

Alimentation et grossesse : quelques précautions à prendre.

Afin de mettre à disposition du bébé tous les nutriments nécessaires à son développement et de faire face aux nouvelles exigences de votre corps, des changements métaboliques considérables vont s'établir au cours de la grossesse.

En premier lieu, un **accroissement progressif de l'appétit**, dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré, vous permettra d'être directement approvisionnée en substances nécessaires pour couvrir vos nouveaux besoins. De plus, les réserves de votre organisme seront mobilisées et mises à disposition pour la croissance du fœtus. Ce mécanisme protégera le bébé d'éventuelles fluctuations alimentaires, en lui assurant toujours un **apport nutritionnel correct**. Le rôle du placenta est également très important pour apporter au fœtus les réserves maternelles^{1,2}.

En vertu de ces changements et adaptations, l'alimentation qui vous sera conseillée pendant la grossesse n'est pas très différente de votre alimentation habituelle. Néanmoins, quelques **mesures spécifiques sont à prendre**. La supplémentation en **acide folique**, primordial pour réduire le risque de certaines malformations du tube neural, vous sera recommandée avant et pendant la grossesse³. La supplémentation en **vitamine D** au 6^{ème} mois est recommandée. Enfin, si votre alimentation est bien variée et équilibrée, aucune autre complémentation alimentaire n'est vraiment nécessaire³. Toutefois, elle vous sera proposée en cas d'éventuelles carences (vitamine D, fer, iode et calcium).

De bonnes habitudes pour **éviter le risque d'infections** (toxoplasmose, listériose et salmonellose) vous seront préconisées. Bien laver fruits et légumes, bien cuire la viande, le poisson et les œufs, éviter de toucher la terre ou des objets contaminés par des excréments de chat en font partie. De plus, préférer la charcuterie emballée et éviter les fromages à pâte molle au lait cru. Toute consommation d'alcool devrait être proscrite et la consommation de café réduite. Enfin, une augmentation du poids pendant la grossesse est tout à fait normale et physiologique. Néanmoins, **la prise de poids excessive doit être évitée**, en particulier en cas de surpoids et d'obésité¹.

¹ <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1310-3f.pdf>

² <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1060.pdf>

³ https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/femmes_enceintes_recos.pdf