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (I.E.D.M. - Institut Européen de Diététique et Micronutrition - Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Paris sous le n° 00129779P - Siège social : 55 rue de l'Abbé Carton - Paris (75014)). Directeur de la publication et responsable de la rédaction : Didier Chos. Rédactrice en chef : Dr. Laurence Benedetti. Illustrations : Agustina Marambio. Impression : COM'EVENT, 5 rue Valazé, BP 170, 61005 ALENCON CEDEX. Les schémas sont protégés par la loi du 11 mars 1957 concernant les Droits d'Auteur. Dépôt légal : mars 1999. n° ISSN : 1953-6682

Une maman bien MICRO nourrie

Les micronutriments sont les alliés indispensables d'une grossesse épanouie.

Dans la vie, faut pas sans fer

La grossesse entraîne une augmentation des besoins en fer. La nature étant bien faite, l'absorption intestinale du fer est **multipliée par 6** au cours de la grossesse.

Pourtant, on continue d'observer des déficits chez 60 à 75% des femmes en fin de grossesse.

Mais au fait, à quoi ça sert le fer ?

- ▶ Il aide à transporter l'oxygène
- ▶ Il contribue à la synthèse des neurotransmetteurs
- ▶ Il participe au métabolisme des hormones thyroïdiennes
- ▶ Il favorise l'immunité

Une future maman déficitaire en fer sera plus fatiguée, moins résistante aux infections et plus sujette à certains troubles de l'humeur.

EN PRATIQUE, DANS L'ASSIETTE DE LÉA

Du boudin noir, de la viande de bœuf, des lentilles, des haricots blancs, des pois chiches, des amandes ou des noix...

 *Il faut veiller à bien cuire sa viande.*

Bon à savoir : l'apport de fruits et légumes riches en vitamine C permet d'augmenter l'assimilation du fer. En revanche, thé et café doivent être limités car ils entravent son absorption.

Quant au foie, il est certes riche en fer mais aussi en vitamine A. À ne consommer pas plus d'une à deux fois par mois.

Doser la ferritine en début de grossesse permet de connaître son statut en fer.



Une maman bien MICRO nourrie

L'iode, le grand oublié...

L'iode joue un rôle prépondérant dans le bon fonctionnement de la glande thyroïde. Les besoins en iode sont plus importants chez la femme enceinte et allaitante. Une carence en iode chez la future maman peut avoir des conséquences sur le développement du cerveau de bébé.

EN PRATIQUE, DANS L'ASSIETTE DE LÉA

Des crustacés bien cuits, des moules, des poissons de mer (cabillaud, maquereau, merlan, lieu, hareng, sardine, raie, roussette...) ; du lait et des produits laitiers, des œufs.

Bon à savoir : parfois, les apports alimentaires seuls se révèlent insuffisants par rapport aux besoins physiologiques. Une complémentation, sur conseil médicalisé, peut s'avérer nécessaire.

Doser l'iode dans les urines permet de dépister une carence en iode.



Le magnésium

Il intervient dans plus de 250 réactions enzymatiques. Un manque de magnésium peut être à l'origine de fatigue, de troubles de l'humeur et de crampes ! Durant la grossesse, on constate une déperdition plus grande de magnésium par les urines. N'étant pas stocké par l'organisme, **il est important d'apporter du magnésium quotidiennement.**

EN PRATIQUE, DANS L'ASSIETTE DE LÉA

Des fruits et légumes aussi bien frais que secs (légumes verts, abricots secs, lentilles...) et évidemment l'incontournable chocolat noir pour les gourmandes, avec modération.

Bon à savoir : privilégiez, dès que possible, des produits céréaliers complets plutôt que raffinés. Un exemple avec la farine complète qui contient 7 fois plus de magnésium que la farine blanche.



Du côté des vitamines

La vitamine B9 (ou folates)

Les folates (ou vitamine B9) jouent un rôle très important dans le **développement du système nerveux de l'embryon**, en participant à la fermeture du tube neural (partie de l'embryon qui deviendra le cerveau et la moelle épinière). La fermeture du tube neural se termine au 28^{ème} jour de grossesse.

La vitamine B9 mais aussi la B6, la B12, la choline et la bétaine sont indispensables dans l'assiette de maman, avant la conception et pendant toute la grossesse. Ces nutriments participent aux processus épigénétiques*, mécanismes physiologiques de régulation de l'expression de nos gènes. Leur mise en place se déroule en majeure partie au cours de la vie foetale. Il est donc important pour la santé du futur adulte qu'elle puisse se dérouler dans les meilleures conditions.

EN PRATIQUE, DANS L'ASSIETTE DE LÉA

Tous les légumes verts à feuilles (salade verte, mâche, cresson, pissenlit, épinards...) pour la vitamine B9. Des œufs, des germes de soja, du foie (avec modération) pour la choline. Des épinards, des crevettes pour la bétaine.

Bon à savoir : saupoudrez vos salades de levure de bière qui est extrêmement riche en vitamine B9 (plus de 1000 µg/100 g).

! Attention à bien laver et peler tout ce qui sort de la terre.



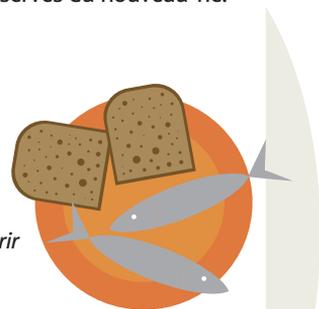
La vitamine D, en association avec le calcium

Calcium et vitamine D sont indispensables à la **construction de la charpente osseuse du bébé**. La vitamine D joue un rôle majeur dans la minéralisation du squelette foetal et préviendrait les risques de prééclampsie. C'est à partir des réserves maternelles en vitamine D que se constituent les réserves du nouveau-né.

EN PRATIQUE, DANS L'ASSIETTE DE LÉA

Des produits laitiers (notamment les laits fermentés enrichis en vitamine D) mais aussi, des sardines, des amandes, des noisettes... et des eaux minérales riches en calcium (Hépar ou Courmayer).

Bon à savoir : l'alimentation seule ne suffit pas en général à couvrir l'ensemble de nos besoins en vitamine D (notamment au cours du 3^{ème} trimestre de la grossesse). Prenez conseil auprès de votre médecin qui dosera votre statut.



* l'épigénétique concerne tous les mécanismes héréditaires qui ne sont pas inscrits dans les séquences génétiques de l'ADN.

Et les acides gras essentiels ?

Ce sont les fameux oméga 6 et oméga 3. Parmi les oméga 3, l'un d'entre eux se révèle très important : le DHA.

Chez bébé, les acides gras essentiels dont le DHA occupent une double fonction :

Ils interviennent :

- dans la synthèse des membranes ,
- dans le développement cérébral et nerveux,
- dans le développement de la rétine.



Ils participent au développement du tissu adipeux.



A propos du tissu adipeux, les travaux récents du Pr G Ailhaud¹ font l'effet d'une dynamite. L'épidémie d'obésité ne s'expliquerait pas seulement par la malbouffe et la sédentarité mais par le rapport oméga 6/oméga 3 de l'alimentation de la maman et du lait maternel ainsi que des laits artificiels. Ces 20 dernières années, ce rapport était entre 15 et 20, or il doit se situer entre 3 et 5.

EN PRATIQUE, DANS L'ASSIETTE DE LÉA

Des poissons gras (sardine, maquereau, thon germon...) mais aussi une huile végétale biologique de colza, de noix ou de colza-noix pour leur forte teneur en oméga 3, à raison de 3 cuillères à soupe par jour.

Bon à savoir : le DHA joue également un rôle favorable pour limiter la dépression du post-partum ou le baby blues chez la maman.



¹- Gérard Ailhaud, professeur, directeur du laboratoire de Développement du Tissu Adipeux (DTA)

Ce qu'il faut retenir

La pyramide alimentaire de la grossesse



→ Bien s'hydrater tout au long de la journée



→ Apporter des protéines riches en fer

→ Apporter des protéines riches en iode, en oméga 3



→ Rechercher des produits sources de calcium



Privilégier les féculents et légumineuses à faible charge glycémique (*sucres lents ou complexes à forte densité micronutritionnelle*)



→ Consommer des fruits et légumes riches en micronutriments et à pouvoir alcalinisant important, pour limiter la fuite des minéraux



Sans oublier de consommer de l'acide alpha-linolénique : 3 cuillères à soupe d'huiles de colza, colza-olive ou colza-noix biologiques par jour.



Les aliments à éviter :

- ▶ le café,
 - ▶ Les fromages au lait cru (camembert, brie...), les fromages râpés. Privilégiez les fromages au lait pasteurisé (comté, beaufort, emmental...) et enlevez les croûtes de fromage → attention à la listériose,
 - ▶ les fruits de mer crus,
 - ▶ il est recommandé d'éviter les gros poissons prédateurs (espadons, thons rouges) car ils peuvent contenir des teneurs élevées en méthylmercure. Privilégiez plutôt les petits poissons type maquereaux, sardines, harengs...
 - ▶ limiter les aliments à base de soja (pas plus d'un par jour), à cause des phyto-estrogènes
 - ▶ les aliments enrichis en phytostérols (certaines margarines, certains yaourts, boissons lactées...) même en cas d'hypercholestérolémie. Ils diminuent l'absorption de certains acides gras pendant la grossesse.
-  L'alcool est fortement déconseillé même à faible dose.

Pensez-vous croquer la vie dans votre assiette en attendant bébé ?

Quelques questions à se poser pour bien démarrer sa grossesse :

- 1 Je m'hydrate bien chaque jour (*autour de 1,5 l*)
 Oui Non
- 2 Je consomme chaque jour 1 viande et 1 poisson ou 1 viande et 2 œufs
 Oui Non
- 3 Je consomme entre 2 et 3 produits laitiers fermentés par jour
 Oui Non
- 4 Je consomme régulièrement des céréales complètes et/ou des légumineuses
 Oui Non
- 5 Je consomme 5 fruits et légumes verts par jour
 Oui Non
- 6 Je consomme chaque jour 3 cuillères à soupe d'huile de colza, colza-noix ou olive-colza
 Oui Non

Entre 0 et 3 oui : il est nécessaire de renforcer votre pyramide alimentaire de la grossesse.

Si vous avez 3 oui : allez, encore un petit effort...

Si vous avez entre 4 et 6 oui : C'est pratiquement parfait, merci de la part de bébé!

UN SPÉCIALISTE EN MICRONUTRITION PEUT VOUS ACCOMPAGNER, DANS VOTRE ALIMENTATION, TOUT AU LONG DE VOTRE GROSSESSE POUR VOUS AIDER À CROQUER LA VIE DANS VOTRE ASSIETTE EN ATTENDANT BÉBÉ.



N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER L'IEDM POUR CONNAÎTRE LE NOM D'UN SPÉCIALISTE EN MICRONUTRITION PROCHE DE CHEZ VOUS AU 08 10 00 43 36 (*prix d'un appel local*).