

Grossesse & nutrition : les bases essentielles

1

Équilibre quotidien

Fruits & légumes

≥ 5 portions/jour (≈ 400–500 g)

Vitamines, minéraux et fibres

Protéines à chaque repas

Viande, poisson, œufs,
légumineuses, produits laitiers

Développement du fœtus

Féculents de qualité

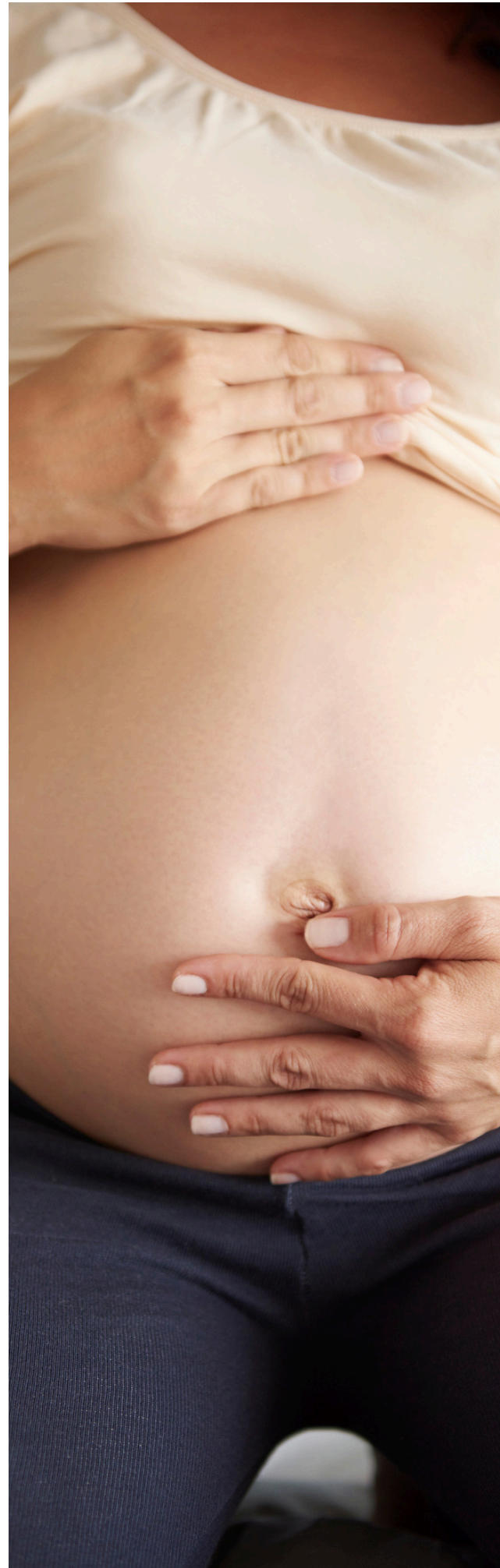
Privilégier céréales complètes ou
semi-complètes (pain, pâtes, riz)

Meilleure stabilité glycémique

Matières grasses adaptées

Huiles colza, noix, olive
Poisson gras 1–2 fois/semaine

*Apport en oméga-3 (DHA), essentiel
au développement cérébral*



2

Nutriments clés de la grossesse

Acide folique (B9)

Légumes verts, légumineuses...

Prévention anomalies du tube neural

Fer

Viande rouge bien cuite,
légumineuses, produits céréaliers

Prévention de l'anémie maternelle

Iode

Poissons, produits laitiers, sel iodé

Développement cérébral du fœtus

Vitamine D

Exposition solaire modérée,
poissons gras, œufs

Minéralisation osseuse

Calcium

Produits laitiers, eaux riches en
calcium

Formation du squelette fœtal



Sécurité alimentaire

Fromages

Pasteurisés ou pâte pressée cuite

Éviter les fromages au lait cru

Prévention listériose

Viandes, poissons & Œufs

Consommer bien cuits

Éviter toxoplasmose, salmonellose

Fruits & légumes

Bien laver avant consommation

Prévention toxoplasmose

Conservation

Respect chaîne du froid/dates limites

Limiter prolifération bactérienne

Poissons riches en mercure

Limiter espadon, thon rouge

Protection du système nerveux fœtal

Charcuteries crues et fumées

À éviter (jambon, saucisson...)

Prévention toxoplasmose et listériose



4

Consommations à encadrer

Caféine

≤ 200 mg/jour (≈ 2 cafés)

Réduction du risque de faible poids de naissance

Sucres ajoutés

Limiter boissons et produits sucrés

Stabilité glycémique

Sel

Limiter excès de produits salés

Prévention hypertension

Alcool

Zéro consommation recommandée

Prévention troubles développement

Édulcorants

Consommation occasionnelle

Principe de précaution



5

Rythme alimentaire & régulation métabolique

Fractionnement

3 repas/jour + collation si besoin

Éviter hypoglycémies et nausées

Stabilité glycémique

Limiter sucre et produits raffinés

Privilégier fibres et protéines

Prévention du diabète gestationnel

Fibres alimentaires

Légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses à chaque repas

Prévention constipation

Reflux

Repas plus légers le soir

Éviter aliments gras ou épicés

Amélioration confort digestif

Activité physique adaptée

Marche, natation, mobilité douce

Meilleure sensibilité à l'insuline



6

Environnement & contaminants

Pesticides

Laver soigneusement et éplucher
Privilégier le bio si possible

Prévention d'effets sur le développement neurologique

Perturbateurs endocriniens

Éviter contenants en plastique, surtout chauffés

Privilégier verre, inox, céramique
Remplacer poêles antiadhésives abîmées

Certains composés peuvent interférer avec le système hormonal

Produits ultratransformés

Consommation occasionnelle

Moins d'additifs et de substances controversées



7

Posture mentale

Pas de culpabilité

Un écart occasionnel n'est pas un problème. La perfection n'existe pas

Réduction du stress

Pas de régime strict

Éviter les restrictions non médicales

Préservation équilibre nutritionnel

Approche durable et sereine

Écoute des sensations

Respecter faim et satiété

Meilleure régulation naturelle

