

Bien manger pendant ma grossesse

Lavez et épluchez vos légumes et vos fruits

Aliments à privilégier

-  • **Poissons gras** : maquereau, sardine... en conserve au naturel, poissons frais du lagon
-  • **Des légumes verts** à chaque repas, cuits, bien lavés si crus, frais ou surgelés de préférence
-  • **Des féculents** à chaque repas, en quantités modérées, (pensez aux légumes secs : lentilles, ambrevades...)
-  • Au moins **1 produit laitier/jour** : lait, fromages, yaourts, au lait pasteurisé
-  • **Eau sans sucres ajoutés** : 1,5 litre/jour (10 verres)
-  • **Une poignée d'oléagineux sans sel ajouté** (noix de bancoule, de badamier, noisettes de cayenne...)

LES CLÉS D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

- ▶ 3 repas/jour + 1 à 2 collations
- ▶ Ne sautez pas de repas
- ▶ Favorisez des aliments riches en fer : viande rouge, lentilles, choux kanak, légumes « feuilles »
- ▶ Mangez varié, votre bébé aura déjà tout goûté !



Aliments à éviter

-  • Le poisson cru et certains poissons (marlin, espadon)
-  • Les poissons fumés (saumon, truite)
-  • Coquillages et fruits de mer
-  • Œufs crus et produits à base d'œufs crus : mousse au chocolat, mayonnaise maison...
-  • Fromages et yaourts au lait cru, lait cru
-  • Certaines charcuteries : rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée...
-  • La viande crue ou peu cuite



...Prendre soin de moi pendant ma grossesse



Lavez soigneusement les fruits et légumes ainsi que vos mains avant de cuisiner pour éviter la toxoplasmose et la listériose, dangereuses pour votre bébé



Maintenez une activité physique régulière d'intensité modérée pour votre bien-être et celui de votre bébé



Une variation excessive de poids peut nuire à votre grossesse et à la santé de votre bébé



Certaines situations nécessitent de renforcer le suivi médical : diabète gestationnel, allergies, alimentation végétarienne....

Pendant la grossesse et en cas de doute, consultez un professionnel de santé.

Conseils pour soulager les maux courants de la grossesse



► Nausées - Vomissements - Remontées acides



- Fractionner les repas, manger des petites quantités
- Prendre le temps de manger
- Boire entre les repas plutôt que pendant
- Éviter de s'allonger directement après les repas
- Manger léger, peu épicé et peu gras
- Et en cas de reflux, éviter aussi les aliments suivants : café au lait, thé au lait, chocolat au lait, boissons gazeuses, aliments acides, très salés, très sucrés, trop chauds ou trop froids

► Constipation

- Boire des eaux minérales riches en magnésium
 - Bouger au moins 30 minutes/jour
 - Consommer des aliments riches en fibres fruits et légumes, pain complet, riz complet, légumes secs, fruits secs (pruneaux, raisins secs, tamarin...)

