

Alimentation et gain de poids



POUR ACCOMPAGNER LES PARENTS

Voici quelques questions qui peuvent vous permettre d'accompagner les futurs parents dans leur préparation. Les questions sont formulées simplement afin d'explorer avec les futures mères et les futurs pères, leurs connaissances et leurs préoccupations dans le contexte d'un suivi individuel ou lors d'une rencontre prénatale de groupe. Elles sont suivies de quelques pistes de réponses pour compléter l'information dont ils ont besoin. Il est à noter que cette section ne constitue pas un résumé de la fiche.

Selon vous, quelles sont les recommandations concernant l'alimentation pendant la grossesse?

Une alimentation saine et variée est le meilleur moyen d'assurer la croissance du bébé et de mettre en réserve les éléments nutritifs dont la mère et l'enfant auront besoin après la naissance.

Pour une alimentation saine et variée, les femmes enceintes peuvent se baser sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien*, qui leur permettront d'obtenir une quantité suffisante d'énergie et la plupart des éléments nutritifs pour bien commencer la grossesse. Ce guide leur recommande de manger chaque jour des produits céréaliers, des légumes et des fruits, du lait et des substituts et des viandes et des substituts.

Au fur et à mesure que la grossesse avance (surtout durant les deuxième et troisième trimestres), la femme enceinte a besoin d'un peu plus de calories, de protéines, de vitamines et de minéraux. Ces besoins peuvent être comblés par l'ajout de deux ou trois portions par jour, lesquelles peuvent provenir de n'importe quel groupe du *Guide alimentaire*. Voici quelques exemples d'aliments qui peuvent être ajoutés aux repas et collations de la journée :

- Un muffin, un yogourt et une pomme;
- Un bol de céréales au petit-déjeuner, une tasse de lait et une banane;
- Une soupe aux légumes, un morceau de fromage et une tranche de pain;
- Un mélange de noix et de fruits séchés, un œuf et un demi-bagel.

Comment peut-on combler les besoins augmentés en acide folique et en fer pendant la grossesse?

Il est recommandé aux femmes enceintes de prendre tous les jours une multivitamine qui contient de l'acide folique et du fer.

L'acide folique joue un rôle essentiel dans la formation des nouvelles cellules et réduit le risque de malformations chez le bébé. Comme il en faut une plus grande quantité dès le début de la grossesse, il est recommandé aux femmes de prendre un supplément d'acide folique avant même de devenir enceintes, puis tout au long de la grossesse. Le supplément, sous la forme d'une multivitamine, devrait aussi contenir du fer.

Il est important de prendre une seule dose de multivitamine par jour (celle qui a été recommandée par le professionnel qui suit la grossesse). Des effets négatifs peuvent survenir si la dose quotidienne est trop grande.

Quelles sont vos attentes quant à la prise de poids pendant la grossesse?

Durant la grossesse, il est normal de prendre du poids pour permettre au bébé de se développer et de naître en santé. Le nombre de kilos à prendre inclut le poids du bébé, mais aussi celui de tout ce qui l'entoure et assure sa croissance et sa protection, comme le poids de l'utérus et du liquide amniotique. La prise de poids pendant la grossesse varie d'une femme à l'autre et dépend de différents facteurs.

Le gain de poids est établi en fonction de l'indice de masse corporelle (IMC) qu'a la femme avant d'être enceinte. Si l'IMC représente un poids normal, la prise de poids recommandée durant la grossesse varie de 11,5 à 16 kg (de 25 à 35 lb). Si la future mère avait un poids insuffisant avant d'être enceinte, une prise de poids plus élevée est recommandée, alors que si elle présentait un surpoids, une prise de poids plus faible est recommandée.

La prise de poids est graduelle, c'est-à-dire qu'elle débute lentement et augmente par la suite. La plupart des femmes prennent de 1 à 2 kg (de 2,2 à 4,5 lb) au cours du premier trimestre, puis environ 500 grammes (1 lb) par semaine pendant les deuxième et troisième trimestres (à partir de la 15^e semaine).

Une saine alimentation, combinée à la pratique d'activités physiques durant la grossesse, est le meilleur moyen d'assurer une prise de poids graduelle qui se situe dans les limites recommandées.

Selon vous, quelles sont les précautions à prendre en lien avec l'alimentation pendant la grossesse?

Certains aliments présentent un risque de nuire au déroulement de la grossesse et au développement du bébé. Il est possible de les éviter et de les remplacer par d'autres produits. Voici des suggestions :

- Éviter les aliments les plus susceptibles de causer la listériose (par ex., la viande, la volaille et le poisson crus ou pas assez cuits, les produits non pasteurisés, certains fromages et charcuteries) et les remplacer par des substituts plus sûrs;
- Choisir des poissons qui contiennent de faibles concentrations de méthylmercure (par ex., le thon pâle en conserve, les mollusques, les crustacés, le saumon et la truite);

Limiter la consommation de caféine et remplacer le café et les autres boissons riches en caféine par du lait, de l'eau, des jus de légumes ou de fruits.

AUTEURE 2011 et 2016

Renée Cyr, DSP de l'Estrie

COLLABORATRICES 2011

Nicole April, INSPQ

Véronique Binek,

Dispensaire diététique de Montréal

Julie Lauzière, diététiste consultante

Lucie Tremblay, DSP de Chaudière –Appalaches

Huguette Turgeon-O'Brien, Université Laval

COLLABORATRICES 2016

Nicole April, INSPQ

Annie Brodeur-Doucet,

Dispensaire diététique de Montréal

Emmy Maten,

Dispensaire diététique de Montréal

Karen Medeiros,

Dispensaire diététique de Montréal

Véronique Ménard,

Dispensaire diététique de Montréal

Selma Buckett,

Dispensaire diététique de Montréal

Huguette Turgeon-O'Brien, Université Laval

CHARGÉE DE PROJET

Pascale Turcotte, INSPQ

SOUS LA COORDINATION DE

Jean-François Labadie, INSPQ

EN PAGE ET RELECTURE

Anouk Sugàr, INSPQ

L'utilisation des fiches par les professionnelles et professionnels du réseau de la santé et des services sociaux du Québec est autorisée aux conditions prévues dans la page « Reproduction et droits d'auteurs » du Portail d'information prénatale, à l'adresse suivante : <https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/a-propos/reproduction-et-droits-d-auteurs>.

Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec, qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php> ou en écrivant un courriel à droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca.

© Gouvernement du Québec (2019)

**Institut national
de santé publique**

Québec 