Une grossesse végane menée sainement

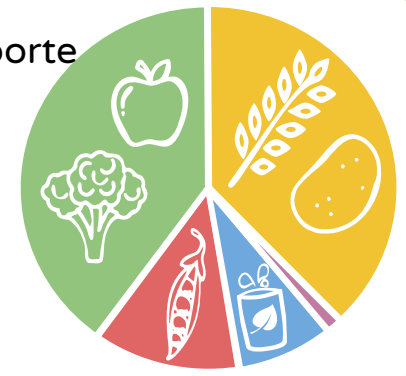
Une grossesse saine commence avant la conception

Bien-être émotionnel ♦ Environnement sain ♦ Activité physique ♦ Régime alimentaire bien conçu

"Une alimentation végétalienne équilibrée est appropriée pour les enfants et les adultes, y compris durant la grossesse et l'allaitement, si les apports nutritionnels sont bien planifiés.

[Association britannique de diététique (BDA), 2017]

Un régime alimentaire bien conçu apporte tous les nutriments dont vous avez besoin, pour vous et votre bébé en pleine croissance.Mangez une variété de **fruits** et **légumes**, **céréales complètes, légumes féculents, légumineuses,** **noix** et **graines**.



Vitamines, minéraux et acides gras essentiels

Acide folique

Protège contre des malformations du système nerveux, telles que le spina bifida. Prenez 400 µg d'acide folique chaque jour et commencer idéalement 2-3 mois avant la conception.

Vitamine A

en protéines à chaque repas et collation. Les haricots et les légumineuses, le lait de soja, le tofu, le tempeh, les noix et les graines sont de bonnes sources de protéines végétales. Les besoins augmentent au troisième trimestre et pendant l'allaitement.

Zinc

Essentiel pour la croissance de votre bébé. Les meilleures sources végétales sont les graines de courge, les graines de sésame, les graines de tournesol, le quinoa, l'avoine, les légumineuses, et la levure alimentaire.

Fer

Incluez des aliments riches en fer (légumineuses, noix, graines, pain complet) à chaque repas, ainsi que des aliments riches en vitamine C pour en augmenter l'absorption. Pressez du citron sur des légumes cuits ou des salades.

Vitamine B12

Les régimes alimentaires végétaliens sont faibles en vitamine B12 puisqu'elle ne provient que d'aliments enrichis ou de compléments. Elle est essentielle pour le développement du cerveau et des cellules nerveuses. Prenez 25-100 µg chaque jour ou 1000 µg 2 fois par semaine.

Vitamine D

Prenez un complément de 15-25 µg (600-1000 UI) de vitamine D3 d'origine végétale tous les jours entre au moins les mois d'octobre et d'avril. Si l'exposition au soleil est limitée, envisagez de vous supplémenter en vitamine D3 toute l'année.

Calcium

Un apport élevé en calcium peut protéger contre l'hypertension artérielle et la pré-éclampsie pendant la grossesse. La consommation quotidienne de laits végétaux enrichis en calcium est l'un des meilleurs moyens de couvrir vos besoins en calcium. Le tofu riche en calcium (fait avec un sel de calcium), certains légumes verts, les graines de chia et de sésame, les amandes et les haricots sont également de bonnes sources de calcium.

Protéines

Incluez une portion d'aliments riches en protéines à chaque repas et collation. Les haricots et les légumineuses, le lait de soja, le tofu, le tempeh, les noix et les graines sont de bonnes sources de protéines végétales. Les besoins augmentent au troisième trimestre et pendant l'allaitement.

Acides gras oméga-3

Les noix, les graines de lin et de chia fournissent des acides gras oméga-3 à chaîne courte (ALA). Les taux de DHA et d'EPA synthétisés peuvent se révéler insuffisants pour le bon développement cérébral de votre bébé. Supplémentez-vous à base de DHA et d'EPA dérivées des algues (500mg/jour) pendant la grossesse et pendant l'allaitement.

Iode

Les végétaux sont pauvres en iode. Bien que certains laits végétaux soient enrichis, l'apport le plus fiable est un supplément (150-200 µg par jour). Ne commencez pas à manger des algues pendant la grossesse/l'allaitement. Si, avant la grossesse, votre régime alimentaire incluait des algues, n'arrêtez pas d'en manger avant d'en parler avec un diététicien. En effet, il se pourrait que votre corps se soit habitué à des apports élevés en iode.

Autres informations utiles

Une activité physique régulière est essentielle.

Pratiquez au moins **150 minutes** d'activité d'intensité modérée **chaque semaine**, et aussi longtemps que vous vous **sentez à l'aise.**

Faites attention aux activités intenses. Évitez de vous allonger à plat sur le dos sur de longues durées et de faire de l'exercice là où il y a un risque de chute.

A limiter ou faire attention.

Limitez **le café** ou **la tisane** à une ou deux tasses par jour. Certaines **tisanes,** comme la sauge ou le persil, peuvent être dangereuses.

Lavez soigneusement les légumes crus avant de les manger pour réduire le risque d'infection par la listeria ou la **toxoplasmose**.

A éviter

Les graines germées et **les aliments non pasteurisés** comme le miso et la choucroute, car ils peuvent contenir des bactéries nocives, telles que la **salmonelle** et le **E. coli**, qui pourraient provoquer une naissance prématurée ou même une fausse couche.

Aucune quantité d'alcool n'est sans risque pendant la grossesse

Toute quantité d'**alcool** peut nuire à la santé de votre bébé. Le médecin-chef de l'Angleterre recommande de ne **pas consommer d'alcool ni de fumer** pendant la grossesse.

Pour plus d'informations
pbhp.uk/health-zone#factsheets
nhs.uk/live-well/eat-well/vegetarian-and-vegan-mums-to-be

Informations fournies par le
Dr Miriam Martinez-Biarge – Pédiatre

PLANT-BASED Health Professionals UK

Pour plus d'informations, visitez la page pbhp.uk

Mis à jour le 23 juin 2020

cc 2029 Plant Based Health Professionals