



Grossesse et alimentation

nos conseils en période de confinement

Dans ce contexte inattendu et anxiogène de pandémie où un confinement nécessaire est imposé, la tentation de grignoter est grande.

La nourriture apporte du plaisir, apaise le stress et chasse l'ennui...

Mais gare aux kilos ! Les équipes de la Maternité du CHRU de Nancy vous conseillent pour éviter une prise de poids trop importante et garder la forme pendant votre grossesse.

Conservez un rythme de vie sans sauter de repas

Prenez un petit déjeuner, un déjeuner, un dîner ainsi qu'un goûter dans l'après-midi. Cela permet d'assurer vos besoins nutritionnels propres à la grossesse et de limiter fringales et grignotages.

Cuisinez des plats que vous aimez

En famille, composez les menus de la semaine. Cela permet de dresser une liste de courses qui facilitera la déambulation en grande surface ou chez vos commerçants habituels.

Prenez vos repas dans de bonnes conditions

Essayez de vous attabler confortablement et de manger lentement « en conscience », c'est-à-dire en appréciant le contenu de votre assiette : couleurs, odeurs et saveurs. Il est donc recommandé d'éviter les écrans (TV, ordi, téléphone) pendant les repas.

Pas question de régime ni de s'interdire les aliments plaisir !

La restriction génère de la frustration, et au final des dérapages alimentaires et de la culpabilité. Les pâtisseries, les biscuits, le chocolat et autres produits à grande valeur plaisir ont leur place dans votre alimentation, mais en petite quantité.

Composez des repas variés et colorés à partir des aliments suivants

Aliments	Apports nutritionnels	Quantité recommandée
Viande, poisson, œuf, jambon	Protéines animales, fer, vitamine B, vitamine A (poisson et œufs)	1 portion midi & soir
Légumes crus et /ou cuits	Fibres, vitamines et minéraux dont folates	1 portion midi & soir
Féculents pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs, produits céréaliers	Protéines végétales, vitamine B Complets ou semi complets, ils ont un meilleur indice de satiété et apportent des fibres	1 portion midi & soir
Fromage ou laitage pas de lait cru	Protéine, calcium	3 à 4 portions / jour
Fruit ou compote	Glucides, vitamine C	2 portions / jour
Matière grasse	Vitamines A et D (beurre et crème) Vitamine E et acides gras essentiels (huile de colza, de noix, d'olive)	En petites quantités pour cuisiner
Eau	Seule boisson indispensable	1,5 litre / jour

Analysez et apaisez vos émotions

En cas d'impressions ou ressentis négatifs, analysez vos émotions et cherchez un moyen de les apaiser autrement que par la nourriture :

> relaxation, yoga, promenade extérieure dans la limite autorisée, activité physique adaptée (vidéos sur notre Facebook @MaterniteCHRUNancy), conversations téléphoniques avec les amis, la famille

> lecture, musique, dessin, coloriage, écriture, mots croisés, jeux de société

> couture, tricot ou autres activités manuelles, réaménagement et rangement de l'intérieur...

Si malgré l'application de ces conseils, votre prise de poids s'accélère, parlez-en à votre sage-femme ou à votre médecin, une téléconsultation de nutrition pourra vous être proposée.

Maternité du CHRU de Nancy
<http://maternite.chru-nancy.fr> 03 83 85 24 24

