

L'alimentation de la femme enceinte

Pour faire face aux besoins du fœtus en développement, la femme enceinte ne doit pas manger pour deux, mais manger mieux.

Les apports en certains minéraux, vitamines et en oméga-3 doivent notamment être augmentés.

C'est ainsi que durant la grossesse, certains aliments ne doivent pas être négligés.

Femme enceinte : manger mieux et pas manger plus

Globalement, on recommande aux femmes enceintes de ne pas manger plus, mais de manger mieux, c'est-à-dire de faire attention à la qualité de l'alimentation plus qu'à la quantité.

C'est ainsi que l'on peut dégager 5 spécificités dans le régime alimentaire des femmes enceintes.



Fer, calcium, vitamine D, acide folique et acides gras essentiels doivent largement figurer aux menus.

Vos besoins en fer sont accrus !

Les six derniers mois de la grossesse s'accompagnent d'un besoin accru en fer pour répondre à l'augmentation de la masse sanguine maternelle et fœtale.

Et toute anémie augmente le risque de prématurité et de faible poids de naissance.

En cas de déficit identifié en début de grossesse (faible réserve, régime restrictif), une supplémentation médicamenteuse peut être prescrite par le médecin.

Sinon, l'alimentation quotidienne doit comprendre suffisamment d'aliments riches en fer :

- viande (boeuf et mouton)
- poisson
- oeufs
- épinards
- légumes secs
- fruits secs et oléagineux.

Faites le plein d'acide folique (vitamine B9)

L'acide folique joue un rôle essentiel dans le développement embryonnaire et fœtal.

Toute carence en cette vitamine expose aux risques de prématurité, de retard de croissance et surtout d'anomalies de fermeture du tube neural ce qui peut provoquer des malformations au niveau de la colonne vertébrale.

Les besoins sont accrus de 30% dès le tout début de la grossesse. C'est pourquoi il faut veiller à des apports suffisants, avant même la conception. Chez les femmes à risque de carence, une supplémentation est prescrite un mois avant la conception.

Prise de pilule, tabac et alcool sont des facteurs de risque.

Des besoins accrus en vitamine D

La minéralisation osseuse double les besoins en vitamine D.

Or cette vitamine est essentiellement fabriquée par la peau lors des expositions aux rayons du soleil. Le port de vêtements couvrants et la période hivernale font que la plupart des femmes enceintes sont carencées en fin de grossesse. D'où une supplémentation systématique lors de la grossesse.

N'oubliez pas le calcium

Au cours du développement de son squelette, le fœtus accumule beaucoup de calcium.



Afin d'assurer une bonne minéralisation des os du fœtus et d'éviter une déminéralisation des os de la mère, il est recommandé de consommer suffisamment de produits laitiers pendant toute la grossesse.

Des oméga 3 pour une grossesse en pleine santé

Les oméga-3 jouent un rôle crucial car ils interviennent dans le développement du cerveau et de la rétine.

Des apports suffisants sont donc essentiels durant toute la grossesse, et même après. Or de très nombreuses femmes enceintes ont des apports insuffisants, notamment parce qu'elles consomment peu de poissons et de fruits de mer.



Pour faire le plein de vitamine B9, il faut adopter une alimentation riche en légumes à feuilles (salades, épinards, endives), mais aussi en agrumes, maïs, melon, lentilles, pois chiches, oeufs, etc.

