

ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE : FONDEMENT D'UNE MEILLEURE SANTÉ DE LA MÈRE ET DE L'ENFANT TOUT AU LONG DE LA VIE



L'influence de l'alimentation maternelle

Une bonne alimentation lors de la grossesse permet de **diminuer les risques de santé** de la mère et de l'enfant

Les **actions de conseil alimentaire** lors de la grossesse permettent en effet de diminuer de :

15 à 38 %

le risque de diabète
gestationnel

20 %

la prise de poids
excessive lors de
la grossesse



51 %

le poids élevé à la
naissance



20 %

l'obésité infantile



D'après l'OMS, action clé pour mettre fin à l'épidémie
d'obésité infantile

Les recommandations essentielles du PNNS* pour les femmes enceintes et allaitantes



5 fruits et légumes par jour, en favorisant ceux sources de vitamine B9



2 poissons par semaine dont 1 gras



Privilégier les **féculents complets**



1 poignée d'oléagineux par jour



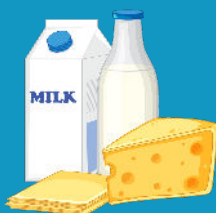
Privilégier les matières grasses **riche en oméga 3** (colza, noix)



Boire de **l'eau**



2 légumineuses par semaine, en privilégiant ceux sources de vitamine B9 (lentilles, pois cassés, fèves) et en limitant le soja



Éviter le lait cru et les fromages au lait cru (excepté les pâtes pressées type gruyère, comté)



Supplémentation vitaminique (sur avis médical)

- **Vitamine B9** : de la période pré-conceptionnelle à 3 mois de grossesse
- **Fer** : non obligatoire, dépistage au 6ème mois si pas de facteur de risque
- **Multi-vitaminique** : non recommandé



AGIR POSITIVEMENT !

Cibler les plus
vulnérables



↳ Limiter risque d'accroître les **inégalités sociales de santé**

↳ Limiter **l'obésité infantile**

Avoir une
approche
positive



↳ Discours **encourageant**

↳ Donner des **conseils**



Prévenir les futures mères de
l'importance d'une bonne alimentation

