



Plan
National
Nutrition
Santé

**ENCEINTE ET
EN BONNE SANTÉ
PAR UNE
ALIMENTATION
ÉQUILIBRÉE**



ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE, À QUOI DEVEZ-VOUS VEILLER ?

Pendant la grossesse, le corps de la mère doit apporter suffisamment de nutriments au futur bébé. Une alimentation variée et équilibrée revêt donc une grande importance, tant pour la mère que pour l'enfant à naître. Il est essentiel que la mère ait suffisamment de réserves avant le début de la grossesse. Par conséquent, il est recommandé aux futures mamans de suivre les recommandations nutritionnelles en vigueur, et ce également avant la grossesse. A cet égard, la pyramide alimentaire active peut servir de modèle (voir à la fin de la brochure).

L'affirmation selon laquelle une femme enceinte doit manger pour deux est erronée. Pour certaines substances alimentaires, il faut effectivement consommer des quantités supplémentaires, mais ces suppléments sont limités lorsque l'alimentation de base est équilibrée. Par conséquent, la qualité de l'alimentation est extrêmement importante, étant donné que c'est par ce biais que le fœtus reçoit tous les nutriments nécessaires.

Pendant la grossesse, une femme ne doit pas manger pour deux, mais elle doit manger deux fois mieux !

Une alimentation saine contribue au bon déroulement de la grossesse, à la prévention de toutes sortes de petits maux (tels que les nausées matinales) et à une récupération rapide après l'accouchement. Par ailleurs, une alimentation équilibrée et variée pendant la grossesse est nécessaire pour la croissance et le développement optimal du fœtus. En effet, le développement mental et physique de l'enfant dépendra de l'alimentation de la mère déjà avant la grossesse.

Une alimentation saine est indispensable au bon développement du bébé et au bon déroulement de la grossesse. Respectez les principes de la pyramide alimentaire active.

Avant et pendant la grossesse, il convient d'accorder une attention particulière à certains nutriments tels que l'iode, le fer et l'acide folique (ou folate). En effet, ils sont indispensables pour assurer le développement optimal du bébé, tant sur le plan cérébral que physique. En outre, les femmes enceintes ont davantage besoin de ces nutriments.

Pour répondre entièrement à ces besoins accrus, une alimentation variée et équilibrée est souvent insuffisante. Par conséquent, la prise de suppléments alimentaires spécifiques s'avère nécessaire.

L'importance de ces trois nutriments durant la grossesse sera expliquée dans cette brochure.

Règle générale :

Demandez toujours un avis médical préalable avant de prendre des suppléments alimentaires. Respectez toujours les doses journalières recommandées mentionnées sur l'étiquette. En effet, un surplus de certains nutriments peut s'avérer aussi nocif (voire davantage) qu'une carence.

IODE

QU'EST-CE QUE L'IODE ?

L'iode est un oligoélément essentiel car il intervient dans la fabrication des hormones thyroïdiennes. Ces hormones régulent le métabolisme et la croissance de la plupart des cellules de l'organisme.

QUELLE EST LA QUANTITÉ D'IODE NÉCESSAIRE ?

La quantité journalière d'iode recommandée s'élève à 200 µg pour les adolescents et les adultes et à 250 µg pendant la grossesse et la période d'allaitement. Pendant ces deux périodes spécifiques, les besoins augmentent donc de 25 %.

1 µg (microgramme) est l'équivalent d'un millième de milligramme. Il s'agit donc d'une très petite quantité, mais elle est indispensable à l'organisme car une carence en iode peut avoir de graves conséquences.

CARENCE EN IODE

En cas de carence en iode, l'organisme ne peut produire suffisamment d'hormones thyroïdiennes ; la glande thyroïde, qui est située dans la région du cou, va réagir et travailler plus. Cela se traduit par une augmentation de la glande thyroïde, appelée goitre. Celui-ci est facilement observable : le cou grossit de façon plus ou moins importante. Plus la carence est grave, plus l'épaississement est important. Une carence plus faible en iode ne provoque pas toujours directement l'apparition d'un goitre, mais se révèle tout aussi dangereuse. Cette carence en iode entraînera finalement une hypothyroïdie ou un ralentissement du fonctionnement de la glande thyroïde. Tous les processus métaboliques du corps vont se mettre en veilleuse; les caractéristiques principales sont les suivantes : fatigue, prise de poids et diminution des

facultés mentales. Pendant la grossesse, les conséquences peuvent s'avérer plus graves encore, tant pour l'enfant que pour la mère. Une carence en iode peut entraîner plusieurs types d'affection, en fonction de l'âge auquel l'insuffisance apparaît. Une carence en iode provoque divers troubles qui sont dus au mauvais fonctionnement de la glande thyroïde, dont le plus important est un retard irréversible du développement mental des jeunes enfants, lorsque la carence en iode est apparue au cours de la grossesse. Le déficit en iode représente la première cause de retard mental évitable. Il est un problème majeur de santé publique à l'échelle mondiale. Ce problème touche 130 pays, il est présent également en Europe, et touche environ 2.2 milliards de personnes. La Belgique est également concernée par ce problème. Il ressort d'une étude effectuée en 2000 que la médiane de la concentration d'iode dans les urines s'élève à environ 80 µg/litre (67 % se situent en dessous de la recommandation minimale de 100 µg/litre). En Belgique, la carence en iode est principalement due à de mauvaises habitudes alimentaires (consommation trop faible de poisson, coquillages et crustacés) et à une faible utilisation de sel iodé dans l'alimentation humaine ou animale (sans pour autant faire augmenter la consommation en sel).

IMPORTANCE DE L'IODE PENDANT LA GROSSESSE

L'iode joue un rôle important pendant la phase critique du développement cérébral du fœtus et au cours des trois premières années de vie. Une quantité insuffisante d'iode, surtout au début de la grossesse peut nuire au développement du système nerveux central du fœtus. Un déficit grave peut entraîner un retard irréversible du développement physique, psychique et mental de l'enfant, avec retard mental, surdité, spasticité et nanisme. De même, un léger déficit en iode est susceptible d'avoir des conséquences irréversibles sur le développement intellectuel de l'enfant.

SOURCES D'IODE

L'iode est surtout présent dans les mers et les océans. Il s'en évapore et se mêle aux eaux pluviales qui s'infiltrent dans le sol. L'iode est alors absorbé par les plantes. L'iode est présent en quantités importantes dans les algues marines, les poissons, les coquillages et les crustacés, mais également dans les céréales et les légumes cultivés sur un sol riche en iode, bien que la quantité d'iode soit plus difficile à déterminer dans ce cas. Le lait et les produits laitiers contiennent également de l'iode, grâce à l'ajout d'iode dans le fourrage. Les œufs peuvent également constituer une source importante d'iode, grâce à l'ajout d'algues marines aux aliments pour volailles. Étant donné que la quantité d'iode naturellement disponible dans les denrées alimentaires n'est pas suffisante en Belgique, on peut ajouter de l'iode au sel. Les denrées alimentaires ne peuvent pas être enrichies directement avec de l'iode. Seul le sel, qui est ajouté aux denrées alimentaires, peut être enrichi en iode.

IODE ET SEL DE CUISINE

À l'échelle mondiale, le déficit en iode est très fréquent. Dans de nombreux pays, ce problème est résolu par le biais d'interventions publiques, par exemple en ajoutant de l'iode au sel ("sel iodé"). Ce sel de cuisine iodé est également disponible en Belgique: vous le trouverez dans tous les magasins d'alimentation ou les supermarchés, à côté du sel de cuisine classique. Il est indiqué sur l'étiquette s'il s'agit ou non de sel iodé. S'il est recommandé d'utiliser du sel iodé, cela ne signifie pas qu'il faut augmenter sa consommation de sel. Attention, le sel iodé n'est pas l'équivalent du « sel de mer ». Ce dernier ne contient naturellement pas d'iode. Il n'en contient que si de l'iode a été spécifiquement ajouté. Il importe donc de lire attentivement l'étiquette. D'après les résultats de l'enquête nationale sur les habitudes alimentaires, le Belge moyen absorbe encore trop de sel, en consommant des produits alimentaires industriels et commerciaux, ce qui peut produire des effets indésirables, entre autres

sur la tension artérielle. Pour respecter les recommandations alimentaires, il faudrait supprimer la salière de la cuisine et la remplacer par d'autres éléments aromatisants, comme par exemple les herbes fraîches et les épices.

SURPLUS D'IODE

Par ailleurs, il existe des cas où la quantité d'iode absorbée est trop élevée. Cette situation a également des effets néfastes sur la santé, tels que l'insomnie, la nervosité et l'inappétence. Un surplus d'iode provoque un dysfonctionnement de la glande thyroïde et peut entraîner l'apparition d'un goitre ou perturber la production d'hormones thyroïdiennes. Il faut donc arriver à un bon équilibre. Un surplus d'iode est généralement constaté chez les personnes qui prennent des compléments alimentaires sans avis médical préalable. À cet égard, il importe de respecter la dose journalière recommandée indiquée sur l'emballage du produit.

FEMMES ENCEINTES :

UN GROUPE

VULNÉRABLE

Une carence en iode est absolument à éviter pendant la grossesse. Le médecin traitant évalue généralement le fonctionnement de la thyroïde au début de la grossesse par le biais d'une analyse de sang. Du reste, il arrive que la prise de compléments alimentaires soit recommandée aux femmes enceintes (contenant des vitamines, des minéraux et des oligoéléments). Ces compléments contiennent la dose d'iode nécessaire. À cet égard, suivez les recommandations du médecin.



Mangez du poisson, des coquillages ou des crustacés deux fois par semaine, et au moins une fois du poisson gras comme par exemple du saumon, des sardines, du maquereau, du hareng. Le poisson, les coquillages et les crustacés contiennent de l'iode et des acides gras oméga 3 (DHA et EPA), mais également de la vitamine D, de la vitamine B12 et du sélénium.

Remplacez votre sel classique par du sel iodé (sans toutefois augmenter votre consommation en sel!).

Demandez à votre médecin si vous devez prendre un complément alimentaire contenant de l'iode (avec 150-200 µg iode/jour) pendant votre grossesse. Ces compléments sont disponibles sous forme de complexes multivitaminiques destinés aux femmes enceintes et aux femmes qui allaitent.

FER

QUELS SONT LES BESOINS EN FER DE LA FEMME ENCEINTE ?

Les femmes enceintes ont besoin de 10mg de fer par jour.

UN DÉFICIT EN FER PEUT PROVOQUER UNE ANÉMIE

Le fer est présent sous différentes formes actives dans notre organisme. On le trouve dans les globules rouges (hémoglobine), dans les cellules musculaires (myoglobine) et dans certains enzymes. Par ailleurs, le corps dispose en permanence d'une réserve de fer qui est stocké sous forme de ferritine. Cette réserve est utilisée selon les besoins, le fer pouvant être mis à disposition pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme. Le fer est absorbé dans l'alimentation. Si, pendant un certain temps, la quantité de fer absorbée s'avère insuffisante, notre réserve de fer s'épuise. Cela provoque une carence en fer qui, dans des cas extrêmes, entraîne de l'anémie. Un déficit en fer, en l'absence de symptôme clinique de l'anémie, est un phénomène presque aussi fréquent. Le fer est nécessaire à plusieurs fonctions de l'organisme. La fonction la plus connue du fer est le transport de l'oxygène des poumons vers les globules rouges. Le fer joue également un rôle très important dans de nombreuses réactions enzymatiques impliquées dans le métabolisme et la production énergétique. Par ailleurs, le fer est présent dans les cytochromes (certaines protéines), lesquels jouent un rôle important pour la respiration cellulaire. En outre, le fer est nécessaire à la réalisation de prestations physiques et cognitives, et il est également impliqué dans le système immunitaire et la résistance contre les infections.

SYMPTÔMES LIÉS À UNE CARENCE EN FER

Les symptômes classiques sont les suivants : fatigue, pâleur, essoufflement, ongles cassants et le fait d'avoir rapidement froid. Une carence en fer est également à l'origine d'une baisse de productivité. Les conséquences d'une carence sont encore plus graves pour les enfants. En effet, ceux-ci ont des besoins plus importants en fer que les adultes, en raison du grand nombre de globules rouges devant être fabriqués pendant la croissance. Il leur faut également un apport suffisant en fer pour pouvoir développer leurs facultés mentales et leur coordination musculaire. Pour déterminer s'il y a ou non carence en fer, il convient de faire un prélèvement sanguin. L'examen du sang permet de déterminer la quantité de fer dans l'organisme (sous forme de ferritine).

LES FEMMES, UN GROUPE VULNÉRABLE À LA CARENCE EN FER

Les femmes perdent du sang (et donc du fer) pendant la période des menstruations. Une carence en fer peut donc apparaître surtout chez les jeunes filles. De même, les besoins en fer sont accrus pendant la grossesse (surtout pendant les deuxième et troisième trimestres). Les personnes souffrant de certaines affections intestinales assimilent parfois aussi moins bien le fer présent dans l'alimentation et peuvent donc développer une carence. Bien entendu, le risque de carence est potentiellement présent chez toutes les personnes qui n'ont pas une alimentation variée. A cet égard, il est donc essentiel de suivre les principes de la pyramide alimentaire.

L'IMPORTANCE DU FER PENDANT LA GROSSESSE

Pendant la grossesse, l'organisme a davantage besoin de fer, surtout durant les

derniers mois. Le volume sanguin augmente fortement, le nombre de globules rouges est plus important. Par conséquent, les besoins en fer sont accrus. En outre, il faut davantage de fer pour favoriser une bonne circulation sanguine et assurer le développement du cerveau de l'enfant. Lors des derniers mois de grossesse, le fœtus doit être capable de produire une réserve de fer suffisante. En principe, les nouveau-nés ont reçu de leur mère une réserve suffisante de fer, mais il peut y avoir une carence chez les prématurés. Un faible poids à la naissance constitue un facteur de risque de carence en fer chez l'enfant. Comme il a été mentionné plus haut, une carence en fer chez la mère peut provoquer de l'anémie. Par ailleurs, une carence en fer a pour effet d'écourter la durée de la grossesse, ce qui augmente le risque de naissance prématurée. Lors de l'accouchement, il peut s'avérer important de ne pas couper immédiatement le cordon ombilical, car la contraction de l'utérus permet un apport supplémentaire de sang du placenta au nouveau-né, ce qui augmente le volume sanguin de l'enfant, mais également sa réserve de fer.

Une carence en fer chez la mère pendant la grossesse peut avoir un impact sur le fonctionnement de la glande thyroïde, surtout lorsque l'apport en iode est également faible. Les conséquences d'une carence en iode ont déjà été abordées précédemment.

SOURCES DE FER

Une alimentation variée garantit un apport suffisant en fer. Le fer est présent dans les produits d'origine animale et végétale. Les sources les plus riches en fer sont la viande, le poisson, les légumes secs, les légumes, le pain, les céréales complètes, les pommes de terre, les légumes et les fruits. Le foie et les produits dérivés contiennent également beaucoup de fer, mais ces produits sont déconseillés aux femmes enceintes, en raison de leur forte teneur en vitamine A. En effet, un surplus de vitamine A peut s'avérer nocif pour le fœtus. Toutefois, en ce qui concerne le fer, il importe d'examiner non seulement la quantité contenue dans le produit alimentaire, mais également la biodisponibilité ou le degré d'absorption de ce fer dans l'organisme.

La biodisponibilité peut varier fortement selon les denrées alimentaires. De manière générale, le fer présent dans les produits d'origine animale est facilement et rapidement assimilé par l'organisme (fer lié à l'hémoglobine). Ce type de fer est peu influencé par la composition du repas. Le lait constitue une exception, étant donné que le calcium a un effet négatif sur l'absorption du fer. Le fer présent dans les denrées animales est environ 3 fois mieux assimilé que le fer issu de sources végétales.

Le fer provenant des sources végétales est plus difficilement assimilable, étant donné qu'il est présent sous une autre forme chimique. L'absorption du fer provenant de produits végétaux dépend fortement de la composition du repas. Pour en absorber une quantité maximale, il est recommandé de boire un verre de jus de fruit frais pendant le repas ou de manger un fruit frais (orange, pamplemousse, mandarine, kiwi ...), car la vitamine C favorise l'absorption du fer. Les polyphénols présents dans le thé et le café ralentissent l'absorption du fer dans l'organisme; il est donc préférable de ne pas en boire pendant le repas. Par ailleurs, certains conservateurs et certaines fibres alimentaires ralentissent l'absorption de fer. L'organisme puise le fer dans notre alimentation quand son stock en fer est trop bas ou quand ses besoins en fer augmentent comme c'est le cas chez les jeunes enfants et lors de la grossesse. En d'autres termes, l'organisme s'adapte aux besoins accrus et utilise mieux le fer disponible. Cependant, une carence avérée en fer avant la grossesse ne pourra pas être suffisamment compensée.

SUPPLÉMENTS DE FER

En cas de (légère) carence en fer au début de la grossesse, le médecin ou le gynécologue recommande généralement de prendre des suppléments de fer. Ces suppléments existent sous différentes formes. Cependant, ils ne sont pas toujours bien supportés : les plaintes d'estomac, les plaintes intestinales et la constipation sont fréquentes. Souvent, il suffit de choisir un supplément approprié, en concertation avec le médecin. Le CSS recommande un supplément de 100 mg de sulfate de fer à partir de la 20ème semaine de grossesse. Toutefois, les suppléments ne

constituent jamais un prétexte pour déroger aux bonnes habitudes alimentaires. En effet, ceci reste essentiel, étant donné que la combinaison des aliments au cours d'un repas permet à l'organisme d'utiliser de façon optimale toutes les substances nutritives. Pour garantir un apport maximal à l'organisme, il est préférable de prendre les suppléments après les repas.

SURPLUS DE FER

Un surplus de fer peut également entraîner des effets indésirables. En effet, il ne peut être éliminé par l'organisme, et peut donc devenir toxique. Le fer absorbé dans l'alimentation ne pose aucun problème; en revanche, il est possible d'arriver à une dose trop élevée, et donc nocive, en prenant des suppléments. Le fer peut avoir un impact négatif sur l'absorption d'autres minéraux et augmente le stress oxydatif au cours de la grossesse. Ce stress oxydatif entraîne l'apparition de certaines substances susceptibles d'endommager nos cellules, ce qui accroît le risque de maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, cancer, vieillissement précoce, ...). C'est pour cette raison qu'il est préférable de ne pas prendre de suppléments sans avis médical préalable; parlez-en à votre médecin généraliste, à votre pharmacien ou à votre diététicien (nutritionniste). Respectez la dose journalière recommandée mentionnée sur l'étiquette.

DU FER POUR UN BÉBÉ EN BONNE SANTÉ

Un enfant qui naît après une durée de grossesse de 39 à 40 semaines a en principe eu l'occasion de se constituer une bonne réserve de fer à condition, bien entendu, que la mère n'ait pas de carence. Cette réserve suffit généralement pour une période d'environ 6 mois. Toutefois, ceci ne vaut pas pour les prématurés. En outre, il est important d'allaiter l'enfant exclusivement au sein et ce, au minimum, pour une période de 6 mois (tel que recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé) et de continuer l'allaitement maternel jusqu'à 2 ans et au-delà avec une alimentation solide adéquate.

FOLATE

QU'EST-CE QUE

LE FOLATE ?

Le folate est l'une des vitamines du complexe B (vitamine B9). Il s'agit d'une vitamine hydrosoluble, et les possibilités de stockage dans l'organisme sont par conséquent limitées. Le surplus de folate peut facilement être éliminé. Ce n'est qu'au début des années 90 que l'on a commencé à s'intéresser au folate (naturel), car il a été constaté que la prise d'un supplément d'acide folique (synthétique) avant et pendant la grossesse pouvait réduire les risques de spina bifida (moëlle épinière terminale ouverte). Depuis lors, de nombreuses études ont été menées dans ce domaine.

Le folate joue un rôle essentiel dans le métabolisme des acides aminés et du matériel génétique (ADN). Il est également nécessaire pour la formation de certaines substances essentielles qui assurent un bon fonctionnement du cerveau et des nerfs. L'acide folique joue un rôle important dans la formation des globules rouges. Par ailleurs, il joue aussi un rôle essentiel lors de la division cellulaire pendant la croissance. En outre, le folate permet de réduire la teneur en homocystéine du sang. Une grande partie de l'homocystéine est déterminée héréditairement. Une teneur élevée en homocystéine est liée à un risque accru de maladies cardiaques et vasculaires. Le folate a donc un effet protecteur contre ces maladies. Par conséquent, il est important d'avoir une quantité suffisante de folate, et pas uniquement pour les femmes enceintes.

BESOINS EN FOLATE

Tout comme pour d'autres vitamines, la quantité de folate nécessaire est très faible. D'après les recommandations alimentaires belges, les besoins s'élèvent à 200 µg (microgrammes) par jour pour un adulte; pour les femmes enceintes, les besoins sont doublés et s'élèvent à 400 µg/jour.

SOURCES DE FOLATE

On trouve du folate dans presque tous les aliments, mais en petites quantités. En outre, cette vitamine étant soluble dans l'eau, une quantité importante de folate est perdue lors de la préparation des aliments. Les folates sont très sensibles à la chaleur, à la lumière et à la dissolution oxydative. A titre d'exemple, la préparation des légumes peut entraîner la perte de 70-80% du folate.

On trouve le folate surtout dans les légumes verts à feuilles comme l'épinard, mais aussi dans le brocoli, les choux, les choux de Bruxelles, les asperges, les céréales complètes, les légumes secs (lentilles, petits pois, fèves), les agrumes, les noix et, dans une moindre mesure, dans le lait et les produits laitiers. Certains de ces aliments sont également riches en fer, ce qui permet de prévenir l'anémie pendant la grossesse. La disponibilité des folates dans l'alimentation est accrue grâce à la vitamine C et au fer. Les folates peuvent être stockés en quantité limitée dans le foie.

Des études ont montré que la prise moyenne de folate dans la plupart des pays occidentaux est à peine de 200 µg/jour. Il semble presque impossible, avec une alimentation saine et variée, d'arriver à la quantité recommandée de 400 µg/jour pour les femmes enceintes. En effet, la femme devrait par exemple manger 30 tartines de pain complet par jour, ce qui est bien entendu impossible. Par conséquent, les suppléments sont particulièrement recommandés pour les femmes enceintes.

Il est recommandé aux femmes qui envisagent une grossesse ou qui sont enceintes de prendre un supplément en acide folique à partir de 4 semaines avant la conception et pendant la durée de la grossesse (au moins pendant les 3 premiers mois) et ce, afin de réduire le risque de spina bifida. Il existe des compléments alimentaires spécifiques pour les femmes enceintes ou les femmes qui envisagent une grossesse. Cependant, une alimentation équilibrée et variée reste essentielle.

CARENCE EN FOLATE

Une carence en folate peut entraîner des anomalies des globules rouges et blancs et des modifications de la moelle osseuse. Cela peut également provoquer une moins bonne absorption intestinale de différents nutriments. Les autres conséquences de ce type de carence sont les suivantes : perte d'appétit, perte de poids et fatigue.

FOLATE ET GROSSESSE

Des études scientifiques montrent clairement l'importance du folate pour la fermeture du tube neural du fœtus. Une fermeture insuffisante peut entre autres provoquer un spina bifida, avec de graves conséquences pour l'enfant. La fermeture du tube neural a lieu au tout début de la grossesse, à savoir entre la deuxième et la troisième semaine. A ce moment, de nombreuses femmes ignorent qu'elles sont enceintes. En d'autres termes, toutes les femmes susceptibles de devenir enceintes devraient immédiatement commencer à prendre des suppléments d'acide folique. S'il vous faut un certain temps avant d'être enceinte, continuez à prendre de l'acide folique. Le surplus est de toute façon éliminé dans les urines. Il est également recommandé de continuer à prendre ce supplément pendant toute la durée de la grossesse. De cette façon, le risque de spina bifida peut être évité à 70%.

Le moment exact de la fécondation est difficile à déterminer. C'est pourquoi il est préférable de prendre un supplément d'acide folique dès qu'une grossesse est envisagée, par exemple lorsque vous arrêtez de prendre des moyens contraceptifs. Vous pouvez prendre de l'acide folique séparément ou sous forme d'une préparation vitaminique pour femmes enceintes. Demandez conseil à votre médecin ou à une sage-femme.

Il a par ailleurs été démontré qu'il existe un lien entre une carence en folate et l'apparition d'un bec-de-lièvre ou de certaines malformations du cœur et des voies urinaires. En outre, le folate diminuerait les nausées matinales des premières semaines de grossesse et réduirait le risque de naissance prématurée.

GROUPES À RISQUE

Certaines femmes courent un risque plus élevé d'avoir un enfant présentant un défaut de fermeture du tube neural. Si vous avez déjà eu un enfant atteint, le risque est plus élevé à la grossesse suivante. Les patientes atteintes d'épilepsie et de diabète présentent également un risque accru. Il existe également des indices selon lesquels les personnes contaminées par la bactérie *Helicobacter pylori* (qui provoque des ulcères à l'estomac) courent également un risque plus élevé. Dans tous ces cas, il y a lieu de prendre une dose plus importante d'acide folique. Parlez-en d'abord avec votre médecin généraliste.

TROP D'ACIDE FOLIQUE

Les effets favorables de l'acide folique ont clairement été démontrés. Toutefois, la règle selon laquelle 'l'excès nuit en tout' reste d'application. Mais ceci n'est valable que pour l'acide folique synthétique provenant de suppléments ou d'aliments enrichis. En effet, l'acide folique synthétique peut masquer une déficience en vitamine B12 qui peut causer chez les personnes âgées et les végétariens, des troubles neurologiques graves.

AUTRES

RECOMMANDATIONS

ALIMENTAIRES

ALCOOL

Il est préférable de ne pas consommer de boissons alcoolisées si vous souhaitez devenir enceinte. Lorsque vous êtes enceinte, l'alcool ne doit pas être consommé. En effet, l'alcool a un impact négatif sur le bébé et ce, dès le début de la grossesse. Il est impossible de déterminer la quantité d'alcool pouvant être consommée sans danger durant la grossesse. Par conséquent, mieux vaut s'abstenir !

CAFÉ

Ne buvez pas trop de café si vous souhaitez devenir enceinte ou si vous êtes enceinte. Limitez-vous à trois à quatre petites tasses de café par jour, ou à maximum deux grands cafés. Le thé contient deux fois moins de caféine que le café, mais il ne faut pas en consommer trop non plus. Évitez aussi certaines boissons rafraîchissantes contenant des substances excitantes (caféine, taurine, quinine,...). Buvez, en revanche, suffisamment d'eau (pauvre en sodium).

VOUS ÊTES VÉGÉTARIENNE ?

Si vous suivez un régime végétarien, vous pouvez continuer à le faire, à condition de consommer suffisamment de bonnes protéines et de vitamine B12. Si vous remplacez de la viande par une large quantité de fromage, d'œufs ou de produits laitiers, il est inutile de vous inquiéter à ce sujet. Mais si vous ne consommez que des sources de protéines d'origine végétale, mangez suffisamment de légumineuses – produits à base de soja, pois, fèves – en combinaison avec une large portion de céréales complètes, comme par exemple du pain (de seigle), du riz ou des pâtes. Seule cette combinaison vous apportera les acides aminés nécessaires, qui constituent les éléments de base des protéines. Si vous consommez peu d'aliments d'origine animale, veillez à prendre suffisamment de vitamine B12. Si vous pensez avoir une carence, demandez

à votre médecin de faire un dosage de la vitamine B12 ou prenez des compléments alimentaires avant la grossesse. En tant que végétarienne, veillez également à absorber suffisamment de calcium. Le calcium est présent dans les produits laitiers, dans les légumes verts tels que le brocoli, le poireau, le persil, le chou (frisé), le cresson de fontaine, mais également dans les graines de sésame, le tofu, les légumineuses, les noix, les céréales complètes et les algues marines. Ces sources de calcium contiennent également du fer – ce qui est également important lorsqu'on suit un régime végétarien.

ÉVITEZ LES EXCÈS OU LES INSUFFISANCES DE POIDS AVANT LA GROSSESSE.

L'excès ou l'insuffisance de poids peut diminuer la fécondité. En outre, les femmes corpulentes présentent un risque accru de fausse couche. Et elles accouchent souvent de gros bébés, ce qui n'est pas favorable à la santé de l'enfant. Pour augmenter le taux de fécondité et accélérer la survenue d'une grossesse, il est préférable de surveiller son poids et d'avoir un BMI entre 19 et 25. Si vous souhaitez maigrir, afin de mettre toutes les chances de votre côté et de faire en sorte que la grossesse se déroule bien, il est préférable de perdre du poids avant de devenir enceinte. Mangez suffisamment d'aliments riches en fibres -légumes, fruits, céréales complètes- et faites suffisamment d'exercice.

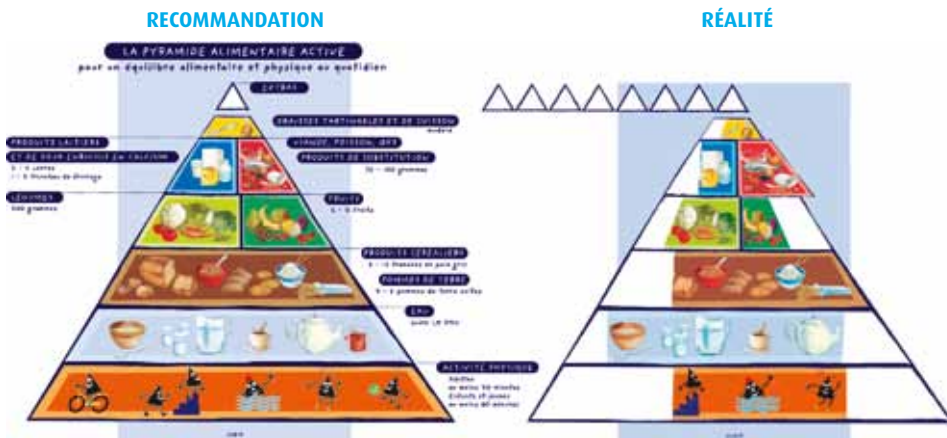
GROSSESSE APRÈS UNE CHIRURGIE LIÉE À UNE OBÉSITÉ ANTÉRIEURE

L'obésité et le surpoids sont de plus en plus fréquents en Belgique. Une étude récente a montré qu'un quart des femmes enceintes qui se présentent à une consultation prénatale ont une surcharge pondérale. De nombreuses jeunes femmes décident, à un moment donné, de remédier à ce problème par le biais de la chirurgie. Il s'agit,

en l'occurrence, d'opérations de réduction de l'estomac, mais également d'opérations qui consistent à enlever une partie de l'intestin grêle, ce qui a pour conséquence qu'une quantité moins importante d'aliments peut être absorbée. En cas de besoins accrus, comme durant la grossesse, des carences peuvent donc apparaître pour plusieurs substances alimentaires, comme le fer, par exemple, mais également plusieurs autres minéraux et vitamines. Le cas échéant, il est nécessaire de prendre des suppléments, tout en veillant à une alimentation équilibrée. Il faut également bénéficier d'un suivi plus régulier. Parlez-en à votre médecin généraliste. Il a été démontré que ces carences peuvent avoir des conséquences très graves, voire fatales, pour la mère comme pour le bébé.

Une carence en vitamines et en minéraux peut entraîner des problèmes de santé, mais un surplus peut avoir le même effet. Il faut prendre une dose appropriée de vitamines et de minéraux. La quantité de vitamines et de minéraux est adaptée dans la plupart des préparations multivitaminiques. Respectez toujours la dose journalière recommandée. Cependant, rappelez-vous que tous les suppléments vendus sur le marché ne sont pas appropriés pour la grossesse. Ceci doit être mentionné clairement sur l'emballage. Demandez conseil à votre médecin, à votre pharmacien, à votre diététicien ou à une sage-femme.

Bien entendu, il est essentiel de veiller à une alimentation variée et équilibrée. Il est impossible de remédier à un déséquilibre alimentaire en prenant des suppléments. L'alimentation joue un rôle primordial, tant pour la mère que pour l'enfant. Les principes de la pyramide alimentaire restent d'application pendant la grossesse. En outre, il est déconseillé de boire de l'alcool et de fumer pendant la grossesse. Évitez également de boire trop de café et des boissons excitantes.



POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS

SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
www.monplannutrition.be

Conseil Supérieur de la Santé
www.css-hgr.be

Nutriments Belgique
www.nubel.com

ONE
www.one.be
www.vitamineb9.be