

Les petits guides  
**Parents**  
Vivons en forme

# POUR UNE FUTURE MAMAN ET SON BÉBÉ



ALIMENTATION



ACTIVITÉ PHYSIQUE



SOMMEIL

## LES ASTUCES DE LA FORME

# POUR UNE MAMAN ET UN BÉBÉ EN FORME : CE QU'IL FAUT RETENIR

Pendant la grossesse, votre corps se transforme, tout comme celui de votre futur bébé qui grossit et grandit rapidement.

## Les bénéfices d'une grossesse en forme

### POUR VOUS

- diminution du mal de dos
- maîtrise de la prise de poids
- amélioration de la qualité du sommeil

### POUR VOTRE BÉBÉ

- bonne croissance du corps et du cerveau
- renforcement d'un bon capital santé à la naissance

### LE SAVIEZ-VOUS ?



Poids de bébé de 3 à 9 mois\*  
x 65



Taille de bébé de 3 à 9 mois\*  
x 6

\*de grossesse

## ALLAITEMENT



Profitez de ces quelques mois pour aborder la question de l'allaitement avec votre médecin. L'allaitement exclusif est recommandé jusqu'aux 6 mois de votre bébé.

## LES 5 INCONTOURNABLES

Mangez varié et équilibré et buvez de l'eau

### ► ALIMENTS À PRIVILÉGIER



Produits laitiers et céréales complètes



Poissons 1 à 2 fois/semaine



Fruits & légumes

### ► PRINCIPAUX ALIMENTS À ÉVITER



Viandes et poissons crus



Fromages au lait cru



Produits à base d'œufs crus



REPÈRE EAU  
2L/jour  
soit 10 verres

Bougez tous les jours tout au long de la grossesse



Sauf contre-indication, de nombreuses activités sont adaptées aux femmes enceintes : natation, yoga... et marche.



REPÈRE DE MARCHÉ  
30 min/jour

## Dormez bien



Des solutions pour améliorer son sommeil : micro-sieste, relaxation



### ► ALTERNATIVES

Les boissons sans alcool : de l'eau avec du citron et des feuilles de menthe...

Les jus de fruits sont de faux-amis car ils sont sucrés.

Retrouvez les astuces pour une grossesse en forme dans ce livret



## Un désir d'enfant ?

Un mode de vie sain pour votre couple est utile même avant d'être enceinte :



BONNE HYGIÈNE DE VIE :  
bien manger, bien bouger  
et bien dormir.



OUI, AUX FOLATES  
en compléments  
alimentaires dès votre  
projet de bébé et durant les deux  
premiers mois de grossesse.

VITAMINE  
B9



Ils sont important pour le bon  
développement de votre bébé.

- Les besoins en folates sont difficiles à couvrir d'autant plus avec la grossesse
- Consultez votre médecin



Demandez conseil à votre médecin.

## ZÉRO TABAC ET ALCOOL :

- Pour papa et maman, dès la conception
- Pour maman tout au long de la grossesse, en ne s'exposant pas à la fumée des autres.



## COMMENT BIEN VOUS PRÉPARER AVANT LA CONCEPTION ?

Les habitudes de vie du futur papa et de la future maman ont un impact sur la conception de votre futur enfant et son développement : l'arrivée d'un bébé en bonne santé se prépare à deux.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Des problèmes de surpoids, chez vous ou votre conjoint, peuvent avoir des conséquences sur votre future grossesse. C'est le moment de prendre de bonnes habitudes à deux avant de concevoir.
- En cas de surpoids ou d'antécédent familial de diabète il est important de contrôler votre glycémie avant la grossesse afin de la suivre ensuite.



Demandez conseil à votre médecin.

“

**Manger plus équilibré,  
d'accord, mais  
comment faire ? ”**

### MANGER DE TOUT ET EN QUANTITÉ RAISONNABLE

Pendant la grossesse, il faut adapter son alimentation pour pallier d'éventuelles carences en nutriments.

- Mangez trois repas principaux (petit déjeuner, déjeuner, dîner) et ajoutez une collation si besoin.
- Variez les plaisirs : fruits et légumes, viandes, poissons, produits laitiers, céréales...
- Les régimes sont à proscrire !



### Un transit fainéant ?

Vos organes n'ont plus beaucoup de place et bébé prend tout ce dont il a besoin en nutriments et en eau.

Le cocktail parfait anti-constipation :

- d'eau (privilégiez les eaux riches en magnésium)
- de fibres en consommant des fruits, légumes et céréales/pain complets
- de marche dès que possible !



MANGER POUR DEUX  
NE SIGNifie PAS MANGER  
DEUX FOIS PLUS,  
MAIS PLUTÔT MANGER  
DEUX FOIS MIEUX !

## LES NUTRIMENTS INCONTOURNABLES



### CALCIUM

pour le développement  
du squelette de votre bébé

- **3 à 4 produits laitiers** : yaourts, lait, fromages,
- **eaux minérales riches en calcium**,
- certains légumes en grandes quantités (choux...).



### FER

pour éviter l'anémie car  
votre bébé utilise votre stock

- **viandes rouges, poissons.**

Attention, limitez votre consommation  
à 500 g/semaine de viande rouge\*  
et à 25 g/jour de charcuterie.



### OMÉGA 3

pour le développement cérébral  
et rétinien de votre bébé

- du poisson 2 fois par semaine,  
dont 1 fois **du poisson gras** :  
saumon, maquereau, sardines,
- **huiles de colza et de noix** pour la cuisine  
du quotidien, en assaisonnement ou  
cuisson : 1 cuillère à soupe par jour.



### IODE

pour le bon développement  
de bébé et de son cerveau

- **poissons et produits de la mer**  
(cabillauds, harengs, moules, algues...) :  
2 fois par semaine en alternant poissons  
maigres et poissons gras.
- **sel iodé**



\*viande rouge cuite

“  
J'ai des nausées et je n'ai plus envie de manger...  
Qu'est-ce que je peux faire ?”

## FRACTIONNER SES REPAS

Les nausées augmentent si vous attendez trop longtemps entre deux repas.

### UNE SOLUTION :

- Mangez plus souvent mais en plus petites quantités en veillant à ne pas manger plus que d'habitude.
- Fractionnez vos repas en 3, 5 ou 8 prises selon vos besoins avec des aliments sains, riches en nutriments utiles (calcium, fer, oméga 3...)\*, peu gras et peu sucrés.

\*voir p.5



### Astuce

Une bonne idée pour fractionner votre déjeuner ou votre dîner : ne prenez pas de dessert et mangez-le deux heures plus tard.

## EXEMPLE DE REPAS FRACTIONNÉS

8h	<b>PETIT DÉJEUNER</b> 2 tartines de pain beurre (80 g) + 1 infusion
9h30	1 yaourt (125 g)
11h	1 compote (100 g)
13h	<b>DÉJEUNER</b> Salade composée maison (250 g) : lentilles, poulet, poivrons, tomates et échalote
16h	1 fruit : une pomme (125 g) + 1 fromage blanc (100 g)
17h30	Fromage** (30 g) + pain (80 g)
20h	<b>DÎNER</b> Carottes râpées (100 g) Poisson : cabillaud (110 g) + poêlée de légumes de saison (150 g) + riz (100 g)
22h	1 fruit : une poire (100 g) + 4 carrés de chocolat noir (25 g)

\*\*voir p.8

## L'EAU, À VOLONTÉ

Pendant la grossesse, vos besoins augmentent.

Variez les boissons : eau, tisanes, infusions.

REPÈRE EAU  
**2L/jour**  
soit 10 verres



En principe, vous pouvez boire l'eau du robinet.

Néanmoins, renseignez-vous au préalable sur la qualité de l'eau de votre commune sur :

<http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/article/qualite-de-l-eau-potable>

Certaines eaux minérales sont particulièrement riches en magnésium ou en calcium.

“  
On me parle de toxoplasmose, de listériose, de cytomégalovirus, etc. Au secours !”



### BON À SAVOIR

#### Bilan sanguin

C'est votre médecin qui vous prescrira un bilan sanguin en début de grossesse pour savoir notamment si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose.

Avec cette immunité, pas de risques pour le fœtus.



### PENDANT VOTRE GROSSE呆, VOUS ALLEZ ÊTRE SUIVIE RÉGULIÈREMENT

- Si un membre de votre famille est en surpoids, diabétique ou obèse, signalez-le à votre médecin pour anticiper tout risque de diabète gestationnel.
- En cas d'apparition de diabète gestationnel, des mesures hygiéno-diététiques vous seront proposées.
- Votre poids sera également surveillé pour ne pas en prendre ni trop, ni pas assez pour un bébé en bonne santé :
  - Poids en début de grossesse normal : entre 11 et 16 kg.
  - En cas de surpoids : entre 6 et 11 kg.

## DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La toxoplasmose, la listériose et l'infection au cytomégalovirus (CMV) sont le plus souvent inoffensives pour les adultes, mais potentiellement dangereuses pour le fœtus.

## COMMENT LIMITER LES RISQUES DE :



### Listériose

- Bien cuire les aliments d'origine animale,
- Laver les fruits et légumes,
- Respecter les dates de péremption.



### Toxoplasmose

Si vous n'êtes pas immunisée, pensez-à :

- bien vous laver les mains,
- rincer les fruits et légumes,
- nettoyer régulièrement votre réfrigérateur,
- ne pas changer vous-même la litière du chat.

Ne limitez pas pour autant votre consommation de fruits et légumes, les vitamines et minéraux sont essentiels pour vous et votre bébé.



### Infection au CMV

Immunisée ou non :

- Lavez-vous fréquemment les mains, vous ainsi que votre conjoint, particulièrement après avoir changé une couche de bébé ou mouché un enfant.
- N'embrassez pas les enfants sur la bouche, et ne partagez ni leurs couverts, ni leurs affaires de toilette.

## PETIT GUIDE DES ALIMENTS À RISQUES

- ⚠ ALIMENTS À ÉVITER
- ➡ RISQUES
- 👍 ALIMENTS À PRIVILÉGIER



### PRODUITS À BASE DE SOJA

- ⚠ Jus de soja, tofu, dessert à base de soja
- ➡ Phyto-œstrogènes pouvant présenter un risque pour le bébé
- 👍 Produits laitiers à base de lait de vache, de brebis ou de chèvre



### PRODUITS ENRICHIS EN PHYTOSTÉROLS\*

- ⚠ Tous les produits enrichis en stérols végétaux : margarine...
- ➡ Méconnaissance des risques pour le bébé
- 👍 Tous les produits sans stérols végétaux



### FRUITS ET LÉGUMES

- ⚠ Fruits et légumes non lavés
- ➡ Risque de toxoplasmose
- 👍 Fruits et légumes soigneusement lavés. Pensez aux fruits et légumes surgelés et en conserve



### CUSSION

- ⚠ Températures de cuisson trop élevées pour les matières grasses (exemple : beurre bruni)
- ➡ Risque de substances toxiques
- 👍 Cuisson douce avec de préférence des huiles végétales, notamment l'huile d'olive

\*Les phytostérols ou stérols végétaux (graisses végétales) sont utilisés pour leurs propriétés anti-cholestérol dans certains aliments.

### VIANDES

- ⚠ Viandes crues  
Produits à base de foie
- ➡ Risque de listériose, de toxoplasmose  
Risque d'excès de vitamine A
- 👍 Viandes cuites à cœur ou mijotées (poulet rôti, bœuf bourguignon...)



### CHARCUTERIE

- ⚠ Rillettes, pâté, foie gras...
- ➡ Risque de listériose
- 👍 Jambon blanc



### FROMAGES

- ⚠ Croûtes de fromages  
Fromages au lait cru à pâte molle (camembert au lait cru par exemple)
- ➡ Risque de listériose
- 👍 Fromages au lait pasteurisé ou à pâte pressée cuite, sans croûte



### PRODUITS DE LA MER

- ⚠ Poissons crus (sushis, tartares) ou fumés  
Fruits de mer crus (huîtres, coquilles Saint-Jacques) ou décortiqués
- ➡ Risque de listériose
- 👍 Poissons cuits ou surimi, coquillages bien cuits ou recuits (moules)



- ⚠ Flétan, thon, dorade, lotte ou anguille
- ➡ Risque d'accumulation de métaux lourds
- 👍 Cabillaud, sardines, maquereau...



MANGER VARIÉ EST IMPORTANT DURANT VOTRE GROSSESSE. TOUTEFOIS CERTAINS ALIMENTS SONT DÉCONSEILLÉS POUR LES RISQUES POTENTIELS QU'ILS PEUVENT PRÉSENTER POUR VOTRE BÉBÉ.

Voici une liste d'aliments à éviter et des idées pour les remplacer.



### ŒUFS

- ⚠ Produits contenant des œufs crus : mayonnaise maison, gâteaux non cuits ou mousse au chocolat maison
- ➡ Risque de listériose
- 👍 Sauce moutarde ou sauce au yaourt  
Gâteaux cuits, œufs cuits



# Bien bouger et rester active pendant la grossesse



BOUGER POUR VOUS ET VOTRE BÉBÉ !  
LE REPÈRE : 30 MINUTES DE MARCHÉ PAR JOUR



## STOP AUX IDÉES REÇUES

Bouger est nécessaire et il n'y a pas de risques à pratiquer une activité physique quotidienne si elle est adaptée. C'est même conseillé !

### LES BÉNÉFICES ?

1

#### BIEN PRÉPARER SON CORPS :

Pour vous préparer physiquement aux changements de votre corps tout au long de ces 9 mois.

2

#### RÉDUIRE LES RISQUES DE COMPLICATIONS :

Comme les risques d'hypertension ou de diabète gestationnel pendant la grossesse et de complications lors de l'accouchement (césarienne, par exemple).

3

#### RENFORCER LE CAPITAL SANTÉ DE VOTRE BÉBÉ À LA NAISSANCE

“

Avec mon gros ventre, j'ai trop mal au dos pour bouger. Je préfère rester assise ou allongée. ”

## PRATIQUER DES EXERCICES SIMPLES

Si vous souffrez du dos, sachez que c'est fréquent ! Avec tous les changements qui s'opèrent dans votre corps et le volume que prend votre ventre, votre dos est très sollicité.

### L'IDÉE :

Renforcer les muscles de votre dos avec des exercices adaptés pour prévenir ou soulager vos douleurs.



### À quatre pattes, le dos bien plat

Faire des battements verticaux, avec la jambe droite puis avec la jambe gauche, en contractant la fesse.



### À quatre pattes

Faire le dos rond (comme un chat) pour étirer le dos.



### Les talons hauts, au placard !

En plus du risque de chute, ils accentuent la courbure de votre dos et peuvent amplifier les douleurs.

“

Quand j'ai les jambes lourdes, je n'ai pas trop envie de marcher. ”

## MARCHER, BOUGER, SE MASSER, ÇA FAIT DU BIEN !

La sensation de jambes lourdes est très fréquente pendant la grossesse.

### LES SECRETS POUR L'ÉVITER :

- Ne restez pas trop longtemps dans la même position.
- N'hésitez pas à remuer les jambes, à marcher, à bouger. Nager peut également vous faire du bien.



- Assise, évitez de croiser les jambes.



- Faites plutôt reposer un pied sur le genou opposé ou asseyez-vous en surélevant légèrement vos jambes.



- Allongée sur le dos, pliez légèrement vos jambes au niveau des genoux.

## BON À SAVOIR

### Jambes enflées

Demandez conseil à votre pharmacien, il pourra vous conseiller notamment des bas de contention.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour pratiquer une activité physique, vous avez le choix !

### SPORTS RECOMMANDÉS :

- le yoga et le Pilates pour femme enceinte
- la marche
- la natation
- l'aquagym

### SPORTS DÉCONSEILLÉS :

- ceux à risque de coups directs : boxe, karaté...
- ceux à risque de chutes : escalade, équitation...

## Astuces pour des jambes moins lourdes

• Les pantalons trop serrés compriment les jambes, mieux vaut renoncer aux leggings ou aux jeans slim.

• Massez vos jambes avec des mouvements circulaires, en utilisant éventuellement une huile ou une crème spécifique. Et profitez-en pour vous détendre...





“

J'aimerais bien m'inscrire à des cours de gymnastique, mais c'est cher et trop loin de chez moi. ”

## DES SOLUTIONS GRATUITES EXISTENT

Pas toujours simple de trouver des cours d'activité physique ou de relaxation gratuits et pas trop loin. En plus, on n'a pas toujours le courage ou la possibilité de sortir de chez soi.

### BOUGER EN EXTÉRIEUR

Renseignez-vous auprès de votre mairie, maison des jeunes ou encore PMI\* pour savoir si des cours sont proposés aux femmes enceintes. Sachez que certaines cliniques ou hôpitaux proposent des cours de relaxation par exemple dans le cadre des cours de préparation à l'accouchement.

\*\*PMI : Protection Maternelle et Infantile



### POUR CELLES QUI PRÉFÉRENT RESTER À LA MAISON

#### BOUGER

Il existe des exercices simples à faire à la maison sans besoin d'équipement particulier.

Exemple : Doctissimo propose une chaîne dédiée de cours et d'exercices adaptés à chaque mois de grossesse : Fitness, Pilates, Yoga, Shiatsu, Automassage... <http://videos.doctissimo.fr/grossesse-forme-pendant-la-grossesse>



#### RESPIRER ET SE DÉTENDRE

Apprendre à respirer et à se détendre est précieux pour accompagner au mieux votre grossesse, puis votre accouchement. Des applications sur mobiles ou tablettes existent comme Petit BamBou ou Namatata qui proposent des méthodes de méditation avec quelques séances gratuites.



Quelle que soit l'activité choisie, allez à votre rythme, et pendant l'effort, prenez le temps de bien respirer !



## Bien dormir pendant la grossesse

BIEN DORMIR EST ESSENTIEL POUR LE MORAL ET LA FORME PHYSIQUE.

AU TOTAL 8H/NUIT ET DES SIESTES SI BESOIN !



“

Mon ventre me gêne pour dormir, je n'arrive pas à trouver une position confortable... ”

## CERTAINES POSITIONS SONT PRÉFÉRABLES



**DORMIR SUR LE DOS EST DÉCONSEILLÉ :** en effet, l'utérus vient comprimer la veine cave et peut engendrer un malaise vagal. Si toutefois vous préférez cette position, placez un petit oreiller sous votre hanche droite pour dormir sur le dos tout en étant légèrement tournée sur la gauche.



**LA MEILLEURE SOLUTION** est de dormir sur le côté gauche de façon à libérer la veine cave et favoriser la circulation du placenta.



**LORSQUE VOUS DORMEZ SUR LE CÔTÉ,** plus ça va, plus vous ressentez le poids de votre ventre. Pour vous soulager, un coussin d'allaitement est idéal. Si vous n'en avez pas, utilisez deux petits coussins : l'un en soutien de votre ventre et l'autre à placer entre vos genoux.

#### ATTENTION

Si vos troubles du sommeil persistent, parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme.



“

*Le soir, je m'endors souvent devant la télé, mais quand je vais au lit, je n'arrive plus à dormir... ”*

## S'ENDORMIR SE PRÉPARE



### PRENEZ UNE DOUCHE OU UN BAIN

(attention, température pas trop chaude).



### LISEZ UN LIVRE

ou un magazine (évitez les écrans au moins une heure avant de dormir).



### ÉCOUTEZ DE LA MUSIQUE DOUCE



### FAITES 1 OU 2 EXERCICES DE RELAXATION

dans un lieu calme.

#### ET N'OUBLIEZ PAS :



### AÉREZ BIEN VOTRE LOGEMENT

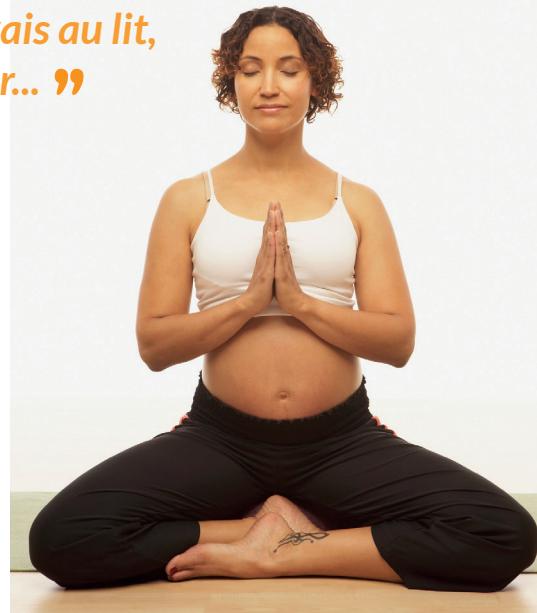
et dormez dans une pièce plutôt fraîche (17°C à 19°C).

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

**Votre corps a besoin des bons signaux pour être prêt à dormir.**

Évitez de faire de l'activité physique, les bruits extérieurs, les écrans dont la lumière bleue maintient votre cerveau en éveil...

Choisissez plutôt tout ce qui peut vous relaxer.



#### BON À SAVOIR

Le secret pour bien s'endormir, c'est de se détendre.

Voici un exemple de la Méthode 4-7-8 avec un exercice de relaxation idéal à faire avant de dormir.

#### MÉTHODE 4-7-8

##### EXERCICE DE RESPIRATION

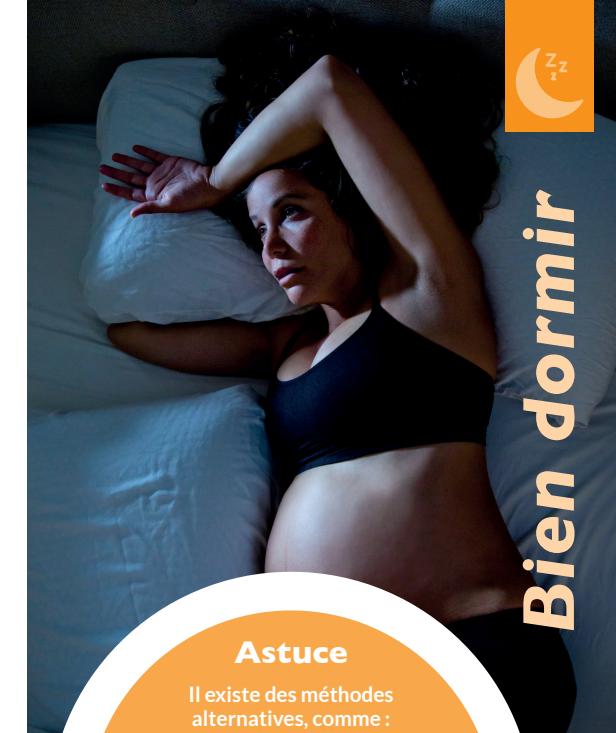
Dr Andrew Weil



“

*Dans la journée, quand je suis trop fatiguée, je prends un café\* mais je n'arrive plus à dormir le soir ! ”*

## APPRENDRE À SE REPOSER



Pendant la grossesse, votre organisme consomme plus d'énergie que d'habitude.

Si vous êtes fatiguée, ne cherchez pas à lutter et accordez-vous une sieste de 10 minutes. Cela vous redonnera de l'énergie sans pour autant vous empêcher de dormir le soir.

#### LES CONDITIONS DE LA MICRO-SIESTE :

Évitez les excitants (comme le café) pour mieux repérer les signaux de fatigue. Profitez d'une pause après le repas, quand la fatigue se fait sentir, pour faire une sieste.

#### COMMENT FAIRE UNE MICRO-SIESTE ?

- 1 Programmez une alarme douce au bout de 5 à 10 minutes.
- 2 Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement dans un fauteuil, au calme.
- 3 Fermez les yeux, desserrez vos mâchoires.
- 4 Détendez vos épaules, vos bras, votre dos, vos jambes. Ouvrez vos mains.
- 5 Respirez lentement par le ventre. Vous pouvez aussi reprendre l'exercice de relaxation (p.14).

#### STRESS ET ACCOUCHEMENT ?

Préparer votre accouchement permet de limiter le stress avant et pendant. Renseignez-vous sur les cours de préparation qui vous sont proposés, accompagnée ou non de votre conjoint.

Dès le premier mois, un entretien pré-natal avec une sage-femme vous est proposé. Profitez-en pour lui parler de vos angoisses. C'est également l'occasion d'aborder la question de l'allaitement, qui se prépare avant l'arrivée de bébé !



Bien dormir



Ce livret a été réalisé avec le concours de :



**Pr LAURENT STORME,**  
Pédiatre, Professeur des Universités Praticien Hospitalier (PU-PH)  
Chef de service de la Clinique Néonatale de l'Hôpital Jeanne de  
Flandre Coordonnateur du Projet Fédératif Hospitalo-Universitaire  
« 1 000 jours pour la santé ».



**SYLVIE DEGHILAGE,**  
Sage-femme coordinatrice pour le projet Fédératif Hospitalo-Universitaire  
« 1 000 jours pour la santé ».

Les informations données dans ce livret  
se basent sur des sources scientifiques,  
disponibles sur notre site : [vivonsenforme.org](http://vivonsenforme.org)

Pour en savoir plus, échanger et témoigner, rendez-vous sur :



@Vivons\_en\_Forme



facebook.fr/vivonsenforme