



FUTURE MAMAN · DÉsir D'ENFANT

— Alimentation et hygiène de vie

Avant la conception, la prise de la pilule contraceptive chez la femme induit une augmentation des besoins en magnésium, vitamine B6, vitamine B9 (= folates) et en vitamine C. De même que la consommation de tabac, chez la femme et chez l'homme, va induire une augmentation des besoins en vitamine B9 et en zinc. Il sera donc judicieux de corriger ces manques par une alimentation adaptée à la période de la périconception, soit riche en :

Magnésium

Céréales complètes, légumes verts, légumes secs, fruits oléagineux, chocolat noir

Vitamine B6

Viande, volaille, abats, poisson, levure de bière, jaune d'œuf, produits laitiers

Vitamine B9

Foie, légumineuses

Vitamine C

Cerise acérola, baie d'églantier, cassis, kiwi, poivron rouge, chou de Bruxelles

Zinc

Poisson, viande, céréales complètes



FUTURE MAMAN · DÉsir D'ENFANT

— Alimentation et hygiène de vie

On veillera aussi à un apport suffisant en acides gras polyinsaturés, indispensables à la croissance et au développement de la fonction cérébrale du fœtus. On en distingue deux sortes :

Les oméga-3

Présents dans les poissons gras, comme la sardine, le hareng, le maquereau, le saumon

Les oméga-6

Présents dans les huiles végétales, de colza, de noix

Il est important de respecter un bon rapport entre les deux. Il faut environ cinq fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3, soit 10 grammes d'oméga-6 et 2 grammes d'oméga-3 par jour.

En résumé, l'assiette doit :

- Être colorée et faire la part belle aux légumes et aux fruits (environ 5 portions journalières)
- Contenir des céréales complètes, des pommes de terre ou des légumineuses (environ 3 portions journalières)
- Contenir des produits laitiers, de la viande, du poisson, des œufs ou du tofu (environ 3 portions journalières).



FUTURE MAMAN · DÉSIR D'ENFANT

— Alimentation et hygiène de vie

Ne pas oublier chaque jour :

- Une petite quantité de bonnes huiles

- De consommer 1 à 2 litres de boissons non sucrées, comme de l'eau ou des tisanes.

On veillera aussi à supprimer la consommation d'alcool et de tabac. A noter qu'il est aussi intéressant de faire un bilan de stress oxydatif et un bilan des acides gras chez les deux futurs parents.



FUTURE MAMAN · GROSSESSE

— Besoins spécifiques

Pendant la grossesse, la femme enceinte a des besoins spécifiques. Il est important de doser le fer et l'iode et si nécessaire prendre des compléments adaptés.

Le fer est important car au cours de la grossesse, l'utérus et les reins travaillent à plein régime. Ce surcroît d'activité nécessite un volume sanguin plus important et pour le fabriquer, l'organisme a besoin de fer. Si les réserves de fer sont insuffisantes, le bébé risque de naître prématurément et d'avoir un poids trop faible.

ON DISTINGUE 2 TYPES DE FER

Le fer héminique

Contenu dans les viandes rouges, les abats, les crustacés.

Il est mieux absorbé que le fer non-héminique.

Le fer non-héminique

D'origine végétale, contenu dans les légumes secs, les céréales complètes, les légumes verts.



FUTURE MAMAN · GROSSESSE

— Besoins spécifiques

L'iode

Pendant la grossesse, la thyroïde de la mère doit travailler 50% de plus que dans des conditions normales. En effet, au premier trimestre, le fœtus n'a pas encore développé sa propre glande thyroïde. Par conséquent, la mère doit produire suffisamment d'hormones thyroïdiennes pour elle et le fœtus. Celles-ci sont essentielles pour le développement du système nerveux de l'enfant. A partir du troisième mois, la thyroïde du fœtus est formée et il peut ainsi commencer à produire ses propres hormones. Cependant, la mère doit lui fournir la quantité d'iode nécessaire.

L'iode ne se trouve que rarement dans la terre. On le trouve essentiellement dans les produits marins comme les algues, les poissons de mer, les crustacés. On peut également utiliser comme condiment du sel enrichi en iode.

La vitamine D

Les besoins en vitamine D sont doublés pendant toute la grossesse. Cette vitamine participe à la minéralisation osseuse et permet l'absorption du calcium. Elle est produite par la peau grâce aux rayons du soleil.

Le calcium

La femme enceinte a besoin de 1000 mg de calcium par jour afin que le fœtus puisse construire son squelette. On le trouve essentiellement dans les produits laitiers mais aussi dans certaines eaux minérales riches en calcium, dans les poissons tels les sardines, les anchois, le hareng, les fruits secs, les légumes crucifères (chou, persil, épinards, blettes, fenouil).



FUTURE MAMAN · GROSSESSE

— Besoins spécifiques

Les folates

Les folates sont nécessaires déjà pendant la période de périconception et au moins un mois avant la conception, à raison d'une dose de 0,4 mg d'acide folique par jour, ainsi que pendant les trois premiers mois de grossesse. Une carence peut avoir comme conséquence une anomalie de fermeture du tube neural et un retard de croissance. On les trouve dans la levure de bière, les légumes feuilles, les noix, les œufs, les oléagineux.

Le magnésium

La femme enceinte a besoin d'au moins 6 mg/ kg poids corporel/ jour de magnésium. Il est recommandé de préférer un oxyde de magnésium extrait d'eau de mer, associé à un hydrolysate de protéines afin que ce magnésium puisse pénétrer à l'intérieur de la cellule et qu'il soit dépourvu d'effet laxatif.

Un apport suffisant en magnésium permet une réduction des hémorragies, des fausses-couches, des accouchements prématurés ainsi qu'une prolongation de la durée de gestation. Cela a aussi un effet favorable sur le poids, la taille et la circonférence crânienne du nouveau-né. Une carence en magnésium chez la femme enceinte peut provoquer des contractions utérines avec menace d'accouchement prématuré. Ainsi la supplémentation diminue le risque de prématurité.

Le magnésium est présent dans les fruits à coques, le chocolat noir, les bananes, les coquillages, les légumes verts, les légumes secs ainsi que dans certaines eaux minérales.



FUTURE MAMAN · GROSSESSE

— Besoins spécifiques

Les omégas-3

Les omégas-3 contribuent à la fois à la santé de la femme enceinte et à celle du fœtus. Ils participent au développement du cerveau et des yeux du futur bébé. De plus, ils aident la mère à garder un bon moral tout au long de la grossesse et après la naissance.

On trouve ces omégas-3 dans les poissons gras comme le saumon, le maquereau, les sardines. Privilégier les poissons sauvages, bien plus riches en omégas-3.