



Alimentation, Hygiène et Grossesse

En règles générale

Bien se laver les mains protège de la transmission de nombreux germes qu'ils soient alimentaires ou non. Notamment après avoir mouché vos aînés, prenez bien soin de jeter le mouchoir puis de vous laver les mains.

Pour les mêmes raisons, il n'est pas souhaitable de leur faire des bisous sur la bouche. Cela vous évitera de contracter certains virus de la petite enfance.

Afin de minimiser les risques alimentaires, certaines précautions sont à prendre :

- Respectez les dates limites de consommation et n'hésitez pas à jeter les restes.
- Faites attention à la chaîne du froid.
- Les fruits, légumes et herbes aromatiques doivent être soigneusement lavés et/ou pelés.
- Préférez le lait UHT et les fromages au lait pasteurisé. Ne consommez pas les croûtes de fromage.
- Pour la charcuterie, préférer les produits préemballés et les consommer rapidement après leur achat.

La Toxoplasmose :

La Toxoplasmose est une maladie transmise par un parasite présent plus particulièrement dans la viande, la terre (et les légumes) contaminés par les fèces de certains animaux (dont les chats).

Pour un enfant ou un adulte, avoir la toxoplasmose, ce n'est pas grave. Par contre pour un embryon ou un fœtus, cela peut être grave.

Pour savoir si l'on a déjà eu la toxoplasmose, on réalise une prise de sang (une sérologie) en début de grossesse. Si la sérologie est négative, on refait cette prise de sang tous les mois à partir du troisième mois. Si elle est positive, on est protégé contre la maladie et donc pas besoin de surveillance particulière.

Afin d'éviter la toxoplasmose :

Pour les repas :

Bien cuire la viande ou la manger après plusieurs jours au « vrai » congélateur.

Laver soigneusement les légumes, les plantes aromatiques, les ustensiles de cuisine, les plans de travail et ses mains.

• Au restaurant : éviter la consommation de crudités et préférer les légumes cuits. La viande doit être bien cuite. Privilégier la volaille ou le poisson (bon pour le cerveau...).

• Et mon chat ? : éviter les contacts directs avec les objets qui pourraient être contaminés par ses excréments (comme les bacs des litières, la terre). (Faire) Désinfecter (par son conjoint) les bacs des litières avec de l'eau de Javel.

• Le jardinage : éviter le contact direct avec la terre et porter des gants. Se laver les mains après des activités même si elles sont protégées par des gants.

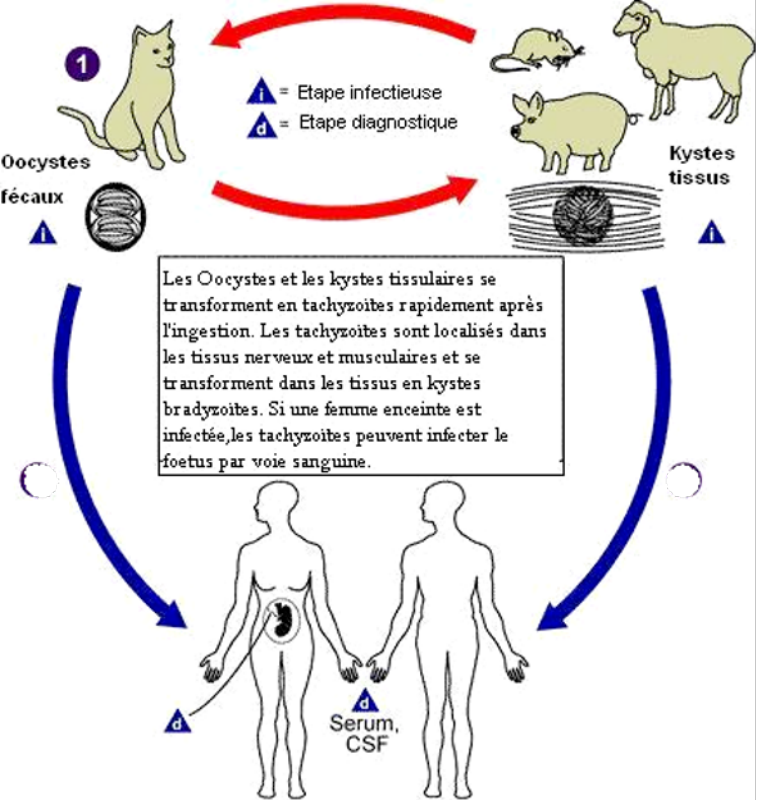
L'alcool et les drogues :

A **proscrire** durant toute la grossesse.

Leur consommation par la mère entraîne un risque pour la santé du bébé et peut être responsable chez l'enfant de malformations, d'hypotrophie (bébé de petit poids à la naissance), de retard de développement mental, de syndrome de sevrage à la naissance...

N'hésitez pas à en parler : il existe des structures pour vous accompagner et vous aider au mieux vous et votre enfant à naître.

Cela reste dans le cadre du secret médical et ne sera aucun cas divulgué sans votre accord.



Le cycle de la toxoplasmose

Et LA question qui fâche ? La prise de poids idéale pendant votre grossesse :

Et ce, afin que vous et votre bébé, vous vous portiez bien. Cette prise de poids va dépendre de votre poids de départ et surtout de votre IMC (Indice de masse corporelle) de début de grossesse. Nous le calculons ensemble lors de votre première consultation.

IMC en début de grossesse	Gain de poids recommandé (IOM, 2009)
< 18,5	12,5 à 18 kg
de 18,5 à 24,9	16 à 11,5 kg
de 25 à 29,9	11,5 à 7 kg
≥ 30	5 à 9 kg

IMC de départ

Une alimentation **variée, équilibrée et modérée** est importante (il n'est pas nécessaire de manger pour deux). Elle va associer

- De la **viande** (Protéines, Fer, mais attention elle apporte aussi des graisses...), du poisson et des œufs **frais** (protéines),
- Des **féculents** (pain complet, pâtes, riz, pommes de terre...) riches en **sucres lents** ("carburant" de l'organisme) à privilégier par rapport aux **sucres rapides** (sucre de cuisine, confiture, pâtisseries, boissons sucrées ou pain blanc) qui entraînent la sensation de faim et font donc grossir.
- Des **laitages** (protéines, **calcium** et vitamines). Attention au fromage sec riche en matières grasses.
- Du **beurre** et des huiles végétales (acides gras essentiels) permettant une bonne croissance du cerveau du fœtus
- Des **fruits et légumes** (vitamines, micronutriments et fibres pour le transit intestinal)
- De **l'eau** en grande quantité (1,5 à 2 litres / jour)

Et les Vitamines ?

Certains médicaments (ou apport alimentaire) sont importants au cours de la grossesse

- L'acide folique (ou vitamine B9)

Un apport médicamenteux est conseillé avant la grossesse et durant le premier trimestre. Il permet de diminuer le risque de certaines malformations de la colonne vertébrale.

Certains aliments sont riches en acide folique : foie, épinards, salade, fruits à coques, levure de bière et germes de blé.

- Le fer participe à la fabrication des globules rouges qui permettent de transporter l'oxygène. Aux 6^{ème} et au 9^{ème} mois de grossesse, il faut faire une prise de sang pour vérifier qu'il n'y a pas d'anémie (manque de globules rouges). Et si besoin, du fer vous sera prescrit

- La vitamine D est indispensable pour la formation des os. Notre peau, sous l'action de la lumière solaire, en fabrique la plupart du temps suffisamment pour couvrir vos besoins et ceux de votre bébé. Toutefois, dans certaines situations, vous pouvez être en carence : une ordonnance de vitamine D vous sera alors délivrée.

On trouve aussi de la Vitamine D dans l'alimentation principalement dans l'huile de foie de morue et les poissons gras (tels que le hareng, le pilchard, le maquereau, la sardine, le tilapia, l'anchois, la truite, la perche, le saumon...). Certains produits laitiers sont enrichis en vitamine D

De même, il n'existe **aucune** nécessité à un apport multivitaminé systématique qui n'améliorera pas votre santé ni celle de votre enfant, mais par contre qui allègera votre porte-monnaie...

Sources : HAS, Collège National des Gynécologues Obstétriciens, Site femmeetenfant du réseau périnatal de Bourgogne, Afssa, https://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/guide_nutrition_grossesse.pdf