

## Grossesse, Quelques Conseils

Les conseils qui suivent sont adaptés à une grossesse d'évolution normale, chez une femme protégée contre la toxoplasmose.

### Quelle quantité de calories?

Les besoins énergétiques varient très peu au cours de la grossesse, car le surcoût énergétique lié à la gestation est compensé par la réduction progressive de l'activité physique. On estime que les besoins sont, comme chez la femme non enceinte, de 2200 calories par jour au premier trimestre, 2400 au second, et 2500 au troisième.

### Quel poids viser?

La prise totale de poids au cours de la grossesse ne doit pas excéder 10 à 12 kilos. Le poids doit rester stable au cours du premier trimestre de la grossesse, augmenter d'1.5 kilo par mois au cours du second trimestre, et de 2 kilos par mois au cours du troisième trimestre.

Cette prise de poids n'est évidemment pas la même pour une femme petite ou grande: c'est pourquoi on peut également dire qu'en fin de grossesse votre poids idéal ne doit pas dépasser 120 % du poids idéal adapté à votre taille, calculé de la façon suivante:  $(\text{Taille}-100+\text{âge}/10)*0.9$ .

### Les besoins particuliers au cours de la grossesse

#### Le fer

Les besoins en fer passent de 12 mg par jour au début à 20 mg en fin de grossesse, soit 70% d'augmentation. On peut répondre à cette augmentation des besoins par une consommation d'abats (foie et rognons), de viande ou de poisson, de pain, de légumineuses, de légumes verts. Une supplémentation médicamenteuse peut être utile en cas de grossesse multiple, de grossesses rapprochées, de carence en fer ou d'anémie avant la grossesse, de grossesse chez l'adolescente, de régime végétarien.

#### Le calcium

Les besoins augmentent de 50% au moins au cours de la grossesse (ils passent de 500 à 1000-1500 mg par jour), imposant la consommation de produits laitiers, d'eaux minérales riches en calcium.

#### Le sel

Sauf problème pathologique, les apports en sel n'ont pas lieu d'être modifiés au cours d'une grossesse normale.

#### Les folates (vitamine B9)

La supplémentation en folates en cours de grossesse s'impose à deux moments:

- avant la grossesse et au cours des trois premiers mois: cette supplémentation (médicamenteuse) réduit le risque de malformation du fœtus par anomalie de fermeture du tube neural (spina bifida)
- à partir du 6ème mois.

Les aliments riches en folates sont la levure, les épinards, le cresson, les choux, les oeufs, le foie. Une supplémentation médicamenteuse peut être proposée en fin de grossesse (souvent on combine le fer et la vitamine B9 dans le même médicament).

#### La vitamine D:

Elle contribue au maintien du pool de calcium chez la mère et l'enfant. Une supplémentation médicamenteuse peut être nécessaire en cas de pigmentation cutanée, d'ensoleillement faible, de régime végétarien ou hypocalorique.

#### L'alcool :

Sa consommation, même à faibles doses entraîne des anomalies neurologiques graves chez l'enfant. L'exclusion totale de ce produit de l'alimentation s'impose.

### Quelques conseils particuliers

#### Nausées et vomissements

Fractionner les repas en petites collations prises toutes les deux heures. Attention dans ce cas à garder une alimentation variée, à ne pas augmenter la quantité de sucreries.

#### Faim exacerbée

C'est un problème majeur de la grossesse. Si vous voyez que votre poids décolle de la courbe théorique (voir ci-dessus), faites attention:

- buvez un grand verre d'eau immédiatement avant, et pendant le repas
- buvez beaucoup entre les repas et chaque fois que la faim se fait sentir
- consommez un maximum de légumes, frais ou en conserve (faible pouvoir calorique, volume élevé)

#### Envies et dégoûts

Si les envies sont raisonnables, pourquoi ne pas les intégrer dans la ration? Les dégoûts sont en fait beaucoup plus fréquents que les envies, et doivent impérativement être respectés, car ils peuvent entraîner des vomissements

#### Brûlures d'estomac

Elles sont fréquentes, et peuvent être combattues par le fractionnement des repas, et en commençant les repas par un laitage ou un féculent.

#### Colite

Elle se traduit par une alternance de diarrhée et de constipation, des douleurs abdominales à type de spasmes, des flatulences. Buvez beaucoup, évitez les féculents (sauf le riz et la semoule de blé). L'attitude face aux fibres végétales dépend des cas: elles doivent être augmentées si la constipation domine, mais elles entraînent souvent des fermentations responsables de gaz, et donc de douleurs abdominales. Difficile problème...

#### Constipation

Si elle ne s'associe pas à une colite, augmentez votre ration de légumes (frais, en conserve, crus ou cuits), consommez des compotes de pommes ou de pruneaux, des fruits frais.

Sources:

- C. Thoulon-Page, *Pratique diététique courante*, Masson, Paris, deuxième édition, 1997
- A.-F. Creff, *Manuel de diététique en pratique médicale courante*, Masson, Paris, 4ème édition, 2000