

Fringales, nausées, reflux gastriques, constipation...

10 conseils pour être bien dans votre assiette

- 1 - Fractionnez les prises alimentaires :** n'hésitez pas à faire plusieurs petits repas dans la journée en réduisant les quantités pour éviter les fringales et bien gérer les variations d'appétit.
- 2 - Prenez un bon goûter :** Pour vos en-cas, privilégiez les fruits et légumes, nutritifs, peu caloriques et rassasiants.
- 3- Consommez des légumes chaque jour** au déjeuner et/ ou au dîner riches en fibres qui régulent le transit intestinal.
- 4 - Intégrez un féculent à chaque repas :** Privilégiez les féculents complets et les légumineuses car ces aliments ont un faible index glycémique (mesure de l'influence du sucre des aliments sur la glycémie sanguine).
- 5 - Buvez de l'eau régulièrement.** Vous hydratez votre corps et contribuez au bon développement du bébé : l'eau transporte les éléments nécessaires à sa croissance et entretient la qualité du liquide amniotique.
- 6 - Limitez vos apports en graisses, sucres ajoutés et en sel.**
- 7- Faites du repas un moment privilégié :** coupez les écrans et savourez votre repas en famille ou entre amis.
- 8 - Préférez le « fait maison ».**
- 9 - Mettez les fruits et légumes en évidence :** une corbeille de fruits dans la cuisine, des bâtonnets de légumes à l'apéritif, un fruit dans votre sac pour les petites faims.
- 10 - Ecoutez vos sensations :** ne vous forcez pas à finir votre assiette si vous n'avez plus faim.



Fruits rouges © UE/MAAF/Interfel/Amie/Leteuré

Des bénéfices dès maintenant mais pas que...

Adopter une alimentation saine riche en fruits et légumes est bénéfique à tout âge que ce soit pour vous ou votre enfant. Meilleure fertilité, moindres complications obstétricales, néonatales, ou même pédiatriques... les bénéfices sont nombreux. Mais saviez-vous que ce que vous mangez durant la grossesse influence votre enfant bien au-delà ?

Durant toute la grossesse, les saveurs des aliments ingérés vont traverser le placenta et modifier le goût du liquide amniotique puis celui du lait. Consommer des fruits et légumes enceinte est donc une belle opportunité pour éveiller les papilles gustatives de votre bébé.

Commencées très tôt dans la vie, les expériences sensorielles peuvent façonner et modifier les préférences alimentaires. Le rejet chez l'enfant de certains fruits et légumes, en particulier de légumes amers, peut avoir une origine génétique mais aussi environnementale comme par exemple ce que vous mangez pendant la grossesse et l'allaitement.



Mini burger de courgette mozzarella © UE/MAAF/Interfel/Amie/Leteuré

Plus d'informations

- Site du programme national nutrition santé www.mangerbouger.fr/
- Retrouvez les références des études scientifiques sur lesquelles se base ce dépliant sur www.aprifel.com
- Recettes et astuces www.lesfruitsetlegumesfrais.com

Le contenu de cette brochure représente le point de vue de l'auteur uniquement et relève de sa responsabilité exclusive. La Commission européenne décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'il contient.

Les fruits
et légumes
un choix
de vie



Une alimentation saine avant et pendant la grossesse. La part belle aux fruits et légumes.



AVEC LE SOUTIEN DE
CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC LAIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIEN
LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE
PROMOUVOIR UN MODE DE VIE SAIN.



Adoptez une alimentation saine, dès le désir d'enfant

Lorsqu'on est enceinte ou que l'on a un projet de grossesse, manger sainement est essentiel pour la santé des parents comme pour celle du futur bébé. Hormis quelques précautions spécifiques (voir ci-dessous), l'alimentation conseillée durant la grossesse n'est pas très différente de celle recommandée au quotidien :

- **Manger de tout en faisant la part belle aux produits d'origine végétale** : fruits et légumes, céréales complètes, légumineuses et oléagineux (noix, noisettes, amandes...).
- **Si possible, privilégier le « fait maison »** pour mieux maîtriser les apports en graisses, en sucre et en sel.



Figure originale «My Pregnancy Plate»
(Université de santé et de sciences d'Oregon (OHSU))

Des précautions particulières pendant 9 mois

À OUBLIER

- L'alcool
- Les poissons, coquillages, les crustacés décortiqués vendus cuits et viandes crues ou peu cuites ou fumées
- Les charcuteries type rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée
- Les fromages au lait cru
- Les recettes à base d'œufs crus : mayonnaise maison, mousse au chocolat...

À ÉVITER

- Le foie et les produits à base de foie
- L'excès de caféine (café, thé, sodas, boissons énergisantes)
- Les produits à base de soja ou enrichis en phytostérols
- Les poissons les plus contaminés au mercure (roussette, thon, espadon, lamproie...).

Soupe au pistou © Philippe Dufour/interiel



Les fruits et légumes, au cœur d'une alimentation saine

C'est clair, net et précis : que l'on soit enceinte ou non, les fruits et légumes sont la base d'une alimentation saine ! Sources de vitamines, minéraux, fibres et antioxydants tout en étant peu caloriques, les fruits et légumes sont nos alliés au quotidien.

Ils jouent un rôle protecteur vis-à-vis des maladies chroniques – obésité, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires et certains cancers – et nous aident à prévenir le surpoids et contribuent à l'hydratation.

Les scientifiques du monde entier sont unanimes, l'objectif est d'atteindre au moins **400 g de fruits et légumes par jour**, soit 5 portions. Pour atteindre cette recommandation, un bon repère : à chaque repas la moitié de l'assiette est composée de fruits et légumes.

Des bénéfices spécifiques durant la grossesse

- Les **fibres alimentaires** aident à prévenir la constipation, à limiter la prise de poids indésirable et réduisent le risque de diabète gestationnel. Elles apportent par ailleurs une sensation de satiété qui permet de limiter les fringales, donc le grignotage.
- La **vitamine B9 ou folates** (principalement présent dans les légumes verts à feuilles) joue un rôle très important pour le développement de votre placenta et du système nerveux de votre futur bébé.
- La **vitamine C** est nécessaire à la synthèse du collagène et joue un rôle protecteur vis-à-vis de la pré-éclampsie (hypertension artérielle).
- Les **caroténoïdes**, comme le bêta-carotène et la lutéine, sont utiles au bon développement de la peau, des muqueuses, du squelette ou encore des yeux de votre bébé.

Toxoplasmose, lavez bien les fruits et légumes crus

La toxoplasmose est une maladie due à un parasite qui peut être présent dans la terre. Si vous n'êtes pas immunisée, il est recommandé de laver soigneusement les fruits et légumes et herbes aromatiques susceptibles d'avoir été en contact avec la terre avant de les consommer crus.

Pour garder l'équilibre et éviter la prise de poids indésirable

La prise de poids idéale

Prendre du poids pendant la grossesse est normal et nécessaire. La prise de poids conseillée est de 9 à 12 kg. **Elle peut être plus importante si votre poids de départ est faible et inférieure si vous êtes déjà en surpoids.** N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Mangez mieux, mais pas plus

Bien manger lorsque l'on est enceinte ne signifie pas, comme le préconisaient nos aînés, manger deux fois plus ! Durant la grossesse, l'apport calorique recommandé est très proche de celui de la femme adulte (1800 kcal/jour). Durant le premier trimestre, une augmentation des apports quotidiens de 100 kcal/jour est recommandée et durant le 3^{ème} trimestre de 300 kcal/jour.

Soyez active

Sauf condition médicale particulière, être enceinte ne veut pas dire vivre sous cloche. Marche, natation, yoga, danse, gym douce, aquagym... essayez de **pratiquer une activité physique adaptée** (notamment sans impacts, sans risque de chute). Cela vous maintiendra en forme et de bonne humeur !

Qu'est-ce qu'une portion ?



1 portion = 80 à 100 g de fruit ou légume

C'est la taille d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines. Crus, cuits, en soupe, en compote, en jus, surgelés ou en conserve, tout est possible. Faites-vous plaisir ! Attention toutefois aux jus de fruits qui peuvent être très riches en sucre et pauvres en fibres. Privilégiez les purs jus ou les fruits pressés maison et ne dépassez pas une portion par jour, soit 150 ml (ce qui équivaut à un verre).

Fruits et légumes © Philippe Dufour/interiel - Shutterstock