

L'ALIMENTATION
PENDANT LA GROSSESSE...

LES BONS GESTES !



LES BONS GESTES POUR...

Éviter la toxoplasmose et la listériose !

Sans bouleverser votre alimentation, éviter certains produits permet de réduire les risques d'infections telles que la listériose et la toxoplasmose. Elles sont d'ordinaire sans gravité et peu fréquentes mais peuvent, lorsque vous êtes enceinte, avoir des conséquences graves sur votre enfant.

LA TOXOPLASMOSE

La toxoplasmose est due à un parasite présent dans la terre, et donc sur les végétaux et dans la viande. On peut ainsi être contaminé si on consomme des aliments mal lavés ou peu cuits. Au début de votre grossesse, une prise de sang vous indique si vous avez déjà eu la toxoplasmose. Si c'est le cas, vous êtes immunisée. Si ce n'est pas le cas, vous n'êtes pas protégée et des prises de sang régulières vous seront prescrites pour vérifier que vous n'avez pas été infectée depuis le dernier contrôle. Si vous n'êtes pas protégée contre la toxoplasmose :

- Ne consommez pas de viande crue ou peu cuite ;
- Évitez les viandes fumées ou marinées (gibier) sauf si elles sont bien cuites ;
- Lavez soigneusement les fruits, les légumes et les herbes aromatiques, afin de leur ôter tout résidu de terre. N'en mangez pas si vous ne savez pas comment ils ont été lavés ;
- Lavez vous soigneusement les mains après avoir manipulé de la viande crue, des légumes ou de la terre, et avant chaque repas ;
- Portez des gants pour jardiner ;
- Évitez les contacts avec les chats et leurs excréments (faites nettoyer et désinfecter tous les jours les bacs à litière par une autre personne).

LA LISTERIOSE

La bactérie listeria, très répandue dans l'environnement, peut se retrouver dans les aliments d'origine végétale ou animale, même s'ils ont été réfrigérés. Pendant votre grossesse, il est donc recommandé d'éviter :

- Les fromages au lait cru, à pâte molle à croûte fleurie (type camembert, brie) et à croûte lavée (type munster, pont l'évêque), et les fromages râpés industriels. Enlevez la croûte de tous les fromages ;
- Certains produits de charcuterie, notamment rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée ;
- La viande crue ou peu cuite ;
- Les coquillages crus, le poisson cru (sushi, sashimi, tarama), les poissons fumés, et les crustacés décortiqués vendus cuits.



Éviter l'infection au CMV

Certains gestes simples peuvent permettre de réduire les risques d'infections par le cytomégalo virus (CMV).

Le plus souvent sans gravité, elle peut tout de même parfois être à l'origine de graves conséquences pour votre bébé.

Le cytomégalo virus (CMV) est un virus de la famille des Herpès virus. Il se transmet par les sécrétions muqueuses, principalement par la salive.

La principale source de contamination est le contact avec les enfants en bas-âge. Pendant la grossesse, il existe quelques précautions à prendre en cas de contact avec des jeunes enfants :

- Ne partagez pas leurs verres ou leurs couverts ;
- N'embrassez pas vos enfants sur la bouche ;
- Ne partagez pas leur linge et ustensiles de toilettes (gants, serviettes, brosse à dents).
- Lavez-vous soigneusement les mains après avoir mouché ou changé la couche d'un enfant.

Ces précautions doivent également être appliquées par le conjoint et ce, jusqu'à l'accouchement.

LES BONS GESTES POUR...

Bien vivre votre grossesse !

Lutter contre les petits maux de la grossesse !

Nausées, remontées acides... Vous êtes partagée entre votre bonheur d'être enceinte et les petits désagréments qui peuvent être vraiment difficiles à vivre. Ils sont le signe que votre corps est en train de vivre un véritable chamboulement.

Voici quelques conseils pour les soulager !

NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

Les nausées s'arrêtent généralement après le quatrième mois de grossesse. Elles sont accentuées par un temps trop long entre deux repas :

- Fractionner vos prises alimentaires peut donc être une solution.
- Allégez vos 3 repas principaux et complétez-les par un goûter à 16 h et une collation le soir, pour ne pas avoir trop faim pendant la nuit.
- Pour reprendre rapidement des forces après le jeûne de la nuit, essayez de ne pas prendre votre petit-déjeuner trop tard.

VOUS SOUFFREZ DE REMONTÉES ACIDES ?

Pensez à fractionner vos prises alimentaires, comme expliqué dans le paragraphe précédent. Prenez le temps de manger en mâchant bien les aliments. Faites de votre repas un moment de détente :

- Prenez-le autant que possible à table, assise.
- Limitez votre consommation d'aliments gras, acides et pimentés.
- Ne vous couchez pas tout de suite après le repas du soir, laissez le temps à votre estomac de débiter la digestion.

CONSTIPATION

Un manque d'appétit au moment du repas ou une alimentation pauvre en fibres peut être à l'origine de la constipation. Essayez d'augmenter votre consommation de fibres (fruits et légumes, pain complet ou au son ou autres féculents complets : pâtes, riz...), elles aident au transit intestinal. Il est également important de boire suffisamment. Certaines eaux minérales contiennent beaucoup de magnésium (plus de 50mg de magnésium par litre d'eau). Ce minéral favorise le bon fonctionnement du transit.

L'activité physique permet également de faciliter le transit intestinal : essayez de faire l'équivalent de 30 minutes de marche par jour (si cela ne vous est pas contre-indiqué).

Une belle aventure de 9 mois commence, c'est le moment de prendre soin de vous et de changer certaines habitudes afin d'assurer votre bien-être et celui de votre bébé.

Durant toute votre grossesse, il sera essentiel d'avoir une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain pour que la croissance de votre bébé se déroule au mieux.

MODÉRER LE CAFÉ ET LE THÉ :



Le café, le thé, certains sodas et boissons énergisantes contiennent de la caféine en quantités variables. Aucun effet néfaste de la caféine n'est rapporté pendant la grossesse, mais toutefois il est déconseillé de consommer plus de 3 tasses de café par jour car il est possible qu'au-delà, votre bébé ait une accélération des battements cardiaques (réversible et sans gravité) ou qu'il soit agité.

EVITER LE SOJA ET LES PRODUITS À BASE DE SOJA :

Ils contiennent des hormones dont les effets pourraient s'avérer néfastes. Dans la mesure du possible, il est donc recommandé d'éviter de consommer des produits à base de soja pendant la grossesse.



ACTIVITÉ PHYSIQUE :



Vous pouvez tout à fait continuer à pratiquer une activité physique régulière pour améliorer votre bien-être, mais de façon raisonnable : marche, natation... Par contre, les sports intensifs ou incluant des compétitions, ainsi que tous les sports où il y a risque de chute ou de secousse (judo, équitation, ski...) sont déconseillés.



LES BONS GESTES POUR...

Adapter votre alimentation à vos besoins spécifiques !

Pendant la grossesse, votre corps change et vos besoins aussi. Vos besoins en certains nutriments augmentent et il est indispensable d'éviter les carences. Certains nutriments sont essentiels pour une grossesse réussie et pour le bon développement de votre bébé. Une alimentation équilibrée apporte tous ces nutriments nécessaires. Selon la saison, le lieu d'habitation et ce que vous mettez dans votre assiette, les apports peuvent être insuffisants.

Il peut être nécessaire de vous supplémenter grâce à des compléments alimentaires. Demandez conseil à votre médecin ou à votre sage-femme.

Voici un point sur les nutriments essentiels pour une grossesse réussie.

VITAMINE B9 (ACIDE FOLIQUE)

Elle contribue à la synthèse normale des acides aminés et joue un rôle important dans le bon développement du système nerveux de votre bébé. Lors de la grossesse, vos besoins en vitamine B9 augmentent donc. Les principales sources alimentaires sont les légumes verts (épinards, cresson, mâche, avocat...) et les fruits rouges.

L'IODE

L'iode joue un rôle essentiel pour le bon fonctionnement de votre glande thyroïde et le développement du cerveau de votre enfant. Vos besoins augmentent pendant la grossesse. On trouve de l'iode dans les poissons et certains produits de la mer (cuisez les bien afin d'éviter la listériose). On trouve aussi de l'iode dans le lait et les produits laitiers, les œufs ainsi que dans le sel iodé. **Certaines situations peuvent engendrer un risque de carence en iode.**

VITAMINE D

Elle augmente la capacité de votre organisme à absorber le calcium des aliments et est donc importante pour le bon état des os. Elle joue un rôle majeur dans la minéralisation du squelette de votre enfant. De plus, ce sont vos réserves en vitamine D qui vont permettre en fin de grossesse de constituer celles de votre bébé. Pour être utilisable par l'organisme, elle a besoin de l'action de l'ensoleillement sur la peau. En fonction de vos apports alimentaires, de votre exposition au soleil et de la date prévue de votre accouchement, vos réserves en vitamine D peuvent ne pas être suffisantes.

VITAMINE B12

Elle contribue à la formation normale des globules rouges et au métabolisme énergétique normal. Les aliments riches en vitamine B12 sont les produits de la mer (crustacés, mollusques) et les abats (foie, rognons, ...)

FER

Il contribue à la formation normale des globules rouges et de l'hémoglobine. Vous en avez d'autant plus besoin qu'il vous faut développer les tissus du fœtus et le placenta. Les aliments les plus riches en fer sont les viandes rouges, les poissons et les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots blancs...). Manger des agrumes facilite l'absorption du fer alors que le café et le thé la limitent.

Parlez en et demandez conseil à votre médecin ou à votre sage-femme, qui pourra vous prescrire une supplémentation en vitamines et minéraux ou un traitement médicamenteux si nécessaire.



Comment couvrir les besoins nutritionnels pendant la grossesse ?

LES ÉQUIVALENCES ALIMENTAIRES

IODE

200 µg / jour = 133% des AR et 100% des ANC, sont apportés par

ANSES*

CNGOF*

2 boîtes de thon en conserve (500g) 40µg/100g

6 cuillères à café d'huile de foie de morue (50g) 400µg/100g

2 pavés de saumon grillés au four (350g) 56,8µg/100g

5 kg d'escalopes de dinde poêlées 4µg/100g



VITAMINE B9

600 µg / jour = 300% des AR, sont apportés par

ANSES*

10 paquets de cerneaux de noix de 50g (500g) 120µg/100g

4,5 sachets de salade d'épinards cuits (480g) 125µg/100g

1 chou entier vert cuit (1,50kg) 38µg/100g

4 ou 5 boîtes de conserves de lentilles vertes cuites (1,2kg) 50µg/100g



SÉLÉNIUM

55 µg / jour = 100% des AR, sont apportés par

4 œufs à la coque (230g) 23,8µg/100g

8 escalopes de dinde poêlées (850g) 6,48µg/100g

16 cuillères à café (80g) de moutarde à l'ancienne 70µg/100g

3 pavés de saumon grillés (500g) 11µg/100g



VITAMINE B12

2,5 µg / jour = 100% des AR, sont apportés par

Aliments d'origine animale seulement

4 escalopes de dinde poêlées (410g) 0,61µg/100g

1 steak haché (107g) 2,33µg/100g

15,5 tranches de jambon blanc (780g) 0,32µg/100g



Comment couvrir les besoins nutritionnels pendant la grossesse ?

LES ÉQUIVALENCES ALIMENTAIRES

VITAMINE D

20 µg soit 800 UI / jour = 400% des AR, sont apportés par

Académie Nationale de Médecine*

1 cuillère à café d'huile de foie de morue (8g) 250µg/100g

1,6 kg de cabillaud cuit au four 1,2µg/100g

1 boîte de conserve de harengs fumés à l'huile (140g) 14,5µg/100g

6,7 kg de champignons de Paris crus 0,3µg/100g

FER

14 mg / jour = 100% des AR, sont apportés par

12 œufs à la coque (740g) 1,9mg/100g

3 steaks hachés (535g) 2,62mg/100g

10 escalopes de veau (1,4kg) 1mg/100g

2 entrecôtes de bœuf (550g) 2,55mg/100g



OU 1 CAPSULE / JOUR DE

Gynéfam[®]

supraGROSSESSE



Gynéfam[®] supra GROSSESSE répond aux besoins spécifiques des femmes enceintes.

Une prise quotidienne de Gynéfam[®] supra GROSSESSE tout au long de votre grossesse vous apporte les nutriments essentiels pour contribuer à une grossesse normale et au développement normal de votre bébé*.

*ANSES, Iode : Fonctions, sources alimentaires, et besoins nutritionnels. Mis à jour le 06/03/2019. CNGOF : N. Winer, P. Parnet, D. Darmaun. Quelle nutrition et quelles suppléments pour les femmes enceintes ? Trente-septièmes Journées Nationales du CNGOF. Déc. 2013. ANSES. Les références nutritionnelles en vitamines et minéraux (Mars 2021). Académie Nationale de Médecine : Statut vitaminiq, rôle extra osseux et besoins quotidiens en vitamine D. Rapport, conclusions et recommandations. Février 2012. Table CIQUAL, ANSES, composition nutritionnelle des aliments, version 2017. Disponible en ligne sur : <https://ciqual.anses.fr/>. Liste des acronymes : UI : Unité Internationale. ANC : Apports nutritionnels conseillés. AR : Apports de référence. CNGOF : Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français.

** Gynéfam[®] supra GROSSESSE contient 600 µg de vitamine B9. La supplémentation en acide folique augmente le statut maternel en folates. Un faible statut en folates chez la mère augmente les risques d'apparition d'anomalies du tube neural chez le fœtus en développement. L'effet bénéfique est obtenu chez les femmes en âge de procréer par la consommation de 400 µg d'acide folique par jour, au moins un mois avant et jusqu'à trois mois après la conception.

Gynéfam[®]

supra **PRÉCONCEPTION**
GROSSESSE
ALLAITEMENT



N°1

POUR MOI COMME POUR MON BÉBÉ

RECOMMANDÉ
PAR LES GYNÉCOLOGUES
ET LES SAGES-FEMMES*

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Nutriments essentiels
pour la maman et le bébé
durant toute la grossesse
et l'allaitement



www.gynefam.fr



Gynéfam
SUIVEZ-NOUS

Retrouvez les informations
essentielles pour vous préparer
à l'arrivée de votre bébé sur

* Unités Gynéfam supra Grossesse, Pharmatrend Micro, CMA Mars 2023. Unités Gynéfam supra Allaitement, Pharmatrend Micro, CMA Mars 2023.

Compléments alimentaires à consommer dans le cadre d'un mode de vie sain. Ils ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Demandez conseil à votre médecin, sage-femme ou pharmacien.

Références : Mangerbouger.fr Pour les futures mamans. Consultable en ligne sur : <http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Futures-mamans> INPES. Le guide nutrition de la grossesse. Mai 2016.

Réf EFFIK : 2038/0322 rev02 - Mai 2023.



LE TRI
+ FACILE



Laboratoire EFFIK - Bâtiment « Le Newton »
9/11 rue Jeanne Braconnier - 92366 MEUDON LA FORET
Tél : 01 41 28 20 20 - Effik société Anonyme au capital de 1 550 654 40 €
RCS Nanterre 387 968 464

EFFIK