



# Programme

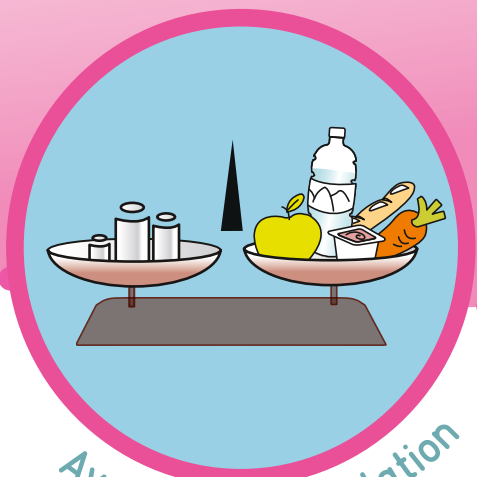
# MALIN

Je suis enceinte  
ou j'allaite :  
que manger pour  
ma santé et celle  
de mon bébé ?



# Je me nour

Comme toutes les femmes,  
il est important que vous  
adoptiez un rythme de vie sain.



Avoir une alimentation  
variée et équilibrée



Limiter les graisses,  
le sucre, le sel, le café

## A CHAQUE REPAS



## UNE FOIS PAR JOUR



# ris bien



1,5 L

Boire au moins  
1,5 L d'eau par jour



Pratiquer une activité  
physique régulière



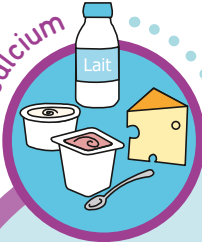
- 0 ALCOOL / 0 TABAC
- NE JAMAIS PRENDRE DE MÉDICAMENT SANS AVIS MÉDICAL



# Je suis en

les régimes amaigrissants  
durant cette période  
sont à éviter.

en calcium



en fer



Aliments  
à privilégier  
afin d'éviter  
les carences

...

en folates



en omega 3



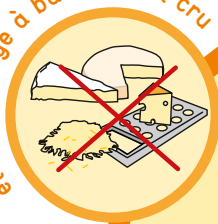
en vitamine D



# ceinte



Ne pas manger de fromage  
à pâte molle ni de fromage râpé  
et de fromage à base de lait cru



Se laver les mains  
plusieurs fois par jour

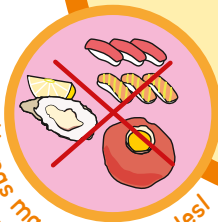


Attention !



Laver les fruits  
et les légumes

Ne pas manger de viandes/  
poissons/crustacés crus



Respecter les règles  
de conservation au réfrigérateur  
et au congélateur



## Surveillez votre poids

Une femme enceinte prend, en moyenne,  
10 à 12 kg au cours de sa grossesse.

Il ne faut pas manger plus que d'habitude,  
éviter les repas copieux et le grignotage.

⚠ Ne pas entreprendre de régimes amaigrissants.

# J'allaite mon bébé

Allaiter ne nécessite **pas une alimentation particulière**, ni de manger plus.  
Les régimes amaigrissants durant cette période sont formellement interdits

Il est important  
d'adopter une alimentation  
équilibrée et variée.

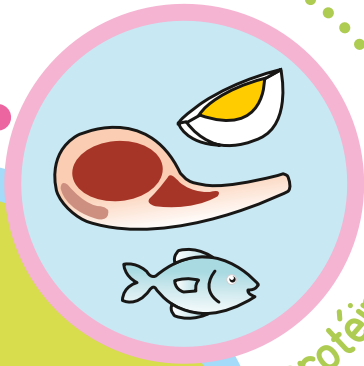
Vos besoins en eau  
doivent être respectés  
durant l'allaitement.

Buvez au moins  
1,5L de liquide par jour.



produits laitiers





protéines



Pensez  
aux aliments  
riches en fer !



fruits et légumes

**ENCEINTE,  
AI-JE DES BESOINS  
DE MÉDICAMENTS ?**

Parfois, notamment du fer,  
des folates et de la vitamine D.  
C'est pourquoi votre médecin  
pourra vous en prescrire  
s'il le juge nécessaire.

**DOIS-JE PRENDRE  
DES COMPLÉMENTS  
ALIMENTAIRES DURANT MA  
GROSSESSE ?**

Non, certainement pas de façon  
systématique. En effet, une alimentation  
saine et équilibrée suffit à satisfaire  
vos besoins et ceux de votre bébé.  
Toutefois, votre médecin peut être  
amené à vous en prescrire  
dans certaines situations.

**J'ALLAITE  
MON BÉBÉ. LES  
BOISSONS OU ALIMENTS  
COMMERCIALISÉS POUR  
FAVORISER LA LACTATION  
SONT-ILS EFFICACES ?**

Non. Ces produits ne sont  
absolument pas nécessaires  
au bon déroulement de  
l'allaitement.

