

ALIMENTATION SANTÉ

FEMMES ENCEINTES

Durant la grossesse, l'alimentation influence positivement la vie de la future maman : non seulement le bon déroulement de la grossesse et le développement du fœtus, mais également l'état de santé à long terme de la mère et de l'enfant.

Durant la première moitié de la grossesse, la qualité des aliments est essentielle, alors que durant la seconde, la quantité prend également de l'importance. C'est donc dès le début, et même si possible déjà avant la conception, que les bonnes habitudes en matière d'alimentation peuvent être prises.

Notez que ce carnet vous présente un idéal, car appliquer ces règles à 100% tout le temps serait illusoire. La vie doit suivre son cours et n'oubliez pas qu'on se nourrit aussi du plaisir d'aller au restaurant avec un/une ami/e ou de manger un aliment confort.

Ici nous voulons vous accompagner en toute bienveillance et non-jugement. Pour cela, gardez en mémoire la loi des 80/20; si vous faites le choix de manger un fast-food ou un paquet de cookies, faites ce choix mesuré, en conscience et savourez ce moment de plaisir, tant que 80% du temps vous consommez des aliments frais, entiers et issus de la nature.

Par



En collaboration avec:



Sommaire

Règles d'or de l'alimentation grossesse	2
Au fil des trimestres	4
Miser sur la qualité	6
Modes de préparation	6
Une journée type	7
Idées de menu	8
Pour aller plus loin	9

RÈGLES D'OR DE L'ALIMENTATION GROSSESSE

50 / 25 / 25

Une assiette est composée de 50% de légumes, 25% de glucides et 25% de protéines principalement d'origine végétale. Soit une assiette « hypotoxique » pour limiter l'acidification du corps. Pendant la grossesse, l'équilibre acido-basique est modifié et déclenche une acidose métabolique tout à fait normale (liée aux changements respiratoires et à une augmentation de l'excrétion des bicarbonates dans les urines). Afin de prévenir les désagréments d'un excès d'acidité, adopter une assiette alcalinisante.

Fruits & légumes frais & de saison

Choisissez des fruits et des légumes frais, de saison, et issus de l'agriculture biologique dans la mesure du possible. Pendant la grossesse, la thyroïde est vulnérable. Protégez-vous des polluants.



Consommer des céréales complètes

Consommez des céréales complètes ou semi-complètes variées, tout en restant aussi modéré que possible avec le gluten. Les céréales blanches raffinées constituent des calories vides et entraînent une déminéralisation (perte de calcium, magnésium, B9) et augmentent l'index glycémique.

Vive les acides gras essentiels

Consommez des matières grasses végétales variées, riches en acides gras essentiels ; huiles vierges de première pression à froid et biologiques qui se conservent au réfrigérateur ainsi que 2 portions de poisson par semaine

- 50% d'acides gras mono-insaturés $\omega 9$ (huile olive, noisette, ...)
- 25% d'acides gras poly-insaturés (AGPI) $\omega 6$ et $\omega 3$ dans un rapport de 1 : 5 ($\omega 6$: tournesol / $\omega 3$: lin, cameline, noix, chanvre, ...)
- 25% d'acides gras saturés (AGS) (beurre, d'origine animale)

Limiter les sucres rapides

Limitez l'apport de sucres rapides : bonbons, confiseries, sucre blanc, céréales à index glycémique élevé, les préparations industrielles sans gluten, souvent à base de riz ou de maïs, ... Les bons sucres comprennent des fibres qui sont aussi des prébiotiques qui vont nourrir correctement nos bactéries intestinales.

RÈGLES D'OR DE L'ALIMENTATION GROSSESSE

Bienvenue aux super-aliments

Comme booster d'énergie, ils vous aident à faire le plein en micro-nutriments essentiels:

- Spiruline : protéine végétale, dynamisante, anti-oxydante, riche en fer
- Afa klamath : 115 micronutriments ! concentré d'antioxydants
- Algues de mer : riches en minéraux, protéines, alcalinisantes
- Baies de goji : anti-oxydantes, riches en vitamine C, fibres et potassium
- Pollen frais : stimule l'immunité, antioxydant, riche en probiotique et en minéraux
- Gelée royale revitalisante, immunostimulante
- Graine de Chia : riche en fibres, oméga3, calcium
- Curcuma : antioxydant, améliore les troubles digestifs, anti-inflammatoire
- Acérola : riche en vitamine C, améliore l'assimilation du fer, stimule l'immunité
- Cacao cru : source de magnésium, antioxydant fibres
- Pruneau : concentré d'antioxydant, facilite le transit
- Petites baies (myrtilles, acai) : concentré d'antioxydants
- Brocoli : protecteur du cœur et du foie, aide à la détoxification
- Graines germées : fibres, protéines, antioxydants



Hydratez-vous

Consommez une eau peu minéralisée, entre 1,5 et 2 l par jour.

Manger en conscience

Mangez en conscience, mastiquez, respirez et privilégiez une ambiance sereine lors du repas. Se faire plaisir, mais sans excès !

Rester vigilant

Restez vigilante concernant les risques de toxoplasmose et de listériose, ainsi que par les polluants que nous rencontrons quotidiennement.

AU FIL DES TRIMESTRES

Besoins énergétiques ; durant les trois premiers mois de la grossesse, les besoins énergétiques ne sont qu'à peine augmentés. Dès le 4ème mois par contre, le besoin énergétique quotidien supplémentaire est de 250 kcal (kilo- calories) en moyenne. À partir du 7ème mois, ces besoins supplémentaires passent à 500 kcal par jour.

1er trimestre	
Caractéristiques physiologiques	<ul style="list-style-type: none">- Nausée- Fatigue- Aversions ou envies alimentaires- Périodes d'hypo ou d'hyperglycémie
Protéines	Besoins inchangés (50 à 80gr/jour)
Glucides	Le métabolisme du sucre est modifié pendant la grossesse. Un hyperinsulinisme au cours des deux premiers trimestres permet la constitution de réserves énergétiques
Lipides	L'apport de DHA pendant les premiers mois de la grossesse prévient la dépression du post- partum
Micronutriments	Importance de la vitamine B9

2ème trimestre	
Caractéristiques physiologiques	<ul style="list-style-type: none">- Mise en réserve du tissu adipeux maternel- Ralentissement de la digestion (reflux, nausée, vomissement, constipation)- Douleurs articulaires (retour veineux, crampe, articulation)- Risque de cystite
Protéines	Les besoins en protéine sont légèrement augmentés de +20g/jour Pour une grossesse gémellaire, les besoins seront augmentés de +10g encore
Glucides	Le métabolisme du sucre est modifié pendant la grossesse. Un hyperinsulinisme au cours des deux premiers trimestres permet la constitution de réserves énergétiques
Lipides	Apport suffisant d'ω3, 1cs par jour min
Micronutriments	Besoin en fer, magnésium, calcium, vit D et vit B

AU FIL DES TRIMESTRES

3ème trimestre

Caractéristiques physiologiques	<ul style="list-style-type: none">- Mobilisation des réserves pour le futur bébé- Troubles du transit et/ou reflux gastriques- Œdème (jambes lourdes/œdème)- Prévention des infections urinaires- Troubles du sommeil
Protéines	<p>Les besoins en protéine sont légèrement augmentés de +20g/jour</p> <p>Le dernier mois, limiter la consommation de protéine animale pour aider à ramollir et améliorer la dilatation du col de l'utérus en vue de l'accouchement</p>
Glucides	Légère insulino-résistance au profit de bébé. Objectif : gérer sa glycémie
Lipides	Apport suffisant d' ω 3 et principalement en DHA, 1cs/jour min
Micronutriments	<ul style="list-style-type: none">- Besoins en fer, en calcium, en magnésium, en vitamines D et B- Probiotiques- Lithothamne (algue marine reminéralisante)



MISER SUR LA QUALITÉ

Fruits & légumes

Local, de saison et bio. Toujours bien laver et peler si non bio.

Viande rouge

Eviter de manger trop régulièrement des viandes trop grasses, type viande rouge. Le bœuf, le porc et le veau sont souvent sources de toxines (résidus d'hormones et d'antibiothérapies non-filtrés par le placenta).

Volaille et oeufs

Consommer une volaille d'élevage en plein air ou en liberté, nourrie aux farines biologiques.

Choisir des œufs d'élevage biologique. Pour manger des oeufs à la coque, utiliser des oeufs extra-frais.

Poissons

Privilégier les poissons sauvages ou de pêche durable, voire bio ainsi que les petits poissons gras pour leurs richesses en acides oméga-3 et leur plus faible teneur en métaux lourds. En consommer le soir aide à recharger le système nerveux.

Produits laitiers

Les fromages sont des sources intéressantes de vit A (surtout au lait pasteurisé de brebis ou de chèvre et fromage à pâte pressée cuite).

Charcuterie

Privilégier les charcuteries riches en fer (boudin noir). Eviter les charcuteries avec sels nitrités.

Attention, évitez les
VIANDES ET POISSONS CRUS
PRODUITS LAITIERS /
FROMAGES NON PASTEURISÉS

Féculents & Sucres

Augmenter la consommation de céréales et sucres complets et limiter ceux raffinés.

Mode de préparation

Les modes de cuisson qui ne dénaturent pas les aliments tels que la cuisson à la vapeur, à l'étouffée ou à feu doux sont recommandés pour préserver les vitamines des aliments.

De plus, avec des matériaux adéquates type inox, fonte, revêtement en céramique, verre limitent l'exposition aux perturbateurs endocriniens.

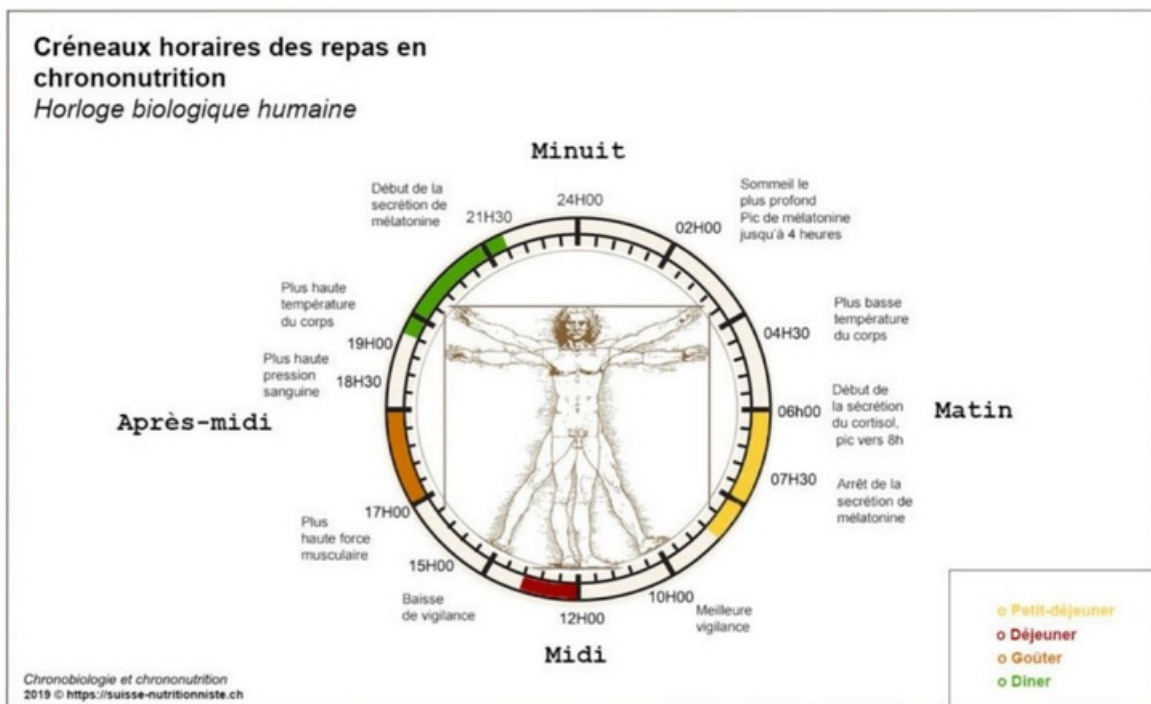
IDÉES DE MENUS

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Matin	Fruits frais Oléagineux ou Miam O Fruits	Œuf coque Pain complet	Flocon d'avoine + boisson végétale à l'amande	Pancake Purée d'amande ou beurre de cacahuète	Pain complet avocat ou houmous	Smoothie banane, dattes, amandes	Pain complet Fromage de chèvre ou brebis
Boisson: Infusion de plantes / Rooibos							
Midi	1 verre de jus de légumes frais ou en bouteille (Biotta). Ex: carottes, betterave, céleri, fenouil, pomme, .. ou soupe en hiver ou salade en été avec de bonnes huiles, un peu de citron et herbes aromatiques						
	Curry de légumes courge, carotte, patate douce et lentilles corail, au lit de coco.	Escalope de poulet sauce coco ou sauce de soja Riz complet Haricots verts	Poisson vapeur cabillaud, fenouil cuit vapeur filet d'huile d'olive et ciron Pdt vapeur	Omelette aux légumes Salade de cruité	Salade quinoa lentilles vertes noix de cajou légumes crus	Gratin de légumes racines parmesan, fromage de chèvre	Viande rouge légumes Pdt sautées
Snack	Compote de fruits sans sucre noix, noix de cajou	Fruits frais, noix de cajou	Avocat, pain ou biscotte	Yaourt de noix de coco, Biscuit sec à la farine complète	Pain, chocolat noir à 70%, noisette	Yaourt végétal amande ou noix de coco, Noix du Brésil	Chocolat noir 70%, amandes, banane
Souper	Saumon sauvage vapeur, riz semi- complet Haricot vert	Dahl de lentille Pomme de terre (Pdt) Choux- fleur	Pâtes d'épeautre Légumes cuits Parmesan huile d'olive	Tarte maison aux légumes	Soupe de légumes, pain, fromages	Œuf à la coque, semoule ou couscous complet, avocat	Risotto aux champi- gnons et épinards

UNE JOURNÉE TYPE

Mantra : « Un petit-déjeuner de roi, un déjeuner de prince et un dîner de pauvre »

Le mieux est de manger les bons aliments aux bons moments. Il s'agit de se nourrir en harmonie avec les rythmes biologiques fondamentaux de l'organisme : faites correspondre les apports nutritionnels avec les besoins de l'organisme.



Matin

Midi

Goûter

Soir

Protéine + :
pour booster la dopamine et la noradrénaline et éviter la perte protéique qui résulterait du pic de cortisol.
Lipide ++ :
pour permettre la synthèse de cholestérol nécessaire à la fabrication de nos hormones (cortisol, œstrogènes, testostérone, etc.)
Glucides - :
pour éviter les pics de fringale tout au long de la journée

De tout dans une assiette équilibrée.
Moment pour manger du cru car les sécrétions enzymatiques sont importantes

Glucides + :
C'est le moment pour se faire plaisir.
pour réguler l'apport en glucides, associez les glucides à des lipides ou fibres pour réduire la charge glycémique de la collation.
Aliments riches en L-tryptophane pour favoriser la mélatonine

Frugalité car il n'y a quasi plus de sécrétions enzymatiques avec des protéines légères, des fibres, des oméga 3 pour la recharge du sys. nerveux et peu de glucide pour éviter leur stockage (prise de poids)

POUR ALLER PLUS LOIN

Installez une bonne hygiène de vie en limitant les pollutions chimiques et électromagnétiques, comme:

- Les perturbateurs endocriniens présents dans les produits ménagers, cosmétiques, dans notre alimentation avec les emballages ou les bouteilles en plastique, mais aussi dans notre intérieur avec le mobilier, literie, matelas...
- Mais aussi les pesticides ou la pollution par les rejets de l'activité industrielle.



Malgré une certaine vigilance, ils sont partout !



Alors favorisez votre pleine santé en:

- Individualisant vos besoins nutritionnels
- Apportant de l'énergie par des super-aliments et éliminant les dévitalisants
- Privilégiant le repos et le contact avec la nature
- Maintenant une activité physique
- Rechargeant régulièrement votre système nerveux

N'hésitez pas à me contacter
au besoin!

Laure Perruchoud

Naturopathe
www.o-vitae.ch
076 220 43 93

