

Alimentation et grossesse – Cassons les idées reçues

1

Il faut manger pour deux pendant la grossesse

FAUX

Les besoins caloriques n'augmentent que légèrement pendant la grossesse. Il ne s'agit pas de manger deux fois plus, mais deux fois mieux.

- **Au 1er trimestre**, les besoins caloriques restent quasiment inchangés.
- **Au 2e trimestre**, une augmentation d'environ **300 kcal/jour** est suffisante.
- **Au 3e trimestre**, ils montent à **500 kcal/jour environ**.

Manger en excès peut entraîner une prise de poids excessive = risques diabète gestationnel, hypertension et complications à l'accouchement.



2

Les maux de ventre et les nausées sont inquiétants pendant la grossesse

FAUX

Les nausées et maux de ventre sont fréquents, surtout au 1^{er} trimestre.

Ils touchent **plus de 70 %** des femmes enceintes et sont liés aux changements hormonaux (la progestérone et l'hCG).

Ils sont le plus souvent bénins, mais des douleurs fortes ou associées à des saignements nécessitent une consultation.

CONSEIL

Pour atténuer les nausées :
Augmentez le nombre de repas et les petites quantités. Évitez les aliments gras ou épicés, privilégiez les aliments secs (pain grillé, crackers) dès le réveil, et buvez tout au long de la journée.



3

Le café est interdit pendant la grossesse

FAUX

La caféine n'est pas totalement interdite, mais elle doit être limitée. Jusqu'à 200 mg par jour ($\approx$ 1 à 2 tasses de café) sont considérés comme sûrs par les autorités de santé.

Des doses plus élevées pourraient augmenter les risques de fausse couche ou de faible poids de naissance.

CONSEIL

Privilégiez les cafés légers, décaféinés (à l'eau) ou les alternatives sans caféine comme les infusions douces.



Les envies alimentaires révèlent des carences

FAUX

Les fringales sont fréquentes pendant la grossesse, mais elles sont souvent liées aux hormones plutôt qu'à de vraies carences.

Il n'y a pas de lien systématique entre une envie (de chocolat ou de cornichons !) et un manque nutritionnel.

CONSEIL

Écoutez vos envies, sans culpabilité, mais veillez à garder un bon équilibre alimentaire au quotidien.



5

Tous les fromages sont interdits pendant la grossesse

FAUX

Seuls les fromages au lait cru et à pâte molle (ex. : camembert, roquefort...) sont à éviter, car ils peuvent contenir *Listeria*, une bactérie dangereuse pour le fœtus. Les fromages pasteurisés et à pâte cuite (emmental, comté...) sont sans risque.

CONSEIL

Lisez les étiquettes : s'il est indiqué « lait pasteurisé », vous pouvez consommer le fromage sans crainte.



6

Le sucre doit être totalement évité pendant la grossesse

FAUX

Le sucre n'est pas interdit, mais doit être limité. Une consommation excessive augmente le risque de diabète gestationnel et de prise de poids excessive.

L'objectif est de privilégier les sucres naturels (fruits frais) et d'éviter les produits ultra-transformés.

CONSEIL

Pensez à lire les étiquettes : le sucre est présent dans de nombreux produits : Pain de mie industriel, vinaigrettes toutes prêtes, céréales du petit déjeuner (même "fitness"), jus de fruits même 100 % pur jus, plats cuisinés, sauces industrielles, yaourts aromatisés, desserts lactés, barres chocolatées, bonbons, biscuits, viennoiseries.



7

Il vaut mieux tout consommer en version bio

FAUX

Pendant la grossesse, il est préférable de réduire l'exposition aux pesticides et autres produits phytosanitaires, car certains perturbateurs endocriniens notamment peuvent avoir un impact sur le développement du fœtus. Le bio permet de limiter cette exposition.

Mais le bio ne garantit pas une alimentation équilibrée : un produit bio peut rester gras, sucré ou ultra-transformé.

CONSEIL

Privilégiez le bio pour les fruits et légumes les plus traités : pommes, fraises, raisins, céleri, épinards... Et variez au maximum votre alimentation.



Il est recommandé de faire 5 repas par jour pendant la grossesse

VRAI

Fractionner les repas en 3 repas principaux + 2 collations peut aider à éviter les nausées, la fatigue et les fringales. Cela permet aussi de mieux réguler la glycémie et de prévenir le diabète gestationnel. Mais ce rythme doit s'adapter aux besoins de chaque femme. Ce n'est pas une obligation.

CONSEIL

Choisissez des encas simples et nourrissants : fruits, oléagineux, yaourt nature, tartine de pain complet...



9

Les compléments alimentaires sont indispensables pendant la grossesse

FAUX

Les compléments ne sont pas systématiques. Une alimentation équilibrée suffit souvent à couvrir les besoins.

Cependant, certaines carences fréquentes (acide folique, fer, vitamine D, iode) peuvent justifier une supplémentation prescrite par un professionnel de santé.

CONSEIL

Ne prenez aucun complément sans avis médical. Un excès peut être aussi néfaste qu'une carence.



10

Les produits édulcorés sont déconseillés pendant la grossesse

VRAI

Certains édulcorants comme l'aspartame ou le sucralose sont autorisés pendant la grossesse, mais leur sécurité à long terme reste discutée, notamment pour le développement du microbiote intestinal ou le métabolisme du fœtus.

Des études suggèrent un lien possible entre consommation excessive et risque accru de surpoids ou troubles métaboliques chez l'enfant.

CONSEIL

Mieux vaut limiter les édulcorants de synthèse, même s'ils sont autorisés, et réduire progressivement le goût sucré pour entretenir de bonnes habitudes alimentaires pour vous et le bébé.

