

## CONSEILS POUR MAÎTRISER VOTRE POIDS PENDANT LA GROSSESSE

### I. La balance énergétique

Pour votre santé et votre bien-être, vous désirez maîtriser votre prise de poids pendant votre grossesse.

La prise de poids excessive est due à un déséquilibre de la balance énergétique : les apports alimentaires sont supérieurs aux dépenses.

Les besoins énergétiques pendant la grossesse n'augmentent que modérément.



Il existe deux moyens d'équilibrer la balance :

- **dépenser suffisamment d'énergie**, c'est-à-dire bouger en adaptant votre activité physique à vos possibilités.
- **adapter la quantité de calories que vous apportez à votre corps par la nourriture**, tout en conservant une alimentation variée respectant les besoins spécifiques de la grossesse.

### **ATTENTION**

Il ne s'agit pas de faire un régime amaigrissant car il risque de générer des carences nutritionnelles.

L'objectif est plutôt d'améliorer ses habitudes alimentaires et/ou de réadapter son activité physique.

## 2. La faim au quotidien

Etre à l'écoute de sa faim et de sa satiété permet de réguler ses apports alimentaires en fonction de ses besoins :

- ✓ Mangez lorsque vous ressentez la faim. Elle est différente d'une simple envie de manger. Dans la mesure du possible, ne vous imposez pas un nombre de repas et des horaires fixes.
- ✓ Manger entre deux repas, si vous avez faim est naturel : ce n'est pas du grignotage. Le grignotage est le fait de manger sans faim.
- ✓ N'attendez pas d'avoir trop faim pour prendre un repas ou une collation, vous risquez de manger vite et trop. Vous éviterez mieux les envies et fringales entre les repas en incluant dans vos menus du pain ou des féculents, et suffisamment de fibres.
- ✓ Faire les courses juste après un repas permet d'éviter les achats alimentaires compulsifs.
- ✓ Les boissons sucrées ne calment pas la faim et sont susceptibles de favoriser la prise de poids.
- ✓ Prenez le temps de manger : manger vite ne calme pas l'appétit car la satiété survient au moins 20 min après le début du repas. Il est d'autre part nécessaire de bien mâcher les aliments afin de favoriser ce mécanisme et faciliter la digestion.
- ✓ Arrêtez-vous de manger lorsque vous n'avez plus faim, même si le repas n'est pas terminé.
- ✓ Profitez de toutes les occasions du quotidien pour bouger suffisamment, en fonction de l'avis médical.



### 3. Les besoins spécifiques de la grossesse.

La grossesse génère des besoins particuliers en protéines, en certaines matières grasses, en vitamines et minéraux. En incluant tous les jours dans votre alimentation tous les groupes d'aliments, vous couvrez facilement ces besoins.

#### LES VIANDES, POISSONS ET OEUFS

- ☺ Appportent des protéines et du fer ainsi que des vitamines A et B.

#### LES PRODUITS LAITIERS

- ☺ Essentiels pour couvrir des besoins importants en calcium ; riches en protéines.

#### LES FECULENTS

- ☺ Céréales (riz, blé, maïs... et tout ce qui contient de la farine) ; pommes de terre (frites, purée, pommes dauphine...) et légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois cassés...).
- ☺ Anti coups de pompe !!! Ils apportent des glucides, source importante d'énergie.
- ☺ Apports en nombreux minéraux et en vitamines du groupe B
- ☺ Richesse en fibres des produits céréaliers complets et des légumes secs.

#### LES FRUITS ET LEGUMES

- ☺ La présence de la précieuse vitamine. C et du carotène, leurs minéraux et leurs fibres les rendent indispensables.

#### LES GRAISSES

- ☺ Pensez à varier les huiles en utilisant régulièrement colza et olive.
- ☺ Elles sont les sources principales d'acides gras essentiels, et des vitamines A et E.
- ☺ Il est possible de trouver les mêmes nutriments dans les fruits gras (noix, amande, noisettes...)

#### LES BOISSONS

- ☺ L'eau est la seule boisson indispensable.
- ☺ Buvez selon votre soif.
- ☺ Évitez les boissons sucrées. Pas d'alcool pendant la grossesse.

#### LES SUCRERIES

- ☺ Une petite douceur à l'occasion, « c'est bon pour le moral ». Cependant, faites durer le plaisir en prenant le temps de la déguster.

