

## Pratiquer une activité physique



S'assurer avant tout de la non contre-indication obstétricale. Pour les femmes déjà actives, il est conseillé de maintenir les activités antérieures en adaptant l'intensité.

Et pour les femmes non actives de commencer lentement par une courte activité d'endurance pendant 5 à 10 min, puis d'augmenter graduellement la durée de l'activité jusqu'à 30 minutes (2 à 4 fois/semaine) et de compléter si possible avec des exercices de renforcement musculaire adapté (de 1 à 3 fois / sem.). L'important reste de respecter ses limites et d'écouter son corps !

## Limiter les risques



### LISTÉRIOSE

→ éviter les aliments au lait cru

→ pour les charcuteries, préférer les produits pré emballés et les consommer rapidement après achat

### TOXOPLASMOSE

→ laver soigneusement les fruits et légumes, surtout s'ils sont consommés crus

→ bien cuire la viande et le poisson



→ éviter le contact direct avec les objets pouvant être contaminés par les excréments de chat

→ éviter le contact avec la terre



### SALMONELLOSE

→ éviter les oeufs crus ou mal cuits ; les préparations à base d'oeufs non cuits doivent être consommées rapidement

De façon générale, nettoyer régulièrement le réfrigérateur, se laver souvent les mains et ne pas conserver les aliments trop longtemps.



## Exemple de répartition journalière

Votre alimentation idéale pour ces 9 mois  
(les quantités sont à adapter selon votre appétit)

Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"><li>• Céréales complètes (pain complet, muesli sans sucre...)</li><li>• 1 boisson sans sucre</li><li>• Yaourt nature ou 30g de fromage ou 1 oeuf</li><li>• 1 fruit frais à IG bas</li></ul>
Collation	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 boisson sans sucre</li><li>• 1 petite poignée de noix ou noisettes ou amandes</li><li>• 1 à 2 carrés de chocolat noir 70%</li></ul>
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crudités + huile de colza ou noix</li><li>• Légumes verts de saison</li><li>• Féculents à IG bas +/- pain complet</li><li>• 1 part de viande, poisson ou 2 oeufs</li><li>• 1 laitage maigre</li><li>• 1 fruit frais à IG bas</li><li>• Eau</li></ul>
Collation	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 boisson sans sucre</li><li>• 1 fruit frais à IG bas</li></ul>
Dîner	<ul style="list-style-type: none"><li>• Légumes verts de saison</li><li>• Féculents à IG bas +/- pain complet</li><li>• Légumes secs</li><li>• 1 fruit frais à IG bas</li><li>• Eau</li></ul>



### RÉSEAU ATLANTIQUE DIABETE

Centre Hospitalier

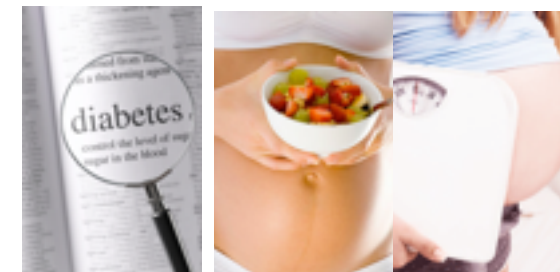
Rue du Docteur Schweitzer

17019 LA ROCHELLE Cedex 01

Tél: 05.46.45.67.32 - Fax: 05.46.42.17.88

[atlantiquediabete@wanadoo.fr](mailto:atlantiquediabete@wanadoo.fr) / [www.atlantiquediabete.com](http://www.atlantiquediabete.com)

# Alimentation, diabète et grossesse



*La grossesse n'impose pas de régime spécifique, car un ensemble de mécanismes physiologiques d'adaptation se met en place spontanément pour couvrir les besoins (augmentation de l'appétit, de l'assimilation intestinale des nutriments...). Néanmoins, quelques précautions sont à prendre afin de prévenir les carences, les risques sanitaires, les éventuels comportements à risques, et de limiter la prise de poids. Des changements hygiéno-diététiques sont parfois nécessaires selon les habitudes de vie et la situation de la patiente.*

## Limiter la prise de poids

Si les besoins énergétiques augmentent effectivement pendant la grossesse, il convient de garder à l'esprit que cette augmentation ne se rapporte qu'au dernier trimestre et qu'elle ne se limite qu'à  $\approx 200$  kcal/jour. Par conséquent, il n'y a aucune nécessité de « manger pour deux ».



L'Institut de Médecine Américain recommande une prise de poids différente selon l'IMC (Indice de Masse Corporelle\*) avant grossesse de la femme.

\*calcul :  $Poids / (Taille^2)$

IMC avant grossesse	Gain de poids souhaitable
< 19.8	12.5 à 18 kg
19.8 à 26	11.5 à 16 kg
26 à 29	7 à 11.5 kg
> 29	7 kg

## Manger équilibré



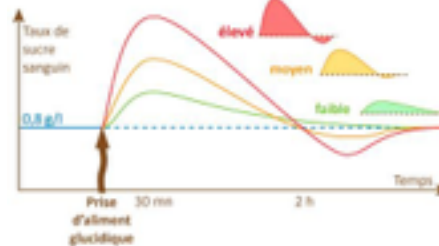
Ce que mange une femme lorsqu'elle est enceinte peut avoir une incidence sur le risque d'obésité de son enfant, indépendamment de son indice de masse corporelle à elle ou du poids de son enfant à la naissance.

L'alimentation doit être fractionnée en 3 repas principaux et 2 à 3 collations.

Il est vivement déconseillé de suivre un régime restrictif au cours de la grossesse (les apports journaliers ne doivent être <1600 kcal/j) et de sauter un repas.

## Privilégier les aliments à index glycémique moyen et bas

L'index glycémique (IG) est la capacité d'un aliment contenant des glucides à élever le taux de sucre dans le sang. L'IG de référence est celui du glucose (100).



Il est donc conseillé de privilégier les aliments à IG moyen ou bas, c'est à dire <55.

IG bas (égal ou inférieur à 55) À consommer plus souvent*	IG moyen (56-69) À consommer souvent	IG élevé (égal ou supérieur à 70) À consommer moins souvent
<b>PAINS :</b> - Grains entiers broyés à la meule - Grains lourds mélangés	<b>PAINS :</b> - Blé entier - Seigle - Pita	<b>PAINS :</b> - Pain blanc - Petit pain empaneur - Bagel blanc
<b>CÉRÉALES :</b> - Son d'avoine	<b>CÉRÉALES :</b> - Grauf	<b>CÉRÉALES :</b> - Flocons de son - Flocons de maïs
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS :</b> - Orge - Bouillie - Pâtes alimentaires - Riz étuvé	<b>PRODUITS CÉRÉALIERS :</b> - Riz basmati - Riz brun - Couscous	<b>PRODUITS CÉRÉALIERS :</b> - Riz à grains courts
<b>AUTRES :</b> - Patate douce - Pois chiches - Haricots rouges - Fèves au lard	<b>AUTRES :</b> - Pommes de terre blanches - Maïs soufflé - Soupe aux pois	<b>AUTRES :</b> - Pommes de terre au four - Craquelins

\* Source : L'index glycémique, Association canadienne du diabète

Les légumes verts, certains fruits, les céréales complètes ou semi complètes, les légumineuses ont un IG moyen ou bas.

Les produits industriels, les boissons sucrées, les sucreries, les céréales raffinées (pain blanc...), les aliments transformés, mixés, semi liquides ou très cuits ont un IG élevé.



## Assurer les apports en micronutriments

Avoir une alimentation variée et équilibrée au cours de la grossesse permet de couvrir les besoins en micronutriments (minéraux, vitamines et oligo-éléments).

Néanmoins, une supplémentation peut s'avérer nécessaire dans certaines situations à risque de carences : adolescence, alcoolisme, végétarisme, régime restrictif, tabagisme, grossesses rapprochées, nausées et vomissements.

On sera vigilant à l'apport en : fer, calcium, iode, acide folique (vit. B9), vitamine D. Le médecin et la diététicienne pourront adapter les conseils et la thérapeutique en fonction de chaque situation.

## Supprimer certaines substances

- Alcool
- Tabac
- Café et thé en excès
- Edulcorants chimiques (aspartame, stevia...)

