



---

# **GUIDE**

---



## **Guide d'alimentation prénatale**



---

The Ottawa Hospital | L'Hôpital  
d'Ottawa



**Avertissement**

*Ce document présente des renseignements généraux. Il ne vise pas à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé qualifié. Consultez votre médecin pour savoir si les renseignements s'appliquent à votre situation.*

Diététiste \_\_\_\_\_

N° de téléphone \_\_\_\_\_

**P711 (REV 12/2009)**

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

# Table des matières

Introduction . . . . .	1
Guide alimentaire canadien . . . . .	2
Éléments nutritifs importants	
Calcium . . . . .	5
Fer . . . . .	6
Acide folique . . . . .	7
Vitamine D . . . . .	8
Vitamine C . . . . .	8
Vitamine B <sub>12</sub> . . . . .	8
Acides gras essentiels . . . . .	9
Fibres . . . . .	10
Caféine . . . . .	10
Gain de poids . . . . .	10
Activité physique . . . . .	11
Sites Web utiles . . . . .	12



# Introduction

## *Félicitations!*

Bien manger est très important durant toute la vie, pour vous et votre bébé. Nous espérons que ce livret vous aidera à mieux manger ou à continuer de bien manger.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez des renseignements généraux sur l'alimentation et les aliments nutritifs importants pendant votre grossesse. On vous indique aussi d'autres livrets et des sites Web que vous pourrez consulter au besoin. Si vous avez des préoccupations après avoir lu ce livret, parlez-en avec un membre de votre équipe de soins. Il sera heureux de vous aider et de vous diriger vers la diététiste.

# Guide alimentaire canadien

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien est un outil très utile. Les exemples ci-dessous montrent combien de portions de chacun des 4 groupes alimentaires une femme adulte, âgée entre 19 et 50 ans, doit consommer chaque jour.

**Les femmes qui sont enceintes et qui allaitent doivent prendre de 2 à 3 portions de plus chaque jour.**

Groupe alimentaire	1 portion	Éléments nutritifs	Trucs
<b>Légumes et fruits</b> <i>7-8 portions par jour</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frais (1 de taille moyenne)</li><li>• Surgelés ou en conserve (125 mL ou ½ tasse)</li><li>• Salade verte (250 mL ou 1 tasse)</li><li>• Jus (125 mL ou ½ tasse)</li><li>• Fruits séchés (60 mL ou ¼ tasse)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vitamines A, E, K</li><li>• Acide folique</li><li>• Vitamine C</li><li>• Potassium</li><li>• Fer – Fruits séchés</li><li>• Fibres</li><li>• Calcium – Jus enrichi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.</li><li>• Mangez des légumes et des fruits plutôt que de boire des jus.</li></ul>

Groupe alimentaire	1 portion	Éléments nutritifs	Trucs
<p><b>Produits céréaliers</b> 6-7 portions par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tranche de pain</li> <li>• Pâtes, riz, grains cuits (125 ml ou ½ tasse)</li> <li>• Céréales froides (30 g), céréales chaudes (175 mL ou ¾ tasse)</li> <li>• ½ bagel, pain pita, pain naan</li> <li>• ½ roti, chapati, tortilla, taco</li> <li>• Germe de blé (30 g)</li> <li>• 1 petit muffin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamines B</li> <li>• Acide folique</li> <li>• Fer</li> <li>• Zinc</li> <li>• Fibres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au moins la moitié des produits céréaliers que vous mangez chaque jour doivent être faits de <b>grains entiers</b>.</li> </ul>
<p><b>Lait et substituts</b> 2 portions par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait écrémé, 1 %, 2 % (250 mL ou 1 tasse)</li> <li>• Fromage (50 g ou 1 ½ once)</li> <li>• Yogourt (175 g ou ¾ tasse)</li> <li>• Desserts à base de lait (250 mL ou 1 tasse)</li> <li>• Lait évaporé (125 mL ou ½ tasse)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calcium</li> <li>• Protéines</li> <li>• Vitamines A, B<sub>12</sub>, D</li> <li>• Riboflavine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous avez une intolérance au lactose, essayez des aliments sans lactose.</li> <li>• Pour avoir suffisamment de vitamine D, buvez chaque jour 500 mL de lait (2 tasses) ou mangez l'équivalent en yogourt.</li> </ul>

Groupe alimentaire	1 portion	Éléments nutritifs	Trucs
<b>Viandes et substituts</b> <i>2 portions par jour</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poisson, volailles, viandes maigres (75 g ou 2 ½ onces)</li> <li>• Légumes cuits (175 mL ou ¾ tasse)</li> <li>• Noix ou graines (60 mL ou ¼ tasse)</li> <li>• Beurre d'arachide (30 mL ou 2 c. à table)</li> <li>• 2 œufs</li> <li>• Tofu (150 g ou ¾ tasse)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protéines</li> <li>• Fer</li> <li>• Vitamine B<sub>6</sub></li> <li>• Vitamine B<sub>12</sub></li> <li>• Acide folique – noix, légumineuses, foie</li> <li>• Zinc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mangez de petites quantités tout au long de la journée.</li> <li>• Mangez souvent des substituts de viande, comme des haricots, des lentilles et du tofu.</li> <li>• Mangez au moins deux portions de poisson chaque semaine.</li> </ul>

**Choisissez et préparez vos aliments avec peu de matières grasses, de sucre et de sel.**



# Éléments nutritifs importants

## Calcium

**Les femmes enceintes doivent prendre 1 000 mg par jour.**

Un aliment doit contenir au moins 275 mg de calcium pour équivaloir à une portion. Certains aliments ne contiennent pas assez de calcium pour équivaloir à une portion complète. Les aliments faibles en gras ont habituellement la même teneur en calcium que les aliments ordinaires. Les suppléments prénataux contiennent normalement environ 250 mg de calcium.

		<u>Teneur en calcium (mg)</u>
50 g (1½ once)	Fromage à pâte ferme	350
250 mL (1 tasse)	Lait (enrichi)	315
175 g (¾ tasse)	Yogourt	275
75 g (2½ once)	Sardines en conserve (avec arêtes)	200
75 g (2½ once)	Saumon en conserve (avec arêtes)	170
125 mL (½ tasse)	Jus d'orange enrichi de calcium	170
150 g (¾ tasse)	Tofu	150
175 mL (¾ tasse)	Crème glacée	130
60 mL (¼ tasse)	Amandes	100
175 mL (¾ tasse)	Lentilles, légumineuses cuites	75
4	Figues	61
60 mL (¼ tasse)	Graines de sésame	50
125 mL (½ tasse)	Brocoli cuit	38

**Les femmes enceintes doivent prendre chaque jour :**



**250 mL  
lait**

**+**



**50 g  
fromage**

**+**



**175 g  
yogourt**

# Fer

**Les femmes enceintes doivent prendre 27 mg par jour.**

Le fer hémique (provenant de la viande) s'absorbe beaucoup mieux que le fer non hémique (provenant des légumes). Pour mieux absorber le fer, incluez dans votre repas des aliments riches en vitamine C. Évitez de boire du thé durant le repas, car cela nuit à l'absorption du fer.

	<b><u>Sources de fer hémique</u></b>	<b><u>Teneur en fer (mg)</u></b>
75 g (2½ onces)	Palourdes	21
75 g (2½ onces)	Huîtres	9
75 g (2½ onces)	Foie de bœuf	6,0
75 g (2½ onces)	Steak	3
75 g (2½ onces)	Porc	1,5
75 g (2½ onces)	Poitrine de poulet	1,0
75 g (2½ onces)	Sole	0,5

	<b><u>Sources de fer non hémique</u></b>	<b><u>Teneur en fer (mg)</u></b>
175 mL (¾ tasse)	Crème de blé	11,5
125 mL (½ tasse)	Flocons de son avec raisins	5
175 mL (¾ tasse)	Haricots secs, cuits	4,6
125 mL (½ tasse)	Jus de pruneaux	1,7
2	Œufs	2,0
30 mL	Germe de blé	1,3
1 tranche	Pain de blé entier	0,9
125 mL (½ tasse)	Épinards	0,8

Si vous êtes anémique, vous aurez besoin de suppléments de fer. Vous devez les prendre avec de l'eau ou du jus, mais PAS avec du lait, du café ou du thé. Il est préférable de prendre vos suppléments entre les repas ou à l'heure du coucher.

**Pour en savoir plus sur le fer,  
demandez un exemplaire du livre!**



# Acide folique

**Les femmes enceintes doivent prendre 600 µg ou 0,6 mg par jour.**

L'acide folique est essentiel pour prévenir les anomalies du tube neural et pour accomplir d'autres fonctions importantes. Vous devez en consommer davantage pendant votre grossesse. Même si vous mangez bien, vous devriez prendre un supplément prénatal.

## Teneur en acide folique (µg)

125 mL (½ tasse)	Céréales froides	85 – 650
75 g (2½ onces)	Foie, poulet	575
75 g (2½ onces)	Foie, bœuf	195
125 mL (½ tasse)	Épinards cuits	130
125 mL (½ tasse)	Riz	110
60 mL (¼ tasse)	Graines de tournesol	100
125 mL (½ tasse)	Brocoli cuit	85
250 mL (1 tasse)	Laitue romaine	80
175 mL (¾ tasse)	Haricots secs, cuits	65
2	Œufs	55
125 mL (½ tasse)	Pâtes	50
30 mL (2c. à table)	Germe de blé	50
60 mL (¼ tasse)	Arachides grillées	40
125 mL (½ tasse)	Jus d'orange	40
30 mL (2c. à table)	Beurre d'arachide	25
1	Petite banane	25
1 tranche	Pain de blé entier	12

# Vitamine D

**Les femmes enceintes doivent prendre 5 µg (200 UI) par jour.**

La vitamine D aide à mieux absorber le calcium dont a besoin le corps humain. La plupart des laits et des boissons laitières, la margarine, les poissons gras, les jaunes d'œuf et les produits enrichis (comme le yogourt) sont tous des sources de vitamine D. Lisez attentivement l'étiquette nutritionnelle. Les suppléments prénataux contiennent habituellement environ 400 UI. D'avril à septembre, une courte exposition au soleil (environ 10 minutes) fournit plus de 10 000 UI.

# Vitamine C

**Les femmes enceintes doivent prendre 85 mg par jour.**

La vitamine C aide à garder en santé vos gencives. Elle favorise l'absorption du fer et elle est un puissant antioxydant. Les agrumes, les petits fruits (fraises, framboises, bleuets), le melon, le brocoli, les poivrons, les épinards, les tomates et les patates sont tous de bonnes sources de vitamine C.

## Teneur en vitamine C (mg)

1 pamplemousse moyen	85
1 tasse de fraises	85
1 orange moyenne	80

## Teneur en vitamine C (mg)

1 tasse de brocoli cru	82
1 tasse de cantaloup	70
1 poivron vert moyen	65

# Vitamine B<sub>12</sub>

**Les femmes enceintes doivent prendre 2,6 µg par jour.**

Une alimentation très faible en vitamine B<sub>12</sub> peut causer de l'anémie (faible taux de globules rouges) et endommager le système nerveux. On trouve de la vitamine B<sub>12</sub> dans les aliments de source animale (viande, poisson, volaille, œufs et produits laitiers) ainsi que dans les produits enrichis (boissons au soya, céréales pour déjeuner, margarine, extraits de levure et protéines végétales texturées).

Les végétariens ovo-lacto (qui ne mangent ni viande ni poisson, mais consomment le lait, ses dérivés et les œufs) devraient avoir assez de vitamine B<sub>12</sub> dans leur alimentation.

Toutefois, les végétaliens (qui ne mangent aucun produit d'origine animale) pourraient avoir besoin d'un supplément.

### Teneur en B<sub>12</sub> (µg)

2 œufs	1,4
250 mL (1 tasse) lait	0,9
50 g (1½ once) fromage	0,4
125 mL (½ tasse) céréales	10
250 mL (1 tasse) soja	3.0
5 mL (1 tc. à table) levure nutritionnelle	1.0

## Acides gras essentiels

**Les femmes enceintes doivent prendre de 1,5 à 2 g par jour.**

Les acides gras essentiels servent à garder les membranes cellulaires en santé et aident au bon développement des tissus de l'œil et du cerveau. Le besoin en acides gras augmente légèrement pendant la grossesse. Il est préférable d'éviter les aliments frits et riches en gras. Rappelez-vous d'incorporer de « bonnes » sources de gras à votre alimentation quotidienne, incluant les acides gras oméga-3 ci-dessous\*.

**Pour en savoir plus sur les acides gras essentiels,  
demandez un exemplaire du livret!**



Selon les données actuelles, on ne devrait pas recommander aux femmes enceintes de prendre des suppléments d'acides gras oméga-3.

Bonnes sources d'acides gras :

- \*Huile de canola, \*huile de soya, \*huile de lin
- \*Poisson, \*fruits de mer
- \*Noix, \*graines de citrouille
- \*Germe de blé
- Margarine non hydrogénée
- Huile de carthame, huile de tournesol, huile de maïs



# Fibres

Les professionnels de la santé recommandent de consommer de 25 à 30 g de fibres par jour.



**Pour en savoir plus sur les fibres,  
demandez un exemplaire du livret!**



Le pain, les pâtes, les céréales, l'orge, le riz brun ou sauvage et l'avoine à grains entiers ainsi que le quinoa, les fruits, les légumes et les légumineuses sont tous des aliments qui contiennent des fibres.

# Caféine

Santé Canada recommande de ne pas prendre plus de 300 mg de caféine par jour, soit l'équivalent de moins de 500 mL (2 tasses) de café chaque jour.

**Pour en savoir plus sur la caféine,  
demandez un exemplaire du livret!**



# Gain de poids

Pendant la grossesse, il est important de gagner suffisamment de poids si vous voulez rester en santé. Les recherches montrent qu'un bon gain de poids diminue à court et à long terme les risques pour la santé de la mère et du fœtus.

## Gain de poids recommandé

<u>IMC</u>	<u>(kg)</u>	<u>(lb)</u>
< 18,5	12,5 à 18	28 à 40
18,5 à 24,9	11,5 à 16	25 à 35
25,1 à 29,9	7 à 11,5	15 à 25
≥ 30	5 à 9	11 à 20

Le gain de poids est calculé selon votre indice de masse corporelle (IMC) avant la grossesse. On vous recommandera de ne pas prendre trop de poids si votre IMC est plus que 40. Vous devrez peut-être rencontrer une diététiste. Demandez votre graphique personnalisé.

# Activité physique

Bien manger vous aide à contrôler le poids que vous prenez pendant la grossesse, mais il est tout aussi important de continuer votre programme d'activité physique. Les experts affirment maintenant qu'il est bénéfique pour les femmes enceintes de pratiquer régulièrement des activités physiques. C'est pourquoi Santé Canada conseille de suivre la méthode Vitalité, c'est-à-dire 30 à 60 minutes d'activité physique la plupart des jours de la semaine.

Vous pouvez faire plusieurs séances de 10 minutes au cours d'une même journée.



## Notes

# Sites Web utiles

- Santé Canada – Nutrition pour une grossesse en santé : Lignes directrices nationales à l'intention des femmes en âge de procréer  
[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/index-fra.php)
- Santé Canada – Guide alimentaire canadien  
[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php)
- Agence de la santé publique du Canada – Grossesse en santé  
[www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/index-fra.php)
- Folic Acid Alliance Ontario (en anglais seulement)  
[www.folicacid.ca](http://www.folicacid.ca)
- Motherisk (en anglais seulement)  
[www.motherisk.org/prof/index.jsp](http://www.motherisk.org/prof/index.jsp)
- Société des obstétriciens et gynécologues du Canada  
<https://sogc.org/fr/index.html>
- Institute of Medicine (en anglais seulement)  
<http://www.iom.edu.np/>
- Saine alimentation Ontario (1-877-510-5102)  
[www.ontario.ca/sainealimentation](http://www.ontario.ca/sainealimentation)