

### Alimentation Saine

#### But

Accroître les connaissances sur l'alimentation saine et la prise de poids durant la grossesse.

#### Objectifs

À la fin du module, les personnes participantes seront en mesure de décrire :

- Les avantages d'une alimentation saine pour la femme enceinte et son bébé.
- L'importance du soutien du ou de la partenaire.
- La répartition du poids pris dans le corps de la femme enceinte.
- Les recommandations du Guide alimentaire canadien pour la santé nutritionnelle de la femme enceinte.
- Les principaux nutriments à consommer durant la grossesse et leur source.
- Les façons d'atténuer le risque d'empoisonnement alimentaire.
- Les aliments à éviter durant la grossesse.
- Où il est possible d'obtenir plus de renseignements.

#### Déroulement du module (de 45 à 60 minutes)

- 1) Présentations et régie interne.
- 2) Avantages d'une alimentation saine
- 3) Prise de poids saine
- 4) Recommandations du Guide alimentaire canadien
- 5) Nutriments spécifiques
- 6) Salubrité alimentaire
- 7) Où obtenir des renseignements additionnels

#### Matériel

- Ordinateur / portable, projecteur.
- Modèles alimentaires ou contenants d'aliments vides.

#### Documentation à distribuer

- *Partir du bon pied* (5e édition) ou *Un départ en santé pour mon bébé et moi*\*
- *Bien manger pour avoir un bébé en santé*, Centre de ressources Meilleur départ.  
[www.beststart.org/resources/nutrition/healthyeating/HealthyEatingForAHealthyBaby\\_Fr\\_fnl\\_212.pdf](http://www.beststart.org/resources/nutrition/healthyeating/HealthyEatingForAHealthyBaby_Fr_fnl_212.pdf)
- *Éducation prénatale, Messages clés pour l'Ontario*, Centre de ressources Meilleur départ, Alimentation saine et prise de poids (PDF)  
[www.educationprenataleontario.ca/alimentation-saine](http://www.educationprenataleontario.ca/alimentation-saine)
- *Fiche de suivi : mes portions du Guide alimentaire*, Santé Canada.  
[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/table\\_female-femme\\_preg-ence\\_age19-50-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/table_female-femme_preg-ence_age19-50-fra.php)

\* Si ceci n'a pas déjà été distribué aux participantes.

### Alimentation Saine

- *La salubrité des aliments pour les femmes enceintes*, Santé Canada.  
<http://canadiensensante.gc.ca/alt/pdf/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/vulnerable-populations/pregnant-enceintes-fra.pdf>

### Vidéo suggérée

- *Qu'avez-vous mangé...? Épisode 4 : Se protéger*, Agence de la santé publique du Canada  
<http://www.phac-aspc.gc.ca/fs-sa/videos/video04-fra.php>

### Sites Web

- *Avis en matière de consommation de poisson*, Environnement et Changement climatique Canada  
[www.ec.gc.ca/mercure-mercury/default.asp?lang=Fr&n=DCBE5083-1](http://www.ec.gc.ca/mercure-mercury/default.asp?lang=Fr&n=DCBE5083-1)
- *Calculateur de gain de poids pendant la grossesse*, Santé Canada  
[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/bmi/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/bmi/index-fra.php)
- *Consommation du poisson de l'Ontario*, Ministère de l'Environnement de l'Ontario  
<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-de-consommation-du-poisson-de-lontario>
- *Fiche de suivi : mes portions du Guide alimentaire*, Santé Canada.  
[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/table\\_femelle-femme\\_preg-ence\\_age19-50-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/table_femelle-femme_preg-ence_age19-50-fra.php)

### Bibliographie

- Ministère de l'Environnement de l'Ontario. (2010). *Consommation du poisson de l'Ontario*,  
<https://www.ontario.ca/fr/document/guide-de-consommation-du-poisson-de-lontario>
- Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement. (2012). *Créer un environnement familial sain pour les enfants: les 5 conseils prioritaires*. [www.environnementsainspourenfants.ca](http://www.environnementsainspourenfants.ca)
- Les diététistes du Canada (2010). *Pratique en nutrition reposant sur des données probantes*. (en anglais seulement)
- Santé Canada ([www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca))
  - (2009). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.
  - (2016). *La salubrité des aliments pour les femmes enceintes*.
  - (2009). *Lignes directrices sur la nutrition pendant la grossesse à l'intention des professionnels de la santé - Renseignements relatifs au Guide alimentaire canadien*.
  - (2009). *Lignes directrices sur la nutrition pendant la grossesse à l'intention des professionnels de la santé - Le poisson et les acides gras oméga-3*.
  - (2009). *Lignes directrices sur la nutrition pendant la grossesse à l'intention des professionnels de la santé - Le fer contribue à une grossesse en santé*.
- Institute of Medicine (IOM). (2009). *Weight Gain During Pregnancy - Reexamining the Guidelines*. (en anglais seulement)  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK32813/>.

## Alimentation Saine

## Qu'est-ce que je mange?

Vivre une grossesse en bonne santé grâce à une alimentation saine.

**Durée :** 5 minutes

**Méthode d'enseignement :** Discussion et devoir.

**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 ci-dessous).

**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.

Jour de la semaine	Eau	Fruits et légumes	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	Autres

**Autres moyens d'ajouter à l'activité :**

- Donner des exemples de portion (taille du poing, épaisseur de la paume sans les doigts, etc.).
- Proposer des alternatives pour les personnes végétaliennes ou végétariennes.
- Avertir de toute condition de santé possible qui pourrait influencer des changements spéciaux, telle que l'hypertension, le diabète gestationnel, etc.

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