



# DES HABITUDES SAINES

avant, pendant  
et après  
la grossesse



# Êtes-vous prête pour une grossesse saine?

	Lire plus
<p>▶ <b>AVANT</b></p> <p>Vous commencez à prendre un complément d'acide folique trois mois avant la conception et vous évitez le tabac et l'alcool.</p>	page 3
<p>▶ <b>PENDANT</b></p> <p><b>Alimentation</b></p> <p>Vous avez une alimentation équilibrée et vous ne mangez pas pour deux.</p>	page 5
<p><b>Compléments alimentaires</b></p> <p>Vous prenez déjà de l'acide folique et connaissez les autres besoins en compléments alimentaires.</p>	page 8
<p><b>Activité physique</b></p> <p>Vous faites au moins une demi-heure d'activité physique par jour et vous connaissez les exercices qui sont particulièrement adaptés à la grossesse.</p>	page 10
<p><b>Alcool, tabac et médicaments</b></p> <p>Vous supprimez le tabac et l'alcool, qui peuvent nuire au développement de l'enfant. Et vous ne prenez que des médicaments prescrits par votre médecin.</p>	page 12
<p><b>Lieu de travail</b></p> <p>Vous avez vérifié s'il y a sur votre lieu de travail un environnement qui peut être préjudiciable lors d'une grossesse.</p>	page 14
<p><b>A la maison – soins personnels</b></p> <p>Vous savez que vous devez limiter l'utilisation des crèmes pour la peau, des parfums et des cosmétiques.</p>	page 14
<p><b>Hygiène alimentaire</b></p> <p>Vous savez comment éviter les contaminations alimentaires.</p>	page 14
<p>▶ <b>APRÈS</b></p> <p>Vous savez que le plus sain pour l'enfant est l'allaitement et un environnement sans fumée.</p>	page 15

# Avant la grossesse

- ▶ **Des habitudes saines avant la grossesse bénéficient votre santé et celle de votre futur enfant. Prenez un complément d'acide folique, commencez de préférence 3 mois avant la conception. Supprimez le tabac et l'alcool.**

## L'acide folique – un complément alimentaire

Prenez 400 microgrammes d'acide folique par jour, dès que vous envisagez d'avoir un bébé. L'acide folique s'appelle aussi vitamine B9 ou folates. Il diminue les risques de malformations graves chez le bébé (défauts de fermeture du tube neural).

## Pas de boissons alcoolisées

L'alcool peut nuire au bébé dès la conception et durant toute la grossesse. Comme il est difficile de connaître le moment précis de la conception, il est conseillé d'arrêter de consommer des boissons alcoolisées dès que vous envisagez une grossesse.

Si la grossesse est imprévue, et que vous avez consommé de l'alcool, il est toutefois rare d'avoir à s'inquiéter. Parlez-en au médecin ou à la sage-femme lors de la première visite prénatale.

## Pas de tabac

Fumer joue un rôle sur l'ovulation et diminuerait aussi la qualité du sperme. Le tabac est également préjudiciable au développement de l'enfant. Le mieux



est donc d'arrêter de fumer dès que vous désirez être enceinte.

## Suivi des médicaments

Si vous suivez un traitement médical, demandez à votre médecin, dès que vous envisagez de devenir maman, si le traitement peut être continué ou doit être modifié ou arrêté.

**Liens:** → [www.altomalkohol.dk](http://www.altomalkohol.dk)  
→ [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk), tel: 80 31 31 31  
(aide pour arrêter de fumer)

# Pendant la grossesse

- ▶ **Ce que vous mangez et buvez influe sur le développement de l'enfant dans l'utérus.**

## **Vous alimentez l'enfant**

L'enfant a besoin d'oxygène, d'énergie, de vitamines et de minéraux. Les aliments que vous mangez vont en premier lieu au bébé. Si vous ne mangez pas en quantité suffisante les éléments

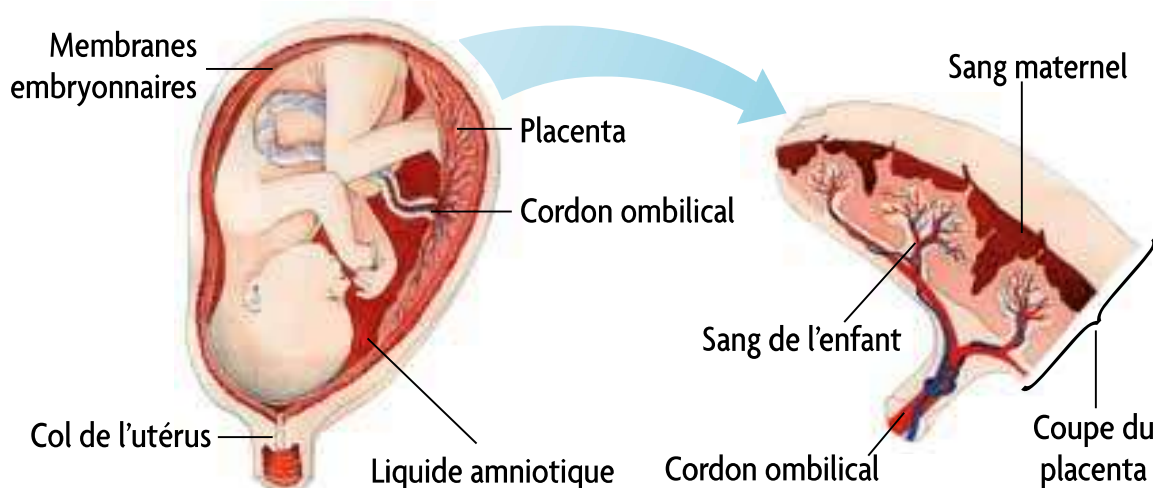
nutritifs nécessaires, votre corps va utiliser ses réserves.

Pour faire attention à votre corps et donner à l'enfant les meilleures conditions, il est primordial d'avoir une alimentation variée et équilibrée et de prendre les compléments alimentaires qui sont mentionnés à la page 8.

## **L'alimentation joue un rôle-clef dans le développement de l'enfant**

L'enfant se développe et vit dans votre utérus – depuis la conception jusqu'à la naissance. Les éléments nutritifs, l'oxygène, et d'éventuelles substances toxiques, arrivent à l'enfant par votre sang à travers le placenta et le cordon ombilical.

Le sang de l'enfant atteint le placenta par le cordon ombilical. Votre sang et celui de votre enfant échangent des substances nutritives et des déchets au travers d'une paroi très fine présente dans le placenta, mais il n'y a pas d'échange direct de sang. L'enfant reçoit de vous de nouveaux éléments nutritifs et vous redonne les déchets. La surface du placenta est très étendue, et l'échange des substances est très efficace et rapide. Cela veut dire également que l'enfant est très rapidement affecté si vous consommez de l'alcool, fumez ou prenez des substances euphorisantes.





# Alimentation

- ▶ Certaines femmes enceintes ont un appétit plus grand ou des fringales et peuvent avoir des nausées quand elles ont faim. Si c'est votre cas, essayez de manger plus souvent mais en moindre quantité. Choisissez des aliments sains pour garder une alimentation équilibrée.

## Suivez les recommandations alimentaires officielles

- Mangez varié, ne mangez pas trop et restez active
- Mangez des fruits et beaucoup de légumes
- Mangez plus de poisson
- Mangez des céréales complètes
- Mangez de la viande et de la charcuterie maigres
- Mangez des produits laitiers maigres
- Mangez moins de graisses saturées
- Diminuez le sel
- Diminuez le sucre
- Buvez de l'eau

Lire plus sur [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)  
(en danois) et [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
(en français)



## ... soignez votre alimentation

### MANGEZ EN SUIVANT LE «Y»

1/5

– est composé de viande, volaille, œufs, poisson et sauce

2/5

– sont composés de pain, pommes de terre, riz ou pâtes

2/5

– sont composés de légumes, variés si possible.



### Mangez du poisson plusieurs fois par semaine

Le poisson est sain, en particulier parce qu'il est riche en bonnes matières grasses, en vitamine D, en iode et en sélénium. Consommez de préférence 350 g de poisson par semaine, dont 200 g de poisson gras. Choisissez des poissons comme la plie, la sole, le carrelet, le cabillaud, l'aiglefin, le merlu, le colin, les œufs de poisson, et les poissons gras comme le maquereau, le hareng et le saumon d'élevage.

### Évitez les grands poissons carnivores – réduisez le thon en boîte et le saumon de la Baltique

Les femmes enceintes et allaitantes doivent éviter les découpes de grands poissons carnivores parce que ces poissons peuvent avoir une teneur en mercure élevée. Parmi les poissons carnivores on trouve par exemple la raie, le flétan, l'escolier, l'espadon, la maraîche

(requin taupe commun ou veau de mer), le brochet, la perche, le sandre et le thon, y compris les steaks de thon. Ne consommez pas plus d'une petite boîte de thon par semaine et ne consommez ni de thon blanc ni de thon albacore en boîte. Consommez au maximum 125 g par mois de saumon de la Baltique car celui-ci a des niveaux de dioxine élevés.

### Ne mangez pas de foie

Le foie et l'huile de foie de morue contiennent une quantité élevée de vitamine A, qui peut nuire à l'enfant. Le pâté de foie et autres pâtés contiennent moins de vitamine A et peuvent se consommer en quantité modérée.

### Café, thé et coca

Ne buvez pas plus de 3 tasses de café par jour et limitez les autres boissons qui contiennent de la caféine, comme le thé ou le coca.

## Ne mangez pas pour deux

Les besoins nutritifs de l'enfant sont amplement satisfaits si vous avez une alimentation équilibrée en quantité normale. Certaines femmes enceintes ont plus d'appétit que d'habitude. Mais le besoin calorique supplémentaire n'est que de 100 Kcal par jour environ en début de grossesse, et de 500 Kcal environ en fin de grossesse.

### 100 Kcal (environ):

- 2 morceaux de fruit (pomme, poire, orange) *ou bien*
- 1 fruit/carotte et 1 verre de lait écrémé (0,5 % de matière grasse) *ou bien*
- 1 tranche de pain complet *ou bien*
- 1 petit œuf *ou bien*
- 1 poignée d'amandes (20 environ)

### 500 Kcal (environ):

- 1 tranche de pain complet avec du fromage et 1 tranche de pain de seigle avec du jambon et 1 fruit ou 1 carotte.

## La prise de poids

Si vous mangez plus que vous n'avez besoin, d'importantes réserves en graisse vont se constituer. Beaucoup de femmes prennent trop de poids pendant la grossesse et ont du mal à perdre les kilos supplémentaires après la naissance.

Regardez dans la table ci-dessous la prise de poids normale pendant la grossesse. La prise de poids n'est pas régulière au cours de la grossesse. Faible au début, elle augmente jusqu'à ½ kg par semaine en fin de grossesse.

Juste avant la naissance, le poids supplémentaire se répartit de la manière suivante:

Enfant	env. 3,5 kg
Utérus, placenta, liquide amniotique et augmentation de la poitrine	env. 3,5 kg
Sang et eau corporelle supplémentaires	env. 2-4 kg
Dépôts de graisse supplémentaires	env. 1-4 kg

La prise de poids raisonnable dans votre cas dépend de votre poids (IMC) avant la grossesse. Parlez-en avec votre médecin ou avec votre sage-femme.

Maigreur	(IMC inférieur à 18,5)	13-18 kg
Poids normal	(IMC 18,5-24,9)	10-15 kg
Embonpoint	(IMC 25-29,9)	8-10 kg
Obésité	(IMC de 30 ou supérieur)	6-9 kg

Liens: ➔ [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) ➔ [www.meraadet.dk](http://www.meraadet.dk) ➔ [www.komigang.com](http://www.komigang.com)

# Compléments alimentaires

- ▶ **Les apports en certains minéraux (fer, calcium) et vitamines (B9 et D) doivent être plus élevés pendant la grossesse. Par contre la vitamine A ne doit pas être prise en quantité excessive. Demandez à votre médecin ou au pharmacien si vous avez des doutes.**

## Acide folique (vitamine B9)

- **400 microgrammes d'acide folique par jour à partir du moment où la grossesse est envisagée et jusqu'à la douzième semaine de grossesse.**
- ▶ L'acide folique aide à prévenir les anomalies du tube neural chez le bébé. C'est une affection rare qui se traduit par des malformations du cerveau, du crâne et de la moelle épinière.

## Vitamine D

- **10 microgrammes de vitamine D par jour pendant toute la grossesse.**
- ▶ Le corps a besoin de vitamine D pour absorber et fixer le calcium. Elle est nécessaire au développement de l'enfant et de ses os, ainsi qu'à vos propres dents et os. Si la mère

manque de vitamine D pendant la grossesse, l'enfant manquera aussi de vitamine D à la naissance.

## Fer

- **40-50 mg de fer par jour dès la dixième semaine de grossesse.**
- ▶ Le complément en fer est mieux absorbé s'il est pris entre les repas avec un verre de jus de fruits ou de légumes. Le fer est utilisé notamment dans la fabrication des globules rouges.

## Calcium

- **½ litre de produit laitier par jour ou bien un complément en calcium.**
- ▶ La source la plus simple de calcium est le lait et les autres produits laitiers. Si vous ne consommez pas de produits laitiers, prenez un complément de 500 mg de calcium par jour pendant toute la grossesse. Le calcium est important pour l'enfant et pour vos propres os.

Links: → [www.sst.dk](http://www.sst.dk)  
→ [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

## Les vitamines prénatales

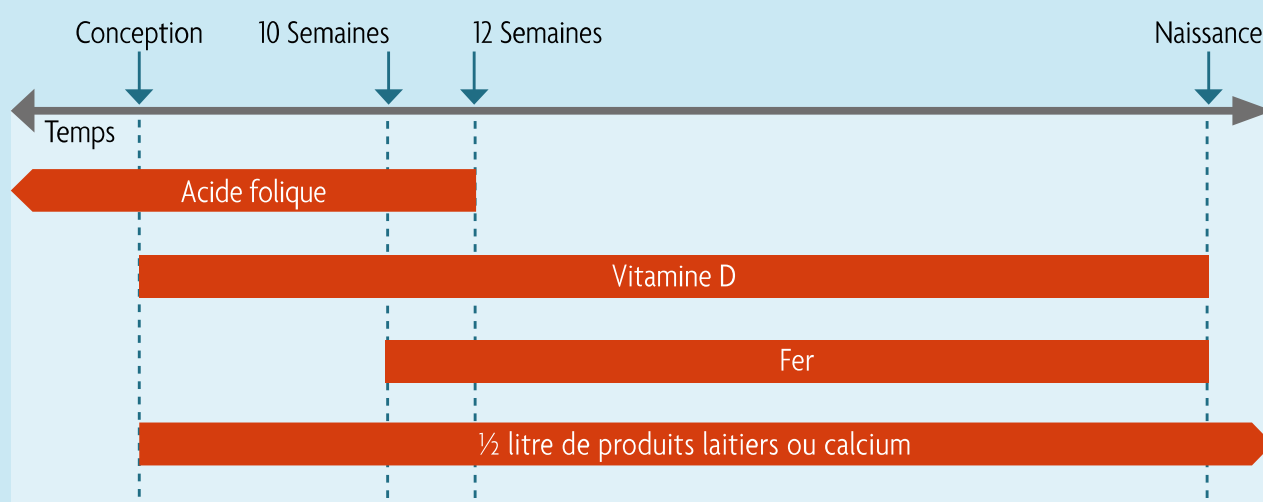
Les multivitamine-minérales prénatales couvrent vos besoins, notamment en acide folique et en vitamine D, durant toute la grossesse.

Vous devez, en plus, prendre du fer et, éventuellement, du calcium. Demandez à la pharmacie.

**Ne dépassez pas les doses recommandées en compléments alimentaires.**



*Mangez vert, maigre et « complet ». Prenez des compléments alimentaires, mais pas au delà des doses recommandées.*



# Activité physique

- ▶ **Faire de l'exercice physique régulièrement a beaucoup de bienfaits pour les femmes enceintes.**

## 30 minutes par jour

Veillez à avoir 30 minutes d'activité physique modérée par jour. Ces 30 minutes peuvent inclure à la fois un entraînement de musculation et d'endurance.

Si votre grossesse présente des complications, demandez à votre sage-femme ou à votre médecin quelles activités et quels exercices sont les mieux adaptés à votre cas.

## Continuez ou commencez

Si vous étiez physiquement très active avant la grossesse, vous pouvez continuer les mêmes activités à un niveau un peu inférieur. Si vous n'étiez pas très active avant la grossesse, il est bon de commencer à un niveau modéré.

## Activités pendant toute la grossesse

Vous pouvez faire du vélo, nager ou pratiquer de la gymnastique aquatique pendant toute la grossesse. Il existe aussi des activités particulièrement adaptées à la fin de la grossesse ou aux femmes ayant des problèmes de dos ou de bassin.

## Attention

Évitez de soulever des charges trop lourdes qui augmentent la tension du plancher pelvien et du dos. Soyez également prudente avec les activités qui comportent des risques importants de chutes brutales ou de chocs violents au ventre. Évitez la plongée sous-marine, qui peut nuire au fœtus.

Liens: ➔ [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

➔ [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## Une activité physique modérée

est une activité dont le rythme vous essouffle légèrement mais sans atteindre la limite de vos capacités.

Une activité physique modérée peut être par exemple:

- Une marche rapide
- Un tour à vélo
- Du jardinage
- De la natation
- De la musculation

### **L'entraînement de la forme**

Est un entraînement qui améliore et entretient la circulation du sang et l'endurance physique. Il est constitué d'exercices et de mouvements qui augmentent le rythme cardiaque et accélèrent fortement le pouls. La sueur au front, les joues rouges et de légères palpitations cardiaques sont des signes positifs – même pendant la grossesse.

### **L'entraînement musculaire**

Est un entraînement intensif, qui renforce la puissance musculaire, les os et les articulations. Quelle que soit la forme d'entraînement choisie, on doit faire attention à ne pas dépasser ses limites. La musculation avec appareils sous les conseils d'un instructeur diminue ce risque.

### **L'entraînement du plancher pelvien (périnée)**

Un bassin pelvien fort prévient les fuites urinaires pendant et après la grossesse. Quand une femme est enceinte, son plancher pelvien supporte un poids plus important que d'habitude. C'est donc une bonne idée de faire des exercices de contraction pour entretenir et renforcer le plancher pelvien.



# Alcool, tabac et médicaments

- ▶ **Évitez de consommer de l'alcool et de fumer, même passivement, pendant votre grossesse. Évitez tout médicament, à moins qu'il ne soit prescrit par votre médecin.**

## Pas d'alcool

Chez la femme enceinte l'alcool, passe dans le sang du bébé. L'alcool est toxique pour votre enfant et constitue un risque pour son développement pendant toute la grossesse. On ne connaît pas la quantité d'alcool qui pourrait être consommé sans risque pour l'enfant. C'est pourquoi il est recommandé de ne consommer aucune boissons alcoolisées (bières, vins, alcools forts ...).

Les dommages au fœtus dus à l'alcool sont irréversibles. Leur gravité dépend de la quantité d'alcool consommée par la mère durant la grossesse. Les plus graves sont des lésions cérébrales et des dysfonctions cardiaques.

### La Direction Nationale de la Santé recommande

– que les femmes s'abstiennent de boire de des boissons alcoolisées durant toute la grossesse.

## Un environnement sans fumée

Fumer ou absorber de la fumée passivement affecte la croissance de l'enfant. Les substances nuisibles contenues dans la fumée du tabac peuvent provoquer une naissance prématurée, un poids de naissance inférieur à la normale – et dans quelques rares cas la mort du fœtus. Le risque est plus grand si vous fumez mais le tabagisme passif (lorsqu'on fume à côté de vous) comporte également des risques.

## Si vous fumez

- La Direction Nationale de la Santé (Sundhedsstyrelsen) recommande d'arrêter de fumer pour limiter le risque pour la santé de votre enfant.

Le mieux pour votre enfant est d'arrêter de fumer sans utiliser des substituts nicotiques. Mais si cela est difficile, parlez-en avec votre médecin ou avec votre sage-femme.

## Le tabagisme passif

Quand une femme enceinte est exposée à la fumée d'autres fumeurs, les risques de naissance prématurée, de petit poids de naissance et de mort du fœtus augmentent. Le risque grandit avec le degré d'exposition.

- La Direction Nationale de la Santé recommande que les femmes enceintes ne soient pas exposées à un environnement enfumé, ni à la maison ni sur le lieu de travail.



## Attention aux médicaments

- Prenez aussi peu de médicaments que possible. Cela comprend aussi les médicaments délivrés sans ordonnance et les médecines naturelles.

Si vous suivez un traitement médical, vous devez discuter de la poursuite de

ce traitement avec votre médecin.

Certains médicaments doivent être évités pendant la grossesse, tandis qu'il est important d'en continuer d'autres.

Liens: → [www.altomalkohol.dk](http://www.altomalkohol.dk)

→ [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk) → [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

*Étanchez la soif  
avec de l'eau.*



# Environnement

- ▶ **Les produits chimiques et les horaires de travail irréguliers sont parmi les facteurs qui peuvent compliquer une grossesse.**

## Sur le lieu de travail

Il y a sur le lieu de travail des règles particulières qui protègent les femmes enceintes contre des conditions préjudiciables à la grossesse et au développement de l'enfant. Parlez avec votre employeur si vous craignez que certaines conditions de travail ne soient néfastes à votre grossesse.

- Position de travail - par exemple levée de charges lourdes, marche et position debout prolongées
- Produits chimiques – par exemple solvants, pesticides, gaz anesthésiques ou substances médicales
- Risque d'infection – par exemple infections hépatiques contagieuses
- Horaires de travail – par exemple travail de nuit, gardes prolongées

## À la maison – soins personnels

À la maison, certains produits utilisés, notamment pour les soins personnels ou le ménage, peuvent affecter négativement la grossesse et l'enfant. Si vous avez un chat, vous devez laisser à d'autre le soin de changer la litière ou utiliser des gants.

## Hygiène alimentaire

Certaines contaminations alimentaires peuvent engendrer des complications lorsque vous êtes enceinte. Une bonne hygiène de cuisine est essentielle. Ne mangez pas de viande crue ou peu cuite. Évitez le lait cru (non pasteurisé) et les fromages au lait cru. Vérifiez les dates limites de conservation des produits et ne tardez pas à les consommer après l'ouverture. Veillez à ce que la température du frigidaire soit en-dessous de 5 degrés.

Liens: ➔ [www.at.dk](http://www.at.dk)  
➔ [www.babykemi.dk](http://www.babykemi.dk) ➔ [www.ssi.dk](http://www.ssi.dk)

### La Direction de l'Environnement recommande aux femmes enceintes:

- D'utiliser aussi peu de cosmétiques, crèmes et parfums que possible.
- D'éviter de se teindre les cheveux (à cause des produits chimiques contenus dans la teinture).
- D'évitez d'utiliser des aérosols.
- D'évitez les travaux de peinture.

# Après la naissance

- ▶ Vos habitudes vont aussi influencer sur la santé de l'enfant après la naissance.

## Allaiter

Le lait maternel est l'aliment le plus sain pour le bébé. Pendant toute la période d'allaitement, évitez le tabac et l'alcool.

## Allaitement et alcool

L'alcool passe dans le lait maternel, et les concentrations sont les mêmes dans le lait et dans le sang. L'alcool contenu dans un verre de vin ou de bière met 2-3 heures à être éliminée du lait. Tirer votre lait n'accélère pas le processus. Le bébé est vulnérable à l'alcool. L'alcool peut diminuer la production de lait et faire que l'enfant dorme moins bien. Si vous allaitez, limitez les boissons alcoolisées (bières, vins, alcools forts).

## Allaitement et tabac

Les substances toxiques du tabac passent dans le lait maternel. Evitez de fumer pendant l'allaitement, c'est bénéfique pour vous et pour votre bébé. La montée du lait se fera plus facilement si vous ne fumez pas. S'il vous est impossible de cesser de fumer sans utiliser des substituts nicotiniques, rapprochez-vous de votre médecin.

## Un environnement sans fumée

Les substances toxiques contenues dans la fumée sont nocives pour les voies respiratoires et la santé générale



de votre enfant. N'exposez pas votre enfant à la fumée des cigarettes et éloignez-le des ambiances enfumées. Ne fumez pas à la maison ou à proximité de l'enfant. Les taux de mort subite du nourrisson sont plus élevés chez les bébés exposés à la fumée. Ces enfants sont également plus souvent malades que les autres et plus souvent hospitalisés pour des problèmes respiratoires.

## Une nourriture saine et variée

Pendant les 6 premiers mois, le lait maternel suffit au bon développement chez la plupart des enfants. Prenez soin de votre santé en ayant une alimentation équilibrée et en suivant les 8 conseils alimentaires. Si vous ne consommez pas de produits laitiers, prenez un complément de calcium de 500 mg par jour.

**Liens:** → [www.altomalkohol.dk](http://www.altomalkohol.dk)  
→ [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)  
→ [www.sst.dk](http://www.sst.dk)



## AVANT LA GROSSESSE

- complément en acide folique
- évitez autant que possible l'alcool
- aucune fumée de tabac
- contrôlez les prises de médicaments avec votre médecin



## PENDANT LA GROSSESSE

- alimentation variée et saine
- complément en acide folique
- complément en vitamine D
- complément en fer
- evt. complément en calcium
- 30 minutes d'activité physique par jour
- pas d'alcool
- aucune fumée de tabac
- contrôlez les prises de médicament avec votre médecin
- évitez les substances toxiques pour l'environnement



## APRÈS LA GROSSESSE

- allaitement pendant les premiers six mois
- pas de boissons alcoolisées pendant l'allaitement
- aucune fumée de tabac