

ALIMENTATION SAIN, EXERCICES PHYSIQUES ET GAIN PONDÉRAL AVANT ET PENDANT LA GROSSESSE



LA SOCIÉTÉ DES
OBSTÉTRICIEUX ET
GYNÉCOLOGUES
DU CANADA

www.sogc.org

éducation
éducation
éducation

Des habitudes alimentaires équilibrées, la pratique régulière d'exercices physiques et un poids santé favorisent une vie saine, réduisent le risque de maladie et ont des effets positifs sur votre grossesse.

Comment se préparer à une grossesse?

Les femmes qui s'alimentent sainement et qui font de l'exercice physique régulièrement avant la grossesse minimisent les risques de problèmes de santé pour elles-mêmes et pour leur bébé pendant la grossesse. En ayant des habitudes alimentaires équilibrées et en pratiquant régulièrement des exercices physiques, vous devriez être en mesure de maintenir un indice de masse corporelle (IMC) inférieur à 30 et idéalement entre 20 et 25. Les femmes dont l'IMC est supérieur à 30 au moment de la conception encourent des risques accrus de complications pendant la grossesse.

De bonnes habitudes alimentaires avant de devenir enceinte aideront l'organisme à satisfaire les besoins nutritionnels du fœtus pendant la grossesse. Suivez le *Guide alimentaire canadien*, qui fait la promotion d'une variété d'aliments sains et qui renferme des trucs et des conseils pour les femmes à toutes les étapes de la vie.

Par ailleurs, des données scientifiques indiquent que les femmes qui sont en forme sur le plan physique avant la grossesse ressentent moins de courbatures et de douleurs et se sentent plus énergiques pendant leur grossesse. Visez au moins 30 minutes d'exercices modérés (qui vous font suer), cinq jours par semaine, pour profiter longtemps d'une bonne santé. La pratique d'exercices vous préparera également pour les difficultés physiques de la grossesse et du travail et vous aidera à maintenir ou à atteindre un IMC sain en vue de la grossesse.

Je suis déjà enceinte, est-il trop tard?

Il n'est jamais trop tard pour commencer à adopter de bonnes habitudes alimentaires et bon nombre de femmes peuvent commencer à faire de légers exercices physiques. Consultez votre professionnel de la santé à ce sujet avant d'apporter tout changement à vos habitudes.



Qu'est-ce que l'IMC?

L'indice de masse corporelle (IMC) est utilisé pour déterminer un intervalle de poids santé pour une personne de plus de 18 ans, selon sa taille. Rappelez-vous que l'IMC optimal pour chaque personne sera différent en raison de facteurs comme la génétique et la structure osseuse. Si vous avez des préoccupations concernant votre poids, parlez-en à votre professionnel de la santé.

Pour calculer votre IMC et pour voir les intervalles d'IMC optimaux, consultez la ressource de Santé Canada à la fin du présent dépliant et cherchez « IMC ». Ou, vous pouvez utiliser cette formule : $IMC = \text{poids(kg)} / \text{taille(m)}^2$.

Exemple : Vous mesurez 160 cm et pesez 65 kg.

$$IMC = \frac{65}{1,60^2} = \frac{65}{2,56} = 25,4$$

Quel est le poids à prendre pendant une grossesse?

Le gain pondéral pendant la grossesse soutient la croissance du fœtus et du placenta, ainsi que les changements de votre corps (comme un volume accru de sang et de fluides, l'augmentation du volume des seins et un approvisionnement en gras). Les données indiquent que les femmes qui prennent le poids recommandé pendant la grossesse encourent moins de complications, telles que la césarienne, l'hypertension gravidique et un bébé de poids insuffisant ou excédent à la naissance.

Les lignes directrices suivantes pourraient vous être utiles, mais rappelez-vous que le gain pondéral peut être différent d'une femme à l'autre. Consultez votre professionnel de la santé si votre insuffisance ou excédent de poids vous préoccupe.

IMC avant la grossesse	Gain pondéral recommandé
Moins de 18,5	12,5 à 18 kg (28 à 40 lb)
Entre 18,5 et 24,9	11,5 à 16 kg (25 à 35 lb)
Entre 25 et 29,9	7 à 11,5 kg (15 à 25 lb)
Plus de 30	Au moins 7 kg (15 lb)
Grossesse gémellaire	16 à 20,5 kg (35 à 45 lb)

Obésité pendant la grossesse : quels sont les risques?

Un excès de poids avant la grossesse, surtout un IMC supérieur à 30, peut accroître votre risque de problèmes de santé graves et est lié à bon nombre de complications pendant la grossesse qui peuvent vous affecter ainsi que votre bébé.

Les risques pour vous

- diabète gestationnel
- hypertension gravidique
- césarienne (ainsi que les risques accrus de complications)
- risque accru de perte sanguine abondante
- travail et accouchement prématurés
- fausse couche
- infertilité

Risques pour votre bébé

- bébé trop gros (causant des problèmes pendant l'accouchement pour la mère et le bébé)
- fréquence cardiaque fœtale difficile à suivre
- nécessité de rester à l'hôpital après l'accouchement
- déficiences congénitales, dont des anomalies du tube neural
- mortinaissance

Satisfaction des besoins énergétiques pendant la grossesse

Qu'y a-t-il de plus important que la quantité de poids prise pendant la grossesse? *Ce que vous consommez et la fréquence à laquelle vous mangez.*

Les femmes enceintes devraient s'alimenter souvent et éviter les longues périodes sans rien sous la dent. Idéalement, une journée devrait être constituée de trois repas et de trois collations.

Vous pourriez ne pas avoir besoin d'augmenter votre apport calorique au cours du premier trimestre, mais vous devriez vous alimenter pour satisfaire votre appétit. Pendant vos deuxième et troisième trimestres, vos besoins énergétiques augmenteront, même si vous ne ressentez pas la faim parce que votre bébé en croissance exerce une pression sur l'estomac. Pour la plupart des femmes enceintes, cela veut dire deux ou trois portions supplémentaires par jour provenant de n'importe quel groupe du *Guide alimentaire canadien*.

Pour obtenir davantage de renseignements sur les saines habitudes alimentaires pendant la grossesse, y compris les aliments que vous devriez limiter ou éviter et les nutriments dont vous pourriez avoir besoin en supplément, consultez les ressources à la fin de ce dépliant. Si vous avez des besoins nutritionnels spéciaux, ou si vous éprouvez des nausées et vomissements qui vous empêchent d'absorber les aliments dont vous avez besoin, obtenez de l'aide de votre professionnel de la santé, lequel peut vous orienter vers un diététicien.

Comment rester active pendant la grossesse?

Si vous étiez active pendant au moins six mois avant votre grossesse, demandez à votre professionnel de la santé si vous pouvez continuer à pratiquer vos sports ou vos séances de conditionnement physique en toute sûreté. Au fur et à mesure que la grossesse avance et que votre corps change, vous pourriez ressentir des courbatures et des douleurs légères en raison des articulations plus souples et du transfert de votre poids corporel. Vous pourriez devoir revoir votre programme d'exercices tous les trimestres pour réduire le risque de chutes et limiter les activités à grand impact.

Si vous n'étiez pas active avant votre grossesse, débutez doucement, puis allez-y progressivement. Essayez de pratiquer régulièrement la marche rapide, la natation, le conditionnement physique pour les femmes enceintes ou d'autres activités qui renforceront vos capacités cardiaques et pulmonaires et qui raffermiront vos muscles. Il est recommandé d'attendre au deuxième trimestre pour débiter votre programme.



Pour obtenir davantage de renseignements sur une saine alimentation, la pratique d'exercices physiques et le gain pondéral pendant la grossesse

- « Partir du bon pied : de la préconception à la naissance de votre bébé », ressource de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada : www.sogc.org/healthybeginnings/index_f.html
- Directive clinique « Obésité pendant la grossesse » de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada : www.sogc.org/guidelines/index_f.asp
- Brochure « Acide folique : Pour la préconception et la grossesse » de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada : www.sogc.org/health/pamphlets_f.asp
- Renseignements sur l'IMC et Guide alimentaire canadien de Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca