

Grossesse, surpoids et obésité : Les conseils de la diététicienne.

Vous êtes enceinte ?! Félicitations !

Mais déjà toute une série de questions se bouscule dans votre tête !

Je suis en surpoids avant ma grossesse. Comment mon poids va-t-il évoluer ? Que faire pour vivre mon alimentation durant ma grossesse le plus sereinement possible ?

Notre diététicienne, Mélanie de Luca répond à vos questions !

Pendant la grossesse, on prend du poids mais qu'en est-il pour moi ?

La prise de poids durant la grossesse varie d'une femme à l'autre. En effet, la prise de poids conseillée dépend de votre Indice de Masse Corporelle (IMC) avant la grossesse. L'IMC est une formule permettant de déterminer où vous vous situez en ce qui concerne le surpoids ou l'obésité. $IMC = \frac{\text{Poids en kg}}{\text{taille m}^2}$



Prise de poids conseillée pendant la grossesse en fonction de l'IMC préconception

	IMC avant grossesse en kg/m ²	Prise de poids recommandée, total, en kg	Prise de poids recommandée par semaine, en kg
Poids normal	18.5-24.5	11.5-16	0.4 à pd de 12 ^e SA
Maigreur	<18.5	12.5-18	0.5 à pd de 12 ^e SA
Surpoids	25-29.9	7-11.5	0.3 à pd de 12 ^e SA
Obésité	30-39.9	≤ 7	
Obésité morbide	>40	≤ 7	
Grossesse gémellaire		15.9-20.4	0.7 à pd 12 ^e SA
Grossesse trigémellaire		≤ 22	

Source : IOM, 2009 ; NNR, 2012 ; EFSA, 2013a

Pourquoi on prend du poids pendant la grossesse ?

On conseille une prise de poids de 7 kg car elle représente tout ce qui est lié au fœtus ainsi qu'aux différents changements physiologiques de la future maman. En effet, ces 7kg représentent le poids de bébé, du placenta, du liquide amniotique, du développement de l'utérus et des glandes mammaires, de l'augmentation du volume sanguin et de la rétention d'eau.

Le poids pris en plus peut varier suivant la rétention d'eau mais représente majoritairement les réserves graisseuses (3 – 4 kg environ). Si les réserves graisseuses augmentent durant la grossesse, elles ne seront pas nécessaires au futur bébé mais elles contribueront à augmenter les risques de complications, ainsi qu'une augmentation de l'obésité qui risque de perdurer après l'accouchement.

Pourquoi est-ce important de surveiller la prise de poids durant ma grossesse ?

Une légère perte de poids en cas de surpoids (-0.03kg/semaine) ou d'obésité (-0.019kg/semaine) durant la grossesse sont associés à des effets positifs sur la mère et le fœtus (EFSA, 2013a). L'excès de poids avant grossesse rend les futures mamans plus sujettes à des complications, il est d'autant plus important que vous soyez suivies régulièrement.

De plus, saviez-vous que le poids de la femme enceinte **influence le poids de l'enfant** à venir?

N'hésitez pas à contacter une diététicienne. Elle saura vous aiguiller et vous conseiller régulièrement pour vivre cette période qu'est la grossesse en toute sérénité !

Certaines futures mamans profitent même de ce moment de leur vie pour prendre de nouvelles habitudes et perdre du poids.

Quel poids est-il conseillé de perdre ?

Généralement, Une perte de poids de 5kg chez les femmes obèse sera la perte la plus bénéfique.

La perte de poids dépend d'une femme à l'autre et de votre état nutritionnel avant la grossesse. C'est pourquoi cette perte de poids doit être encadrée afin de vivre au mieux votre grossesse sans conséquences

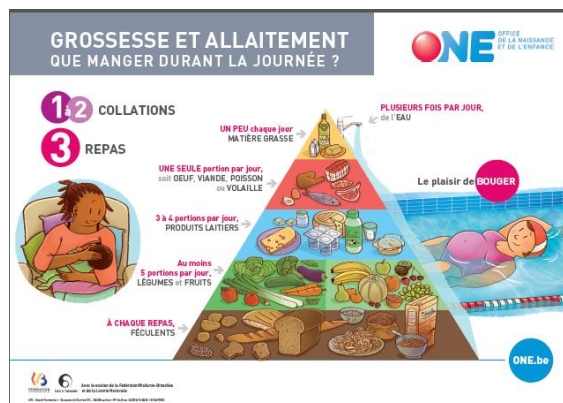
pour le futur bébé et sans frustration. Les diététiciennes sont là pour vous aider !

Et l'alimentation dans tout ça ?

L'alimentation est une grande part de la grossesse. Elle aura un impact sur le développement du fœtus tout au long de la gestation.



Une alimentation équilibrée suivant les recommandations de la pyramide alimentaire, permet de couvrir les besoins (même augmentés) de la femme enceinte. Si cela est possible l'idéal est de prendre de bonnes habitudes avant la grossesse.



Pyramide alimentaire de la femme enceinte et allaitante de l'ONE

Quelles sont les habitudes à prendre avant la grossesse ?

Idéalement, pour assurer une **couverture nutritionnelle suffisante** et ainsi **des carences nutritionnelles** pour la maman et **créer des conditions optimales** pour l'enfant à venir, vous pouvez commencer par prendre de **l'acide folique** (vitamine B9), qui permet de prévenir les anomalies



PÔLE HOSPITALIER
JOLIMONT

de fermeture du tube neurale et de la **vitamine D**, essentielle dans la minéralisation du squelette du futur bébé.

Manger équilibré, bouger suffisamment et surveiller son **poids**, c'est important déjà avant la grossesse !

Et pendant la grossesse ?

IL NE S'AGIT PAS DE MANGER DEUX FOIS PLUS, MAIS DEUX FOIS MIEUX !

Les **besoins énergétiques** liés à la grossesse augmentent peu lors du 1er trimestre. Ce n'est qu'au **3e trimestre** que les **besoins énergétiques** directement liés à la grossesse augmenteront ! Il est donc important de ne pas prendre trop de poids dès le début de l'aventure !

Vous allez devoir être attentive à différents aspects en lien avec votre alimentation au cours de votre grossesse tels que les aliments à ne pas consommer pour prévenir :

- la toxoplasmose pour les futures mamans non-immunisées (**évités les crudités lorsqu'on mange à l'extérieur, lavez soigneusement à grande eau les légumes/plantes aromatiques, ...**)
- la listériose

Aliments à risque :

Évitez les produits d'origine animale consommés crus.

Viandes crues :

Américain préparé
Carpaccio
...



Œufs crus :



" Le fait maison " :
Tiramisu
Mousse au chocolat
Mayonnaise
...

Poissons crus :



Huître Sushi Saumon fumé

Produits à base de lait cru :



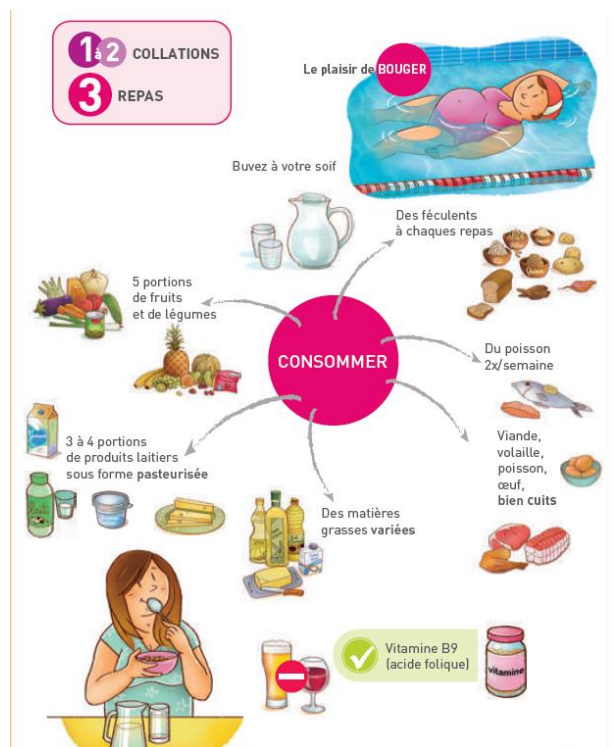
Vérifiez sur la liste des ingrédients la présence de "lait cru".

Évitez les graines germées (graines de lupin, graines de luzerne, cressonnette, ...)
Leurs conditions de germination favorisent la multiplication des microbes.

**ONE, Grossesse et Allaitement que manger durant la journée P23*

Autre point à faire attention durant la grossesse ; la consommation d'alcool ! Les boissons alcoolisées, quelle qu'elles soient, ne sont pas à consommer pendant la grossesse car elles ont des effets négatifs sur le futur bébé.

Il est aussi conseillé aussi de proscrire le tabac et de modérer la consommation de boissons contenant de la caféine.



Si vous suivez un régime alimentaire spécifique avant la grossesse, n'hésitez pas à rencontrer une diététicienne qui vous accompagnera tout au long de la grossesse !

**ONE, Grossesse et Allaitement que manger durant la journée P23*



PÔLE HOSPITALIER
JOLIMONT

Vous voulez prendre contact avec une diététicienne ?

Les diététiciennes du Groupe Jolimont se feront un plaisir de vous recevoir et vous conseiller aux numéros suivants :

Jolimont au 064/23.40.00

Lobbès au 071/59.92.18