

L'alimentation

pendant votre grossesse⁵



Une **alimentation variée et équilibrée** vous permet non seulement de couvrir vos besoins nutritionnels mais aussi ceux de votre bébé, et favorise sa croissance harmonieuse.

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER :

RICHES EN CERTAINES VITAMINES ET OLIGO-ÉLÉMENTS

- **Les folates (vitamine B9 ou acide folique) :** levure en paillettes, épinards, cresson, chicorée, pissenlit, mâche, melon, noix, châtaignes, pois chiches...
- **Le calcium :** lait, yaourts, fromage blanc, fromage...
- **La vitamine D :** poissons gras essentiellement (sardines, saumon, thon...), produits laitiers enrichis en vitamine D.
- **Le fer :** viande et poisson, légumes secs : lentilles, haricots blancs, pois chiches...
- **L'iode :** crustacés bien cuits, moules, poissons de mer, lait et produits laitiers, œufs.

Il existe des compléments alimentaires spécifiques permettant de couvrir les besoins nutritionnels pendant votre grossesse. Attention, les femmes enceintes doivent demander conseil à leur médecin avant de prendre tout complément alimentaire.

DES ALIMENTS À LIMITER/ÉVITER :

Limitez les boissons contenant de **la caféine**. Évitez certains produits alimentaires (foie et produits à base de foie, **soja** et produits à base de soja, produits enrichis en **phytostérols**). **Évitez**, pour réduire les risques d'infections (comme la listériose et la toxoplasmose) :

- **les fromages à pâte molle** à croûte fleurie (type camembert, brie) et à croûte lavée (type munster, pont l'évêque), surtout s'ils sont au lait cru ; les fromages râpés industriels ;
- **certain produits de charcuterie** (rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée...);
- **la viande crue ou peu cuite, les coquillages crus, le poisson cru** (sushi, sashimi, tarama), les poissons fumés (saumon, truite), et les crustacés décortiqués vendus cuits.

ASTUCES

Contre le grignotage et les fringales : prenez un goûter, et consommez plus de produits céréaliers ou des légumes secs à chaque repas.

Les 6 règles d'or

pour une alimentation équilibrée⁵



5 fruits et légumes
par jour



Du pain, des céréales et d'autres **sucres lents** à chaque repas selon votre appétit



Des **produits laitiers**
3 fois par jour



Des **protéines** (viande, poisson ou œufs), 1 à 2 fois par jour



De **l'eau à volonté**



Limiter la consommation de **matières grasses, de sel et de produits sucrés**

1. Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français. <http://www.cngof.fr/infertilité> [consulté le 08/07/2019] et <http://www.cngof.fr/grossesse> [consulté le 08/07/2019]. 2. Ministère de la Santé et des Solidarités. Carnet de santé 2006 - Mise à jour Mars 2016. 3. Croteau M, Bérubé J. Diagnostic et traitement des ovaires polykystiques êtes-vous polyvalent ? Le Médecin du Québec ; 2011;46(3):41-6. 4. Kousta E, Franks S. Le syndrome des ovaires polykystiques et les femmes atteintes de diabète. Diabetes Voice 2006;51(4):23-5. 5. PNNS. Le guide nutrition de la grossesse ; première édition : 2007 - Édition corrigée : septembre 2015.

Pour **bien préparer** et **bien vivre** votre grossesse

FertiGen
Inspiré de la nature

Des conseils clés

juillet 2019

Vous désirez un enfant : prenez soin de vous!¹



VOICI QUELQUES CHIFFRES SUR LES CHANCES DE GROSSESSE

- **80 % des grossesses** surviennent dans les **6 premiers mois** sans contraception avec rapports sexuels réguliers
- En dehors de toutes anomalies, une femme a :

25 %

de chance de
procréer à **25 ans**
(un cycle sur 4)

12 %

de chance de
procréer à **35 ans**
(un cycle sur 8)

6 %

de chance de
procréer à **40 ans**
(un cycle sur 16)

BIEN PRÉPARER VOTRE GROSSESSE

- Avant de tomber enceinte, il est conseillé de faire « **un point santé** » avec son médecin traitant. La consultation avant la grossesse dite « préconceptionnelle » a pour but de vous informer sur :

- votre état de santé actuel,
- les complications possibles pour vous-même lors de la grossesse à venir,
- les complications possibles pour votre enfant,
- de vous proposer des mesures pour les éviter ou les minimiser.



QUAND CONSULTER SI APRÈS PLUSIEURS MOIS D'ESSAI JE NE SUIS PAS ENCEINTE ?

- Il est recommandé de consulter votre gynécologue **dès 1 an de rapports sexuels réguliers, sans contraception**. Si vous avez plus de 35 ans, ou en cas de problèmes suspectés chez vous ou votre partenaire (ex : problème de règles irrégulières, antécédent d'infection génitale), il est conseillé de consulter plus rapidement.

Vous attendez un enfant : prenez soin de vous deux!²



BIEN VIVRE VOTRE GROSSESSE

Votre grossesse vient d'être confirmée : Félicitations !

Dès maintenant, prenez soin de vous et de votre enfant en suivant ces quelques règles :



Cessez toute consommation de **tabac**, d'**alcool** et de **drogues**



Ne prenez aucun médicament sans l'avis de votre **médecin** ou de votre **sage-femme**



Prenez soin de vos dents



Mangez bien
(conseils sur le rabat de cette plaquette)



Reposez-vous, dormez **au moins 8 heures** par nuit et **pratiquez une activité physique douce**

Focus sur la principale cause d'infertilité chez la femme : le syndrome des ovaires polykystiques^{3,4}



DE QUOI S'AGIT-IL ?

- Causé par un dérèglement hormonal, le syndrome des ovaires polykystiques se traduit le plus souvent par une pilosité excessive, des règles irrégulières (voir une absence de règles) et de l'acné.

Une baisse de la fertilité et **une obésité** peuvent également être caractéristiques du syndrome. Les femmes développent généralement ce syndrome vers l'âge de 20 ans.

EST-CE FRÉQUENT ?

- Ce syndrome est le trouble hormonal le plus courant touchant les femmes en âge de procréer : près **d'1 femme sur 10** en âge de procréer en est atteinte.



COMMENT AMÉLIORER LA FERTILITÉ LORSQUE L'ON EST ATTEINTE DE CE SYNDROME ?

- Les femmes atteintes du syndrome des ovaires polykystiques ont souvent des difficultés à procréer, même lorsque leurs cycles menstruels sont réguliers. Comme l'obésité est relativement fréquente chez ces patientes, dans un premier temps, il est conseillé **d'envisager une perte de poids**. En effet, un cycle menstruel normal peut réapparaître chez plusieurs femmes après une perte de poids minimale : **dans les 6 mois suivant une réduction pondérale d'à peine 5 % à 10 %, beaucoup de patientes auront une ovulation.**

Perte de poids de 5 à 10 %
(perte de 4 à 8 kg pour un poids initial de 80 kg)

Réapparition d'un **cycle menstruel normal** chez beaucoup de femmes