

## Les besoins de la femme enceinte en matière de nutrition



**Sur le plan des calories,** On recommande un supplément d'environ 100 calories par jours les trois premiers mois et de 300 calories par jour durant le deuxième trimestre. Les trois premiers mois on obtient facilement 100 calories de plus en ajoutant au menu quotidien l'un des aliments suivants:



- 6 once de lait 2% ou 1 once de fromage fin
- ou
- 1 œuf brouillé
- ou
- 1 tranche de pain de blé entier tartine de beurre ou de margarine ou 100 grammes de yogourts aux fruits.

Au cours du deuxième et du troisième trimestre, on intègre les 300 calories supplémentaires sans trop s'en apercevoir en arrondissant le menu avec les produits laitiers requis et les autres aliments importants.

**Sur le plan protéines,** On recommande d'augmenter graduellement, à partir du début de la grossesse, la consommation d'aliments riches en protéines afin d'obtenir dès le quatrième mois de gestation environ 80 grammes de protéines par jour. On obtient 80 grammes de protéine en mangeant quotidiennement :



- 4 à 4 ½ onces de viande, de volaille ou de poisson de mer 30 grammes
- 1 œuf 7 grammes
- 1 litre de lait ou équivalent en produit laitier 35 grammes
- 3 à 4 portions de produits céréaliers à grain entier 9 à 12 grammes

La femme enceinte végétarienne qui ne mange ni viande, ni volaille, ni poisson, mais consomme produits laitiers et œufs, retrouve 80 grammes de protéine en mangeant quotidiennement :

- 1 tasse de légumineuses cuites (haricots, pois secs, lentilles) 12 grammes
- 6 à 7 portions de produits céréaliers à grain entier 18 à 21 grammes
- 3 c. à soupe de noix ou de graines 9 grammes
- 1 litre de lait ou équivalent en produit laitier 35 grammes
- 1 œuf 7 grammes

**Sur le plan du calcium,** on recommande une addition de 500 mg par jour aux 700 mg déjà requis dans le menu de la femme en temps normal. Le menu prénatal en contiendra donc 1200 mg au

total. On obtient 1200 mg de calcium en consommant chaque jour :

– 1 litre de lait

1180 mg / jour

ou

- 1 ½ once de fromage fin 300 mg
- + – 8 Once de yogourt 400 mg
- + – 1 verre de 8 onces de lait 300 mg
- + – 4 Onces de lait dans une portion de céréales 150 mg



À part les produits laitiers, quelques rares aliments fournissent en moyenne 150 à 200 mg de calcium par portion comme le saumon, les sardines et le maquereau en conserve, à condition de le manger avec les os.

**Sur le plan du fer**, on recommande une augmentation quotidiennement de 6 mg ce qui chiffre au total les besoins de la femme enceinte à 20 mg par jour. Le fer est un élément nutritif qui ne s'élimine pas une fois ingurgité ; la consommation hebdomadaire d'aliments particulièrement riche en fer et bien absorbés par l'organisme (les abats, les huîtres fraîches en saison) permet d'amasser une certaine réserve de ce précieux nutriment pour les autres jours de la semaine. On obtient 20 mg de fer par jour en mangeant :



- 4 onces de bœuf ou de dinde 4 à 7,5 mg
- 5 portions de produits céréaliers à grain entier 10 mg
- 5 portions de fruits et de légumes 2,5 mg

La femme enceinte végétarienne obtient le fer quotidiennement en mangeant :

- 1 tasse de légumineuses cuites 5 mg
- 6 à 7 portions de produits céréaliers à grain entier 12 à 14 mg
- 5 portions de fruits et de légumes 2,5 mg



Le fer présent dans les aliments d'origines végétale étant moins bien absorbé, les quantités supplémentaires contenues dans le menu végétarien compensent la moins bonne absorption. Mangé avec des fruits ou des légumes riches en vitamine C, le fer est toutefois cinq fois mieux absorbé.

**Sur le plan vitamines et autres minéraux**, la femme enceinte a aussi des besoins plus élevés qu'en temps normal. Si elle mange régulièrement les aliments énumérés précédemment, riches en calcium, en protéine et en fer, elle reçoit par surcroît tous les autres éléments nutritifs en quantité convenable.



Finalement, ce sont toujours les mêmes qui fournissent à l'organisme en gestation ce dont il a le plus faim :

- Le litre de lait ou l'équivalent en produits laitiers contribuent à la fois aux besoins en protéines et en calcium ;
- les 4 portions de produits céréaliers à grain entier (6 à 7 portions dans un menu végétarien) contribuent à la fois aux besoins en fer et en protéines ;
- la tasse de légumineuses ou les 4 à 4 ½ onces de viande

contribuent à la fois aux besoins en protéines et en fer ;

- les 5 portions de fruits et de légumes contribuent à la fois aux besoins en fer et en vitamines.

Les portions suggérés pour chaque groupe d'aliments représentent des quantités minimales capables de satisfaire les besoins nutritifs d'une femme bien nourrie avant sa grossesse.