

## Alimentation saine



### Notes pour l'animatrice :

REMARQUE : Veuillez vous reporter au sommaire du module où vous trouverez le but, les objectifs et le déroulement du module, le matériel particulier à utiliser, la documentation à distribuer et la bibliographie.

S'il s'agit du premier cours :

- Souhaitez la bienvenue aux personnes participantes.
- Régie interne : toilettes, pauses, longueur de la séance, règles de base, respect.
- Demandez aux couples (ou individus) de se joindre à un autre couple (ou individu) et de se présenter mutuellement (nom, date d'accouchement prévue, nom du prestataire de soins de santé, ce qu'elles aimeraient mentionner au sujet de la grossesse). Ensuite, demandez aux couples (ou individus) de présenter l'autre couple (ou individu) au groupe.
- En fonction de votre organisme, offrez à chacune des femmes enceintes l'un ou l'autre des documents suivants: *Partir du bon pied* ou *Un départ en santé pour mon bébé et moi*.
- Fournissez une liste des ressources locales.
- Lors de la première session, il est préférable d'aviser les participants que vous avez l'obligation de signaler toute inquiétude que vous pourriez avoir concernant la sécurité ou le bien-être d'un enfant (incluant être témoin d'un mauvais traitement à la mère) au service de protection de l'enfance. (Ceci s'applique seulement s'il y a déjà des enfants dans la famille.)

**Suggestion** : sur un tableau à feuilles (*flip chart*), écrivez chacun des sujets qui seront abordés durant la séance:

- Avantages d'une alimentation saine.
- Gain de poids recommandé.
- Recommandations du *Guide alimentaire canadien*.
- Nutriments d'intérêt particulier.
- Salubrité des aliments.
- Où obtenir plus de renseignements.

## Avantages d'une alimentation saine



- Favorise une croissance saine pour le bébé.
- Réduit les risques de problèmes de santé pour la mère.
- Favorise un gain de poids sain.
- Aide à se sentir bien.
- Développe des habitudes alimentaires saines.

best start  
meilleur départ  
1-877-963-7273

### Notes pour l'animatrice :

- Une alimentation saine et équilibrée apportera les éléments nutritifs dont vous et votre bébé avez besoin pendant la grossesse et après sa naissance.
- Faire des choix alimentaires sains est encore plus important pendant la grossesse. Vous êtes plus susceptible d'avoir un bébé en bonne santé si vous mangez bien et restez active.
- Beaucoup de femmes trouvent qu'il est plus facile de faire des choix sains pendant qu'elles sont enceintes. Il y a beaucoup de bonnes raisons de manger de façon saine.
  - Aider votre bébé à grandir et à être en bonne santé.
  - Réduire vos risques d'avoir des problèmes de santé tels qu'un taux faible de fer ou de l'hypertension artérielle.
  - Vous aider à gagner un poids sain.
  - Vous aider à vous sentir bien.
  - Vous aider, et aider votre famille, à développer de bonnes habitudes alimentaires pour la vie.
- Votre bébé dépend de vous pour manger les aliments qui favoriseront la croissance de son corps et de son cerveau. Quand vous faites de bons choix alimentaires et que vous prenez le poids recommandé durant la grossesse, votre bébé a de meilleures chances de naître avec un poids moyen (plus de 2 500 grammes ou 5 lb et 8 oz et moins de 4 500 grammes ou 9 lb et 15 oz).
- Rappelez-vous que vous n'avez besoin que de 350 à 450 calories de plus par jour tout au plus durant les deuxième et troisième trimestres (et pendant la période d'allaitement, de 350 à 400 calories de plus quotidiennement). **Le plus important, c'est la qualité et non la quantité des aliments que vous consommez.** Cet apport additionnel correspond à un fruit et à un yogourt ou à deux tasses (500 ml) de lait; le *Guide alimentaire canadien* recommande d'ajouter deux à trois portions d'aliments par jour.
- Quels sont les avantages d'une alimentation saine pour la femme enceinte? Non seulement la femme enceinte fournit-elle ainsi les bons nutriments à son bébé pour qu'il puisse grandir en santé, mais elle améliore aussi sa propre santé. En effet, elle :
  - A moins de risque de souffrir d'une carence en fer (anémie), d'hypertension artérielle et de diabète gestationnel.
  - Prends la quantité de poids recommandée.
  - A plus d'énergie.
  - Prépare son corps au travail, à l'accouchement, à l'allaitement, à la prochaine grossesse et à la ménopause.
- Ainsi, idéalement, vous essayez de manger deux fois MIEUX et non pas deux fois PLUS!

## Conseils pour les partenaires



Améliorer vos habitudes alimentaires peut diminuer les risques de développer :

- Obésité.
- Hypertension artérielle.
- Diabète.
- Maladie cardiaque.
- Certains cancers.

best start  
meilleur départ  
1-800-468-8888

### Notes pour l'animatrice :

- Même si vous n'êtes pas la personne enceinte, cette étape de votre vie constitue une excellente occasion d'évaluer vos propres comportements alimentaires et de faire des changements positifs. Essayez d'adopter de nouvelles habitudes, par exemple, en mangeant des légumes ou un fruit comme collation au lieu de croustilles devant la télévision.
- Prenez les devants en achetant des aliments sains et préparez des repas nutritifs que vous aimerez tous les deux. Le fait de développer de saines habitudes vous permettra dans l'avenir de servir de modèle positif pour votre enfant. Les enfants apprennent par observation, en regardant les aliments que vous mangez ou ne mangez pas. Votre réaction au moment d'essayer de nouveaux aliments peut avoir un effet crucial sur les habitudes alimentaires qu'adopteront vos enfants dans l'avenir.
- Améliorer vos habitudes alimentaires dès maintenant peut vous permettre d'en tirer profit tout au long de votre vie, par exemple, en diminuant les risques de développer les problèmes suivants :
  - Obésité.
  - Hypertension artérielle.
  - Diabète.
  - Maladie cardiaque.
  - Certains cancers.
- C'est l'occasion idéale de faire ces changements pour que vous puissiez jouir de la vie avec votre future famille!
  - Pour évaluer vos habitudes alimentaires actuelles, téléchargez la fiche de suivi de la section *Mes portions du Guide alimentaire* appropriée pour votre âge à l'adresse [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/index-fra.php).
  - Communiquez avec le service de santé publique de votre localité ou consultez votre prestataire de soins de santé pour obtenir plus de renseignements sur l'alimentation saine.
  - Visitez le site Web Saine alimentation Ontario ([www.ontario.ca/SaineAlimentation](http://www.ontario.ca/SaineAlimentation)).

## Matière à réflexion...

	VRAI	FAUX
1. Puisque je mange pour deux, je devrais manger deux fois plus		
2. J'ai besoin d'une plus grande quantité de fer pendant la grossesse.		
3. Le lait est le seul aliment capable de procurer à mon bébé le calcium et la vitamine D dont il a besoin pour renforcer ses os.		
4. Je ne devrais pas manger de poisson pendant ma grossesse.		
5. Je m'alimente bien, mais je devrais quand même prendre une multivitamine.		

### Notes pour l'animatrice :

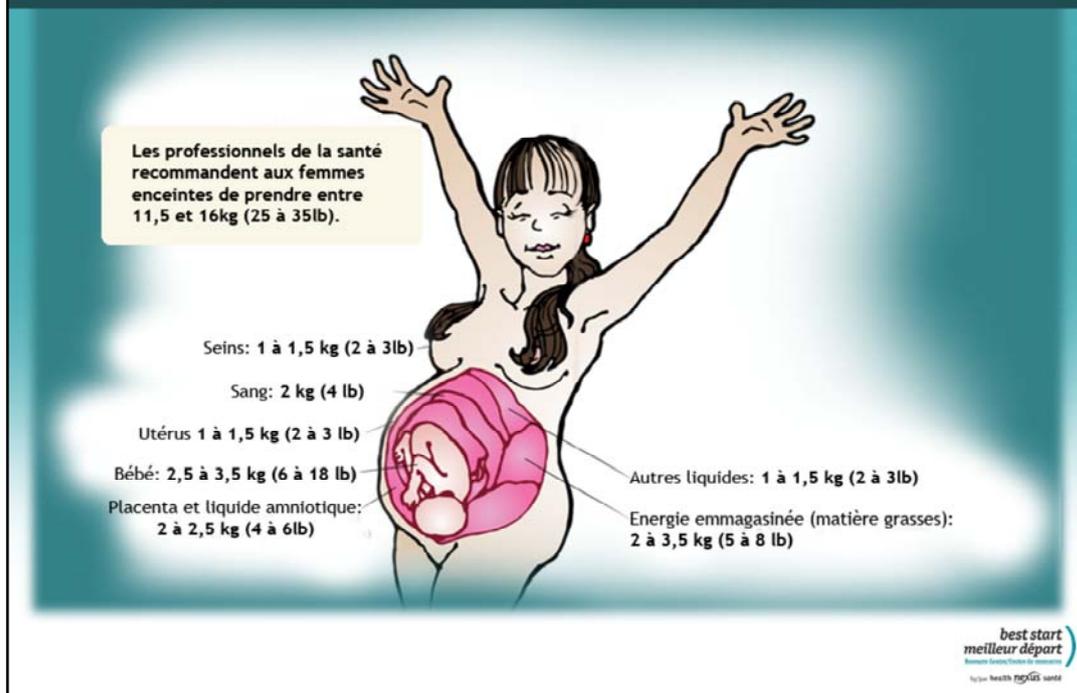
1. FAUX. Il est vrai que vous devez manger un peu plus lorsque vous êtes enceinte, mais pas deux fois plus. Le guide recommande de manger chaque jour les aliments suivants :

- Des légumes et des fruits (sept à huit portions).
- Des produits céréaliers (six à sept portions).
- Du lait et des substituts (deux à quatre portions).
- Des viandes et des substituts (deux portions).

Pendant les deuxième et troisième trimestres, vous aurez besoin d'un peu plus de calories, de protéines, de vitamines et de minéraux. Ajoutez deux ou trois portions de plus par jour de n'importe quel groupe alimentaire.

2. VRAI. Vos besoins en fer augmentent lorsque vous êtes enceinte. Votre organisme utilise le fer pour fortifier les globules rouges qui transmettent l'oxygène et le fer à votre bébé. Si vous avez une carence en fer, votre bébé naîtra avec une réserve de fer insuffisante. Vous pourriez aussi vous sentir fatiguée et faible. Mangez des aliments riches en fer. Les femmes enceintes ont souvent du mal à avoir assez de fer dans leur alimentation. Une multivitamine quotidienne peut vous aider à obtenir suffisamment de fer. Si vous ressentez les effets secondaires de la multivitamine, consultez votre prestataire de soins de santé.
3. FAUX. Les substituts du lait sont aussi une bonne source de calcium. Pour ne pas manquer de vitamine D, le Guide alimentaire canadien recommande de boire 500 ml (2 tasses) de lait ou de boisson de soya enrichie chaque jour.
4. FAUX. Le Guide alimentaire canadien recommande de manger au moins deux portions de poisson par semaine. Évitez les poissons à forte teneur en mercure (comme le thon frais/congelé, le requin, l'espadon, le marlin, l'hoplostète orange et l'escolar).
5. VRAI. Prenez tous les jours une multivitamine avant et pendant la grossesse. Une multivitamine quotidienne contient des vitamines et minéraux importants, dont l'acide folique et le fer. Certaines femmes ont besoin d'une plus grande quantité d'acide folique ou de fer. Il est important de suivre les recommandations de votre prestataire de soins de santé. Vérifiez sur l'étiquette que votre multivitamine contient l'élément et la quantité recommandés par votre prestataire de soins de santé. Les vitamines et multivitamines prénatales ne sont pas toutes les mêmes.

## Combien de poids est-il normal de prendre?



### Notes pour l'animatrice :

- Il est important pour les femmes de prendre la quantité de poids recommandée afin de s'assurer d'avoir la grossesse la plus saine possible.
- La plupart des femmes devraient prendre de 25 à 35 lb (11,5 à 16 kg). Cela dit, certaines devront en prendre plus et d'autres moins selon le poids qu'elles avaient avant le début de leur grossesse. Discutez du gain de poids approprié à votre situation avec votre prestataire de soins de la santé.
- Le gain de poids durant la grossesse est graduel. Il devrait commencer lentement. Une alimentation saine et de l'activité physique durant la grossesse aident la femme à gagner du poids graduellement, selon la fourchette recommandée.
- D'autres facteurs, comme l'âge, l'hérédité, la taille et l'ossature et le fait de porter plus d'un enfant, influenceront le poids de la femme enceinte. Votre prestataire de soins de santé vous conseillera sur le gain de poids idéal dans votre cas.

### À la fin de la grossesse :

- Vos seins grossiront en préparation pour l'allaitement.
- Votre volume sanguin augmentera de manière à transmettre plus d'oxygène et de nutriments à votre bébé.
- La taille de votre utérus se multipliera par 20 afin de suivre la croissance de votre bébé.
- Le bébé pèse de 6 à 8 lb (2,5 à 3,5 kg).
- Le placenta et le liquide amniotique correspondent à 4 à 6 lb (2 à 2,5 kg) du gain de poids.
- Le corps retient plus de liquides pour aider à la grossesse.
- Le corps emmagasine l'énergie sous forme de gras parce que vous avez besoin de masse musculaire et de matières grasses pour vous aider à rester en santé pendant la grossesse et à vous préparer à l'allaitement.

**Note:** Partagez le *Calculateur de gain de poids pendant la grossesse* avec votre groupe ou de manière individuelle s'il y a des questions à propos du gain de poids individuel: <http://hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/bmi/index-fra.php>

## Alicia et Felipe



### Activité proposée :

Lisez le paragraphe suivant et discutez des choix alimentaires (le détail de la discussion se trouve sur la prochaine diapositive).

*Un samedi matin, Alicia et Felipe décident de passer se chercher un café avant d'aller faire l'épicerie. Dans l'allée des fruits et légumes frais, ils choisissent des oranges, des bananes, de la laitue Iceberg et quelques pommes de terre. Felipe se rend ensuite dans l'allée des viandes tandis qu'Alicia passe au comptoir des pâtisseries pour satisfaire son envie de manger quelque chose de sucré. Felipe choisit deux biftecks de faux-filet d'une bonne épaisseur pour le souper puis un paquet de saucisses très épicées. Alicia arrive avec deux brioches à la cannelle qu'ils pourront tous les deux déguster pendant qu'ils terminent l'épicerie.*

## Alicia et Felipe



### Activité proposée (suite) :

Demandez aux personnes participantes de nommer et d'expliquer quelques-uns des problèmes de nutrition de la femme enceinte dans les choix alimentaires faits par Alicia et Felipe. Assurez-vous d'aborder chacun des points suivants dans votre discussion :

- La caféine passe à travers le placenta dans le sang du bébé. Votre bébé ne peut pas bien éliminer la caféine. Pour garder leur bébé en sécurité, les femmes enceintes ne devraient pas prendre plus de 300 mg de caféine par jour. Cette quantité correspond à environ deux tasses de 250 ml (8 oz) de café. Contrôlez toujours la taille de votre tasse de café de manière à connaître la quantité de caféine absorbée. Rappelez-vous qu'il existe d'autres sources de caféine, comme les boissons énergisantes, le thé, le chocolat et certaines boissons gazeuses. Reportez-vous au tableau du livret *Bien manger pour avoir un bébé en santé*.
- Le choix en fruits et légumes est adéquat. Cela dit, Alicia et Felipe auraient pu opter pour de la laitue romaine ou des épinards au lieu de la laitue Iceberg. Les pommes de terre sont une source d'acide folique et de vitamine C. Les patates douces pourraient également avoir été utilisées comme source d'autres vitamines, de micronutriments et de fibres. Dans le *Guide alimentaire canadien*, on recommande de manger un légume vert foncé et un légume orange quotidiennement. Certains choix offrent davantage de nutriments que d'autres. Les légumes et les fruits surgelés s'avèrent souvent des choix plus économiques durant l'hiver et se révèlent tout aussi nutritifs.
- La viande, le poisson et les substituts de viande constituent une importante source de protéine. Les choix de Felipe en viande sont riches en gras. Aussi, le découpage du gras autour des biftecks pourrait permettre de réduire le gras tout en conservant l'excellent apport en fer dont a besoin la femme enceinte. Les saucisses sont généralement riches en gras et ne constituent pas le meilleur choix dans la catégorie *Viande et substituts*. Du poisson ou un substitut de viande comme les légumineuses représenteraient sans doute un meilleur choix. Un grand nombre de femmes enceintes développent une aversion pour l'odeur de la viande en train de cuire. L'ajout d'épices peut aggraver la nausée et les maux de cœur. Le ou la partenaire a tout intérêt à connaître les préférences et les aversions alimentaires de la femme enceinte tout au long de la grossesse.
- Il est normal d'avoir de petites fringales pour des aliments « vides ». Il n'y a pas de mal à se contenter à l'occasion, mais il est important de se fixer des limites. Assurez-vous que ces aliments ne remplacent pas un choix alimentaire plus sain. Un fruit ou une boisson à base de lait ou de fruits pourrait tout aussi bien satisfaire votre envie de sucrerie.
- Planifiez à l'avance vos repas de la semaine et achetez ce que vous avez inscrit sur votre liste.

## Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien*

	Combien de portions par jour une femme devrait-elle manger?		A quoi correspond une portion?
	14-18 ans	19-50 ans	
Légumes et fruits	7	7-8	Légumes frais, surgelés ou en conserve: 125 ml (½ tasse) Légumes feuillus cuits: 125 ml (½ tasse) Légumes feuillus crus: 250 ml (1 tasse) Fruits frais, surgelés ou en conserve: 1 fruit ou 125 ml (½ tasse) Jus de fruits ou de légumes 100% purs: 125 ml (½ tasse) 
Produits céréaliers	6	6-7	Pain: 1 tranche Bagel: ½ bagel (45 g) Pains Plat: ½ pita ou ½ tortilla (35 g) Riz, boulgour ou quinoa cuit: 125 ml (½ tasse) Céréales froides: 30g ou chaudes: 175 ml (¾ tasse) Pâtes alimentaires ou couscous cuits: 125 ml (½ tasse) 
Laits et substituts	3-4	2	Lait ou lait en poudre (reconstitué): 250 ml (1 tasse) Lait en conserve (éaporé): 125 ml (½ tasse) Boisson de soya enrichie: 250 ml (1 tasse) Yogourt: 174 g (¾ tasse) Kéfir: 175 g (¾ tasse) Fromage: 50 g (1½ oz) 
Vian­des et substituts	2	2	Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres cuits: 75 g (2½ oz) / 125 ml (½ tasse) Légumineuses cuites: 175 ml (¾ tasse) Tofu: 150 g ou 175 ml (¾ tasse) Oeufs: 2 oeufs Beurre d'arachide ou de noix: 30 ml (2 c. à table) noix et graines écalées: 60 ml (¼ tasse) 

best start  
meilleur départ  
1-877-947-2237

### Notes pour l'animatrice :

- Demandez aux participants de regarder le tableau du Guide alimentaire canadien du livret *Bien manger pour avoir un bébé en santé*.
- Passez en revue la section « Combien de portions par jour une femme devrait-elle manger? »
- Les femmes enceintes devraient manger de 2 à 3 portions de plus du groupe alimentaire de leur choix durant les deuxième et troisième trimestres, afin d'absorber le nombre de calories additionnelles nécessaires pour avoir une grossesse en santé. Par exemple, elles peuvent prendre une collation de plus le matin, comme un fruit avec un yogourt, et une portion de plus de légumes avec le souper ou un verre de lait de plus au dîner et au souper. Aussi, elles pourraient prendre une collation de plus l'après-midi ou le soir et manger des céréales de grains entiers avec du lait et un fruit tranché ou des noix hachées.
- Passez ensuite en revue la section « À quoi correspond une portion? ». Vous pouvez utiliser des modèles alimentaires ou des contenants vides de nourriture pour montrer ce que représente la grosseur d'une portion.

## Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien*

	Combien de portions par jour une femme devrait-elle manger?		A quoi correspond une portion?
	14-18 ans	19-50 ans	
Légumes et fruits	7	7-8	Légumes frais, surgelés ou en conserve: 125 ml (½ tasse) Légumes feuillus cuits: 125 ml (½ tasse) Légumes feuillus crus: 250 ml (1 tasse) Fruits frais, surgelés ou en conserve: 1 fruit ou 125 ml (½ tasse) Jus de fruits ou de légumes 100% purs: 125 ml (½ tasse)
Produits céréaliers	6	6-7	Pain: 1 tranche Bagel: ½ bagel (45 g) Pains Plat: ½ pita ou ½ tortilla (35 g) Riz, boulgour ou quinoa cuit: 125 ml (½ tasse) Céréales froides: 30g ou chaudes: 175 ml (¾ tasse) Pâtes alimentaires ou couscous cuits: 125 ml (½ tasse)
Laits et substituts	3-4	2	Lait ou lait en poudre (reconstitué): 250 ml (1 tasse) Lait en conserve (éaporé): 125 ml (½ tasse) Boisson de soya enrichie: 250 ml (1 tasse) Yogourt: 174 g (¾ tasse) Kéfir: 175 g (¾ tasse) Fromage: 50 g (1½ oz)
Vianes et substituts	2	2	Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres cuits: 75 g (2½ oz) / 125 ml (½ tasse) Légumineuses cuites: 175 ml (¾ tasse) Tofu: 150 g ou 175 ml (¾ tasse) Oeufs: 2 oeufs Beurre d'arachide ou de noix: 30 ml (2 c. à table) noix et graines écalées: 60 ml (¼ tasse)

best start  
meilleur départ  
1-877-HEALTHY PARENTS

### Choisissez une activité parmi les suivantes :

1. Demandez à une femme enceinte et à son ou à sa partenaire de se porter volontaire pour créer un repas équilibré (contenant de 3 à 4 portions du *Guide alimentaire*) et une collation équilibrée (contenant au moins deux portions du *Guide alimentaire*) à l'aide des modèles alimentaires.
2. Demandez-leur aussi de remplir « Mon journal alimentaire » du livret *Bien manger pour avoir un bébé en santé*.
3. Remettez à toutes les personnes participantes une copie de la *Fiche de suivi : Mes portions du Guide alimentaire*. Choisissez la fiche qui convient à chaque personne. Pour les adolescentes enceintes, utilisez celle pour « Fille de 14 à 18 ans » et soulignez qu'elles doivent manger quotidiennement de deux à trois portions de plus que ce qui est recommandé sur la fiche durant les deuxième et troisième trimestres. Mentionnez qu'il existe diverses fiches, dont certaines pour jeunes enfants :
  - « Grossesse : Femme de 19 à 50 ans » et « Allaitement : Femme de 19 à 50 ans »
  - « Homme de 19 à 50 ans »
  - « Femme de 19 à 50 ans »
  - « Fille de 14 à 18 ans » (aucune mention relative à la grossesse)
  - « Garçon de 14 à 18 ans »

### Remarques :

- On peut télécharger les fiches à l'adresse [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/index-fra.php). Vous pouvez également créer en ligne votre propre guide alimentaire en fonction de vos préférences alimentaires.
- Dans le livret *Bien manger pour avoir un bébé en santé*, on donne des suggestions de régime végétarien basé sur le *Guide alimentaire canadien*. Soulignez qu'il est très difficile pour les végétaliennes enceintes de combler tous leurs besoins nutritionnels sans prendre des suppléments et sans une bonne planification. Toute femme enceinte qui décide de suivre un régime végétarien devrait consulter une diététiste professionnelle.

## Nutriments favorisant la croissance du bébé

- Folate (acide folique) et vitamine C.
- Glucides et fibres.
- Calcium et vitamine D.
- Fer et protéines.
- Acides gras oméga-3.



best start  
meilleur départ  
UNION SAOUDI ARABIE - FRANCE

### Notes pour l'animatrice :

- Votre bébé grandit et dépend de votre alimentation pour se développer normalement, avec un corps et un esprit sains. Certains nutriments revêtent une importance capitale durant la grossesse.
  - L'acide folique et la vitamine C provenant des légumes et des fruits.
  - Les glucides et fibres de produits céréaliers.
  - Le calcium et la vitamine D provenant du lait et des substituts de lait.
  - Le fer et les protéines de la viande et des substituts de viande.
  - Les acides gras oméga-3 de certains poissons et huiles.
- Prenez quotidiennement une multivitamine qui contient de l'acide folique, du fer, du calcium et de la vitamine D pour assurer un apport en nutriments essentiels. Rappelez-vous que le supplément se veut un supplément à un régime alimentaire sain, non un remplacement!

## Folate (acide folique)



best start  
meilleur départ  
100% santé 100% santé

### Notes pour l'animatrice :

- L'acide folique (folate) est une vitamine B qui favorise le développement sain des cellules sanguines et des tissus de la femme et du fœtus durant toute la grossesse. Il joue un rôle très important dans le développement normal de la colonne vertébrale, du cerveau et du crâne du fœtus. La plupart des femmes enceintes en Amérique du Nord éprouvent des difficultés à obtenir suffisamment d'acide folique de sources alimentaires seulement.
- À cause de cela, on recommande à toute femme en âge d'avoir des enfants (incluant celles qui sont enceintes et celles qui allaitent) de prendre de l'acide folique. Prendre la quantité recommandée d'acide folique avant d'être enceinte et durant la grossesse aide à prévenir le risque de mettre au monde un bébé ayant une anomalie du tube neural (p. ex., le spina bifida).
- Consultez votre prestataire de soins de santé pour savoir quelle quantité serait appropriée pour vous parce que certaines femmes ont besoin d'en prendre une plus grande quantité.

**Activité proposée :** Pour chacun des aliments illustrés sur cette diapositive et les prochaines, demandez aux futurs parents de nommer les aliments qui se révèlent de bonnes sources de nutriments (p. ex., acide folique, fer et autres). Encouragez la mention d'aliments de diverses cultures.

Sources d'acide folique :

- Haricots, lentilles et pois chiches cuits.
- Épinards, asperges, brocoli, chou de Bruxelles, chou-fleur, tomates, panais cuits.
- Laitue romaine, maïs, pommes de terre, persil.
- Ananas, cantaloup, orange, pamplemousse.
- Graines de tournesol, arachides, noix de Grenoble et noix de cajou rôties.
- Pains enrichis et aliments à base de farine enrichie.
- Œufs.

## Fer



best start  
meilleur départ  
NUTRITION • SANTÉ • BIEN-ÊTRE

### Notes pour l'animatrice :

- Manger des aliments riches en fer et prendre quotidiennement un supplément prénatal ou une multivitamine contenant entre 16 et 20 mg de fer aide à prévenir l'anémie chez la femme enceinte. Une carence en fer peut influencer sur le degré d'énergie et la capacité à faire de l'exercice.
- Le fer permet de produire les globules rouges qui transportent l'oxygène et le fer au fœtus. Il est important que le bébé ait une bonne réserve de fer à la naissance. La plupart des bébés nés à terme disposent d'une réserve de fer et d'hémoglobine suffisante pour combler leurs besoins durant les six premiers mois de la vie. Les réserves de fer de votre bébé s'épuisent, d'où l'importance d'inclure dans les aliments une bonne source de fer, comme les viandes, les légumineuses et les céréales pour bébés qui sont enrichies de fer. Retarder l'introduction de solides au-delà de six mois augmente le risque de carence en fer.
- Il est important que toute femme enceinte fasse vérifier son taux de fer périodiquement tout au long de la grossesse. L'anémie causée par une carence en fer survient le plus souvent durant le troisième trimestre.
- Après l'accouchement, il est important de continuer de manger des aliments riches en fer, parce que la plupart des femmes en âge d'avoir des enfants ont un plus faible taux de fer.

## Fer et vitamine C



best start  
meilleur départ  
Santé Canada

### Notes pour l'animatrice :

- Essayez de manger des aliments riches en vitamine C quand vous mangez des aliments qui contiennent du fer (autres que de la viande). La vitamine C peut aider votre organisme à absorber le fer contenu dans les légumes, les produits céréaliers, les haricots et les lentilles. Les oranges, les pamplemousses, les tomates et la sauce tomate, les poivrons rouges et le brocoli sont quelques-unes des sources de vitamine C.
- La viande, le poisson et la volaille peuvent améliorer l'absorption du fer contenu dans les aliments autres que la viande; notons que même une petite quantité peut améliorer l'absorption du fer contenu dans les aliments autres que la viande dans un repas.
- Buvez votre thé ou café une heure ou deux avant ou après le repas plutôt qu'au repas.
- Ne prenez pas votre supplément de calcium avec votre repas, car le calcium nuit à l'absorption du fer.

### Sources de fer :

- Viandes et substituts, comme la viande rouge maigre, le poisson et la volaille, les palourdes cuites ou en conserve, les haricots et les lentilles.
- Jaune d'œuf, légumineuses, tofu.
- Pois et épinards.
- Fruits séchés.
- Pains et céréales à grains entiers ou enrichis.

(Se reporter à la page 7 du document produit par Santé Canada et intitulé *Lignes directrices sur la nutrition pendant la grossesse à l'intention des professionnels de la santé – Le fer contribue à une grossesse en santé*)

## Calcium et vitamine D



best start  
meilleur départ  
Institut de la Santé et de la Sécurité  
1-877-367-8282

### Notes pour l'animatrice :

- Le calcium et la vitamine D travaillent ensemble au renforcement des os et des dents du bébé et au maintien de la santé des os de la femme enceinte. La femme enceinte a besoin de prendre quotidiennement 1 000 mg de calcium (1 300 mg si elle est âgée entre 14 et 18 ans) et 600 UI de vitamine D. Deux tasses (500 ml) de lait fournit environ 600 mg de calcium et le tiers de l'apport nécessaire en vitamine D pour la journée. Pour combler la quantité de 600 UI de vitamine D, prenez aussi tous les jours d'autres aliments contenant cette vitamine.
- La femme enceinte ou qui allaite qui ne boit pas de lait peut avoir besoin de prendre un supplément de vitamine D.
- Si vous buvez des substituts du lait (p. ex., des boissons de soja ou de riz), assurez-vous de bien brasser le contenant chaque fois que vous en versez dans un verre parce qu'une bonne partie du calcium et de la vitamine D ajoutée à la boisson se dépose dans le fond du contenant.

### Sources de calcium :

- Lait et produits de soya enrichis.
- Yogourt, fromage (seulement certains yogourts contiennent de la vitamine D, vérifiez l'étiquetage).
- Brocoli, pak-choï, bette à cardes.
- Sardines, saumon (avec les os).
- Tofu.
- Graines de sésame et amandes.
- Jus d'orange enrichi de calcium.

### Sources de vitamine D :

- Le lait de vache. L'enrichissement en vitamine D est obligatoire au Canada.
- Le lait de chèvre enrichi en vitamine D. L'enrichissement du lait de chèvre est facultatif au Canada. Il est recommandé aux consommateurs de lire les étiquettes.
- Le soja enrichi, riz, et boissons aux amandes.
- Les poissons gras comme le saumon, la truite, et les sardines.
- Les œufs.
- La margarine.

## Acides gras oméga-3

### Sources alimentaires d'acides gras oméga-3 :

- Poisson gras - saumon, truite, maquereau, sardines, hareng.
- Certains fruits de mer - moules, huîtres.
- Graine de lin et huile de lin.
- Graines de soya et huile de soya.
- Huile de canola.
- Noix.
- Certaines algues.



best start  
meilleur départ  
1-877-968-7243

### Notes pour l'animatrice :

- Les besoins en acides gras oméga-3 sont plus élevés chez la femme enceinte. Ceux-ci sont transmis dans le placenta et jouent un rôle crucial dans la croissance et le développement du fœtus. (Voir: *Lignes directrices sur la nutrition pendant la grossesse à l'intention des professionnels de la santé – Le poisson et les acides gras oméga-3.*)
- Toutes les femmes enceintes devraient consommer au moins 150 grammes ou 5 onces de poisson cuit par semaine (deux portions selon le *Guide alimentaire*). Elles devraient aussi varier le type de poisson consommé. Parmi les poissons, mollusques et crustacés à faible teneur en mercure, mais en haute teneur en acides gras oméga-3: les anchois, l'omble chevalier, le hareng, le maquereau, la goberge, le saumon, la truite arc-en-ciel, les crevettes et les huîtres. Pour en savoir plus sur les contaminants du poisson pêché dans vos lacs et rivières, visitez <https://www.ontario.ca/fr/environnement-et-energie/consommation-du-poisson-de-ontario> ou communiquez avec le service de santé publique de votre localité.
- Pour le poisson pêché ailleurs qu'en Ontario, consultez également le site Web d'Environnement Canada à l'adresse <https://www.ec.gc.ca/mercure-mercury/default.asp?lang=Fr&n=DCBE5083-1>.
- Les femmes qui ne mangent pas de poisson devraient inclure dans leur alimentation d'autres sources d'acides gras oméga-3 comme les œufs oméga-3. Les suppléments d'huile de poisson peuvent être une bonne source d'acides gras oméga-3. Aucune donnée ne permet toutefois de conclure pour le moment sur les effets d'un tel supplément sur le développement du fœtus. Si une femme enceinte opte pour prendre un supplément d'huile de poisson, elle devrait vérifier la présence d'un numéro de produit naturel (NPN) sur l'étiquette du produit. Ce numéro confirme que le gouvernement a approuvé le produit quant à son innocuité, son efficacité et sa qualité. Consultez votre prestataire de soins de santé au sujet de l'utilité de prendre un supplément d'huile de poisson durant votre grossesse.

### Sources d'acides gras oméga-3 :

- Saumon et autres poissons d'eaux froides (y compris le poisson en conserve).
- Œufs enrichis d'oméga-3.
- Noix de Grenoble et huiles de lin.
- Huiles végétales (olive, soya, canola) et la margarine non hydrogénée molle.

**Remarque :** Évitez de consommer plus de 300 grammes ou 10 onces de thon blanc en conserve par semaine, (environ deux boîtes de 170 grammes). Les femmes enceintes n'ont pas besoin de limiter leur consommation de thon pâle en conserve, qui contient souvent d'autres espèces comme la bonite à ventre rayé, le thon à nageoires jaunes ou le thon mignon.

## Salubrité des aliments



best start  
meilleur départ  
Santé Canada / Health Canada

### Notes pour l'animatrice :

Pendant la grossesse, la femme enceinte est plus sensible aux intoxications alimentaires, comme la listériose et la salmonellose. Les nombreux changements qui ont lieu dans son corps affaiblissent son système immunitaire, ce qui rend difficile la lutte contre les infections. En outre, le bébé peut être infecté par certaines bactéries, virus et parasites qui traversent le placenta. Souffrir d'une intoxication alimentaire pendant la grossesse peut entraîner une fausse couche, une naissance prématurée, une mortinaissance ou un bébé malade, avec des effets possibles à long terme.

Vous pouvez réduire le risque d'intoxication alimentaire en faisant particulièrement attention à la salubrité des aliments:

- Lavez-vous les mains avant, pendant et après la manipulation des aliments.
- Lavez bien les légumes et les fruits crus, y compris la pelure.
- Faites bien cuire la viande, la volaille, les fruits de mer, et les hot-dogs. Portez une attention particulière à ce que la viande soit bien cuite sur le barbecue.
- Évitez les viandes transformées; chauffez les charcuteries non séchées à une température fumante avant de les manger.
- Portez attention aux dates «meilleur avant».
- Gardez séparément les aliments crus et cuits.
- Réfrigérez les aliments rapidement.

### Notes:

- Pour plus de détails, allez sur le site de Santé Canada [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca) et cherchez *Salubrité des aliments pour les femmes enceintes*. Offrez une copie du livret aux participants si celle-ci est disponible.
- Vous pouvez aussi visionner une vidéo sur la salubrité des aliments à : <http://www.phac-aspc.gc.ca/fs-sa/videos/video04-fra.php>

## Aliments à éviter



- Aliments susceptibles de causer la listériose.
- Poissons à forte teneur en mercure.
- Excès de caféine.
- Foie et produits du foie.


  
 meilleur départ

### Notes pour l'animatrice :

Certains aliments présentent un risque pendant la grossesse. Parmi ces aliments, mentionnons les suivants :

- Aliments susceptibles de causer la listériose. Le feuillet produit par Santé Canada et intitulé *Salubrité des aliments pour les femmes enceintes* contient des conseils sur les substituts plus sûrs.
  - Poisson cru (y compris le poisson cru mariné et saumuré) et le sushi contenant du poisson cru.
  - Crustacés crus, comme les huîtres et les moules.
  - Viande, volaille, saucisses à hot dog et fruits de mer pas assez cuits.
  - Pâtés, viandes de charcuterie et certains poissons fumés; les viandes de charcuterie non séchées devraient être chauffées à une température très chaude avant de les consommer.
  - Mets à base d'œufs crus ou cuits légèrement.
  - Produits laitiers non pasteurisés et mets à base de ces produits.
  - Fromages à pâte molle, comme le brie, le camembert, la feta, le fromage de chèvre et le fromage blanc.
  - Jus de fruits non pasteurisés comme le cidre de pomme non pasteurisé.
  - Jeunes pousses crues, particulièrement la luzerne.
- Des poissons à forte teneur en mercure (comme le thon pâle en conserve, les crustacés, le saumon et la truite).
- Boissons énergisantes.
- L'excès de caféine d'autres sources (pas plus de 300 mg/jour).
- Le foie et des produits du foie, en raison de leur forte teneur en vitamine A. Les femmes enceintes ne devraient pas avoir plus d'une portion de foie ou de produits du foie toutes les deux semaines. (REMARQUE : voir au bas de la page 4 des *Lignes directrices sur la nutrition pendant la grossesse à l'intention des professionnels de la santé – Le fer contribue à une grossesse en santé*). Aussi, évitez les suppléments à teneur élevée en vitamine A.

## Protéger votre bébé

- Édulcorant artificiel
- Tisanes, boissons énergisantes et suppléments
- Plomb et métaux lourds
- Pesticides



best start  
meilleur départ  
1-877-467-2742

### Notes pour l'animatrice :

Les femmes enceintes se posent bien des questions... Puis-je continuer à boire des boissons gazeuses-diètes? Devrais-je me débarrasser de mon chat? Devrais-je boire une tisane au lieu d'un thé? Voici quelques conseils utiles concernant la grossesse :

- Certains édulcorants artificiels ne sont pas néfastes en petite quantité – aspartame (Nutrasweet®, Equal®), sucralose (Splenda®), Acésulfame-K (Ace-K® ou Sunett®). Veillez à ne pas consommer des aliments contenant ces édulcorants pour remplacer des aliments plus nutritifs. Manger une pomme est meilleur pour la santé que de manger un dessert sans sucre.
- Il n'existe aucune donnée probante sur les effets de la consommation de tisanes et de boissons énergisantes à base de plantes durant la grossesse. Les tisanes suivantes sont généralement considérées sans danger si elles sont prises avec modération (p.ex., deux à trois tasses par jour) : écorces d'agrumes, menthe poivrée, échinacée, feuille de framboisier rouge, romarin, gingembre, zeste d'orange et rose musquée. Même si la tisane à la camomille est souvent considérée comme douce, elle n'est pas recommandée durant la grossesse. Consultez votre prestataire de soins de santé pour en savoir plus sur la sécurité des produits à base de plante.
- Il n'est pas conseillé de prendre des suppléments à base de plantes à moins d'une recommandation de votre prestataire de soins de santé. Utilisez uniquement ceux arborant un numéro de produit de santé naturel (PSN).
- Afin d'éliminer tout contaminant potentiel de l'eau potable, on recommande de laisser couler l'eau froide du robinet pendant deux minutes tous les matins.
- Afin d'atténuer toute possibilité d'exposition aux pesticides quand vous mangez des fruits et des légumes, assurez-vous de bien rincer et de bien frotter l'aliment sous l'eau du robinet. Il n'est pas nécessaire d'utiliser un produit particulier ou un détergent. Enlevez les premières feuilles de la laitue ou du chou. Brossez les aliments à peau épaisse, comme les pommes de terre et les carottes. Pensez à acheter des fruits et des légumes biologiques pour réduire votre exposition aux produits chimiques tels que les pesticides. Les aliments biologiques peuvent encore contenir des résidus chimiques.

## Protéger votre bébé

- Bisphénol A (BPA)
- Toxoplasmose



best start  
meilleur départ  
1-877-947-7434

### Notes pour l'animatrice :

- Le bisphénol A est un produit chimique que l'on trouve dans un grand nombre de produits de consommation comme les cannettes de boisson gazeuse en métal et certains contenants de plastique rigide servant pour les aliments et l'eau. L'exposition à ce produit chimique peut présenter un danger pour la santé. Un bon nombre de personnes, particulièrement les parents, préfèrent réduire le risque en évitant les contenants de plastique rigide servant pour les aliments et l'eau. Il ne s'agit pas seulement du bisphénol A. Les matières plastiques contiennent des produits chimiques qui peuvent s'introduire dans les aliments, surtout si l'aliment est chauffé dans un contenant de plastique ou s'il est très acide. Cette préoccupation pour la santé ne concerne pas seulement la mère mais aussi les jeunes enfants. On peut obtenir plus de renseignements sur le site Web de Santé Canada, à l'adresse [www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php).
- Considérez remplacer vos contenants de plastique par des contenants en verre ou produits en plastique sans BPA.
- Le *Toxoplasma gondii* est un parasite que l'on trouve dans les excréments des chats, dans la viande crue ou partiellement cuite et sur les légumes-racines non lavés. Demandez à quelqu'un d'autre de changer la litière du chat ou portez des gants. Rappelez-vous que les chats du voisinage utilisent souvent les parterres comme litière. Aussi, portez toujours des gants pour jardiner. Lavez-vous les mains après avoir touché au chat et avant de cuisiner ou de manger. Faites bien cuire les viandes et lavez tous les fruits et légumes.

## Pour obtenir plus de renseignements

- Prestataire de soins de santé
- Service de santé publique de votre localité
- Les diététistes du Canada
- La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada
- Santé Canada



### Notes pour l'animatrice :

- Passez en revue l'information apparaissant sur la diapositive et mentionnez les ressources locales, s'il y a lieu.
- Le livret *Bien manger pour avoir un bébé en santé* contient des conseils pour les femmes enceintes ayant un régime végétarien.

### Activité suggérée pour la maison : Qu'est-ce que je mange? Vivre une grossesse en bonne santé grâce à une alimentation saine.

**Durée :** 5 minutes

**But :** Aider les participants à noter leur consommation d'aliments au cours d'une semaine et à identifier les groupes alimentaires à prioriser dans leurs efforts nutritifs.

**Matériel :** Documents distribués par l'animatrice (utilisez le matériel dont vous disposez pour la nutrition et un tableau similaire à celui présenté dans le sommaire du module).

#### **Instructions :**

Après la discussion sur l'alimentation saine, l'animatrice invite les participantes à noter leur consommation de fruits et légumes, de produits céréaliers, etc., sur une semaine entière. Cette activité démontre le concept d'équilibre et comment la nutrition en général peut avoir un impact positif sur une grossesse. La cartographie sur une période donnée (par exemple, sur 7 jours) aide les participantes à voir leurs habitudes de consommation de manière plus globale et peut suggérer des ajustements si nécessaire, et démontre les groupes alimentaires ayant besoin d'augmentation.

*Source : Adapté avec permission de l'Institute of Childbirth Educators.*

Au moment de sa publication, la présente information suit les lignes directrices des pratiques exemplaires. Le gouvernement de l'Ontario ne reconnaît pas officiellement le contenu. Consultez votre prestataire de soins de santé pour obtenir de l'information spécifique à votre grossesse.



L'élaboration du présent document a été rendue possible grâce à des fonds du gouvernement de l'Ontario.

[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org)

**best start**  
**meilleur départ**  
Resource Centre/Centre de ressources  
by/par health **nexus** santé

© 2018