



Manger santé

pendant ma grossesse
pour bébé et pour moi



DÉFI À RELEVER

Faire de la santé des enfants une priorité pour tous

« Investir dans la santé des enfants est reconnu comme une des priorités convenues unanimement par les intervenants et représentants des Premières Nations. L'inaction envers la dégradation de la santé des enfants est catastrophique pour l'avenir des peuples des Premières Nations, autant au plan humain, social, culturel, politique, spirituel qu'écologique. La santé des enfants relève de la responsabilité historique et collective de tous les acteurs sociaux, des gouvernements, des leaders des Premières Nations et des familles ».

PLAN DIRECTEUR DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DES PREMIÈRES NATIONS DU QUÉBEC >2007-2017



Bonjour,

La deuxième édition de cette brochure est destinée à t'accompagner tout au long de ta grossesse.

Des pages ont été prévues pour inscrire tes questions, tes inquiétudes, tes commentaires.

Ce sera « ton calendrier de grossesse ».

Il a été conçu pour t'aider à combler tes besoins et ceux de ton bébé.

C'est un moment privilégié pour choisir des *aliments de qualité*

pendant cette période cruciale de votre vie à tous les deux.

Bonne lecture et heureuse grossesse!

Portrait

Examens médicaux

Nom : _____

Prénom : _____

Âge : _____

Date des dernières menstruations (DDM) : _____

Date prévue pour l'accouchement (DPA) : _____

Groupe sanguin : _____

Poids : _____ Taille : _____ IMC^a : _____

Médicament(s) : _____

G^b _____ P _____ A _____ V _____

Médecin : _____

Infirmière : _____

Diététiste / nutritionniste : _____

 numéro d'urgence : _____

Questions à poser, lors de ma première visite chez le médecin ou l'infirmière de ma communauté :

^a : Indice de masse corporelle

^b : Histoire obstétricale qui désigne : **G** - nombre total de grossesses, **P** - nombre de grossesses viables,

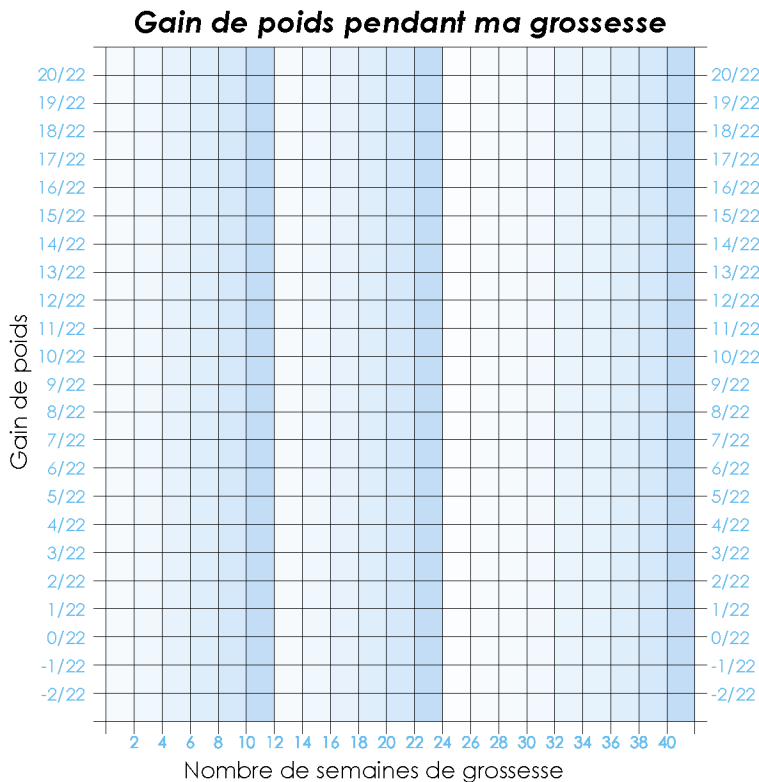
A - nombre de fausse-couche/avortement, **V** - nombre d'enfants vivants.

Test	Résultats									
Date										
Nombre de semaines										
Tension artérielle										
Glucose										
Hémoglobine										
Cœur foetal										
Test d'urine										

Test	Résultats									
Date										
Poids										

LE POIDS QUE TU PRENDS DURANT TA GROSSESSE PROVIENT DE :

- l'augmentation du volume sanguin
- l'augmentation du volume de tes seins
- le poids de ton bébé
- l'utérus, le placenta et le liquide amniotique
- la rétention d'eau (oedème)
- des réserves de graisse



IMC^{1,2} < 20



12.5-18Kg
28-40 lbs

IMC^{1,2} 20-27



11.5-16Kg
25-35 lbs

IMC^{1,2} >27



7-11Kg
15-25 lbs

**Grossesse multiple
IMC^{1,2} 20-25**



16-20.5 Kg
35-45 lbs

Trucs et astuces

Prendre trois repas et des collations chaque jour est le meilleur moyen de s'assurer d'avoir tous les éléments nutritifs essentiels.

Choisis des fruits frais en saison

- préfère un fruit frais à un jus
- un jus de fruit à une autre boisson
- un fruits et/ou un légume frais en collation
- les choisir rouge, vert, jaune
- les consommer sous forme de jus, de salade ou de crudités.



Prends soin de manger la viande ou le poisson dans les deux ou trois jours suivant leur achat ou les mettre tout de suite dans le congélateur.

Il est important de bien faire cuire ces aliments, afin d'éviter la contamination par bactéries. Si tu dois les réchauffer, assure-toi qu'ils ont atteint le degré d'ébullition.

Pour en savoir plus sur ce sujet, tu peux consulter le site :

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/meat-viande/tips-trucs_f.html#2

LES VIANDES ET LES POISSONS QUE L'ON VIENT DE CHASSER ET DE PÊCHER CONSTITUENT TOUJOURS LES MEILLEURS CHOIX.

L'HUILE D'OLIVE ET DE CANOLA SONT LES GRAS LES PLUS RECOMMANDÉS POUR LEUR EFFET BÉNIFIQUE SUR LA SANTÉ.

Acide folique

L'acide folique est une vitamine très importante pour toutes les femmes en âge de procréer.

Il est très important de prendre **un supplément de multivitamines** (1/jour) qui contient de **l'acide folique (0,4 à 1mg)**, **trois mois avant le début de la grossesse**, pendant la grossesse et durant l'allaitement.

L'acide folique assure le développement du système nerveux et prévient le spina bifida (anomalie du tube neural).

Un professionnel de la santé de ta communauté pourra te dire s'il est nécessaire d'ajouter un supplément d'acide folique (5 mg) à tes multivitamines.^{3, 4} Une prescription médicale sera alors nécessaire et une consultation auprès de la nutritionniste fortement recommandée.

Voici des sources alimentaires (excellentes et bonnes) d'acide folique : légumineuses (pois, lentilles), graines de tournesol, brocoli, laitue romaine, maïs, oranges, pains et pâtes alimentaires faits de farine de blé enrichie. **Important :** bien que l'on prenne des sources alimentaires d'acide folique, elles sont rarement suffisantes.

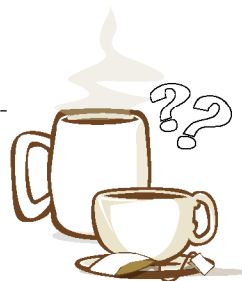
Sel et café

La grossesse est un moment bien choisi pour réduire les excès de sel dans ton alimentation. Commence par remplacer les aliments très salés comme des chips, par des crudités. Des herbes fraîches ou séchées, une vinaigrette ou un peu d'huile d'olive donneront du goût à tes légumes cuits ou en salade.

Le café et le thé, pris en petites quantités, n'auraient pas d'effets négatifs. Deux tasses par jour serait une dose acceptable.

Tisanes sécuritaires: camomille, gingembre, fleurs de tilleul, d'égantier, mélisse officinale, pelure et zeste d'agrumes (ne pas dépasser 2 à 3 tasses par jour).⁵

Par contre, **la plupart des boissons gazeuses** et des boissons énergisantes contiennent de la caféine. Il serait préférable de les éviter pendant la grossesse.



Le sucre dans ton alimentation

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS)⁶, le **sucre** fait partie, avec le **gras** et le **manque d'activité physique**, des trois principales causes de l'épidémie actuelle d'obésité.

En conclusion, les aliments les moins transformés, par exemple les fruits et légumes frais, les viandes maigres, tels que recommandés dans le nouveau *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, Premières nations, Inuit et Métis*, constituent les meilleurs choix d'une alimentation saine.

La grossesse et la consommation d'alcool

Il n'y a pas de quantité d'alcool acceptable ni de bon moment de consommer durant la grossesse.

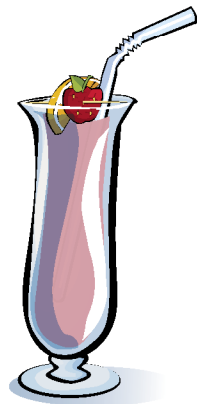
Si tu as des problèmes de consommation avant de devenir enceinte, il vaudrait mieux en discuter avec le médecin, l'infirmière ou tout autre intervenant de la santé.

L'alcool est une substance toxique qui passe rapidement du sang de la mère à celui du bébé. Si tu es enceinte et que tu consommes de l'alcool, demande d'être suivi tout au long de ta grossesse par une personne-ressource.

Si une maman consomme de l'alcool, les risques du syndrome d'alcoolisme fœtal (SAF) risquent d'affecter le nouveau-né. Les enfants qui en sont atteints ont : une taille et un poids inférieurs à la normale; des malformations au visage; des dommages au cerveau. Cet ensemble de problèmes te sera présenté avant ou en cours de grossesse par une infirmière de ton Centre de santé ou durant les cours prénatals.

Ta grossesse est un bon moment pour découvrir tout un choix de boissons sans alcool : les smoothies (recette ci-dessous). Un bon jus de fruits naturel mélangé à de l'eau pétillante, cela désaltère en collation. Un jus de tomates avant les repas. Finalement de la bonne eau fraîche à laquelle tu peux ajouter des zestes d'orange ou de citron, à verser sur des glaçons. Délicieux!

Voici une recette de smoothies infallible. Il s'agit de rassembler les ingrédients disponibles : petits fruits frais ou surgelés, banane, jus de fruit ou lait ou yogourt au goût, et un peu de miel au besoin. Passer le tout au mélangeur et verser dans de grands verres. À partager avec les membres de ta famille, tes amis. À ta santé!





1^e
sem.



2^e
sem.

3^e
sem.

4^e
sem.

Si tu as des nausées ou des brûlures d'estomac, suis les conseils de la page 12.



Cigarettes et autres substances nocives

La cigarette fait du tort non seulement à toi mais à ton bébé. De plus, celui-ci risque de naître dans un environnement de fumeur. Il continuera d'être victime de la fumée secondaire ... celle des autres. Pour donner à ton bébé les meilleures chances, l'idéal serait de garder la maison sans fumée et demander aux autres de fumer à l'extérieur de la maison.

Si tu continues à fumer, plus de 4000 produits chimiques sont absorbés et augmentent de façon considérable la quantité de monoxyde de carbone (gaz très toxique, le même que celui qui provient des tuyaux d'échappement des voitures) dans ton sang. Ton système sanguin transporte tous ces produits au bébé.

Un autre méfait de la cigarette : souvent les mamans enceintes qui fument négligent de s'alimenter adéquatement. Elles n'ont tout simplement pas faim. La conséquence est une alimentation déficiente, une fatigue accrue et un risque de donner naissance à un bébé de petit poids. Pour ta santé et celle du bébé, presse-toi de consulter une aide professionnelle spécialisée, par exemple l'infirmière du Centre de santé, afin de mettre toutes les chances de ton côté. Il existe peut-être des programmes contre le tabagisme dans ta communauté. Renseigne-toi. Aussi, une personne de l'entourage en qui tu as confiance peut t'appuyer dans ta démarche. Laisse-toi guider vers les solutions les plus réalistes possibles!

Pour celles qui n'ont pas cessé de fumer pendant la grossesse et qui désirent allaiter, il est recommandé de fumer seulement après la tétée, car la nicotine passe très rapidement dans le lait maternel.

Les drogues, dont la cocaïne, et les autres substances nocives dont on ne connaît pas la provenance, peuvent nuire au développement du bébé. Les effets peuvent aller de la naissance prématurée jusqu'au décès du fœtus.

Des marches quotidiennes font partie intégrante d'une bonne hygiène de vie. **L'air frais que tu respires,** c'est du potentiel santé pour toute la vie, la tienne et celle de ton bébé.

5^e
sem.



Pour une bonne santé buccodentaire, il est important, pendant la grossesse :

1. d'adopter une alimentation saine, contenant le moins d'aliments sucrés possibles (friandises, boissons gazeuses, desserts sucrés)*
2. d'avoir une bonne hygiène dentaire afin de prévenir la gingivite de grossesse. Celle-ci est due aux changements hormonaux qui surviennent pendant la grossesse.
3. de visiter le dentiste entre le 4^e et le 6^e mois de la grossesse.

* Un taux élevé de sucre dans le sang (hyperglycémie) favorise la production de microbes. La personne diabétique est donc plus sujette aux caries et infections des gencives.

7^e
sem.

8^e
sem.

La prévention de la carie dentaire commence dès le deuxième mois de vie intra-utérine. C'est à ce moment que se développent la bouche, les gencives et les dents du fœtus.

Des troubles digestifs sont souvent associés à la grossesse

«Manger pour deux, cela ne signifie pas manger deux fois plus, mais deux fois mieux»⁷

Des troubles digestifs sont souvent associés à la grossesse. Des choix judicieux d'aliments et les quelques conseils qui suivent peuvent t'aider à atténuer ces effets indésirables.

Nausées et vomissements

- sors du lit lentement, évite les gestes brusques
- choisis des aliments bien tolérés
- consomme des repas légers, et des collations
- fais préparer les repas par quelqu'un d'autre
- avant de te lever le matin, mange des aliments secs comme des craquelins, des rôties, des céréales sèches
- bois entre les repas plutôt qu'aux repas
- évite les aliments gras
- évite aussi les aliments épicés
- le gingembre ou autres aliments naturels pourraient t'aider à diminuer les symptômes

Brûlures d'estomac

- évite de te coucher tout de suite après les repas
- porte des vêtements amples
- mange plus souvent et en plus petites quantités
- diminue ta consommation d'aliments riches en gras
- évite les aliments irritants : épices, boissons gazeuses
- ne prends pas d'antiacides sans en parler au personnel traitant.

Constipation

- mange des aliments **riches en fibres** : céréales de son ou à grains entiers et des légumineuses (fèves, soupe aux pois, etc.)
- consomme d'avantage de fruits et légumes
- bois du jus de pruneaux avec eau chaude
- bois beaucoup d'eau
- marche ou fais des exercices à tous les jours

Si ta situation ne s'améliore pas :

- dans l'une ou l'autre de ces situations, consulte le Centre de santé, ou demande à rencontrer la nutritionniste ou la représentante de santé communautaire (RSC).



9^e
sem.



10^e sem.

11e
sem.

12^e sem.

À ce stade-ci, il est parfois possible d'entendre battre le coeur du bébé.

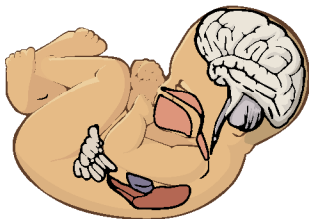
Les aliments essentiels pour toi et ton bébé

inspirés du Guide alimentaire canadien Premières nations, inuit et Métis 2007

Fruits et légumes, pourquoi?

Accorde-leur plus de place dans ton alimentation :

- sources de vitamines A et C, participent à la formation des yeux, de la peau et à la santé des gencives
- l'acide folique contribue au développement du cerveau, du système nerveux et à la formation du placenta
- la vitamine C facilite l'absorption du fer
- les fibres aident à maintenir un bon équilibre intestinal
- ils ajoutent saveur, couleur et équilibre dans l'assiette



Choisis de préférence des produits frais de saison

- chaque jour : 7 à 8 portions de fruits et légumes, 3 à 4 fruits :
 - 1 portion = 1/2 tasse
 - frais, congelés, en compote ou séchés
 - jus de fruit (4 oz) peut remplacer un fruit
- tous les jours, 3 à 4 légumes
 - 1 tasse, crus, 1/2 tasse, cuits
 - frais, surgelés ou, si non disponibles, en conserve
 - soupe, salade, sauce à spaghetti, sandwich, crudités

Pain et produits céréaliers... à grains entiers

- principale source d'énergie
 - source de vitamines du groupe B et vitamine E
 - source de fer et de fibres (surtout dans les aliments à grains entiers)
 - contribuent au développement des systèmes nerveux, cardiovasculaire et digestif
- les grains entiers (fibres) stimulent l'intestin



Pain, bannique, céréale, pâte, riz, patate

- chaque jour: 6 à 7 portions ou selon les besoins⁸
 - 1 portion = 1 tranche de pain, de préférence brun
 - = bannique (comme paume de la main)
 - = 30 g céréale froide (voir emballage)
 - = 1/2 tasse céréale chaude
 - = 1/2 tasse de pâtes, de riz

Choisis des produits qui contiennent :

- moins de gras, moins de sucre, moins de sel
- cuisine des produits maison: muffins, crêpes⁹

13^e
sem.



14^e sem.

15^e sem.

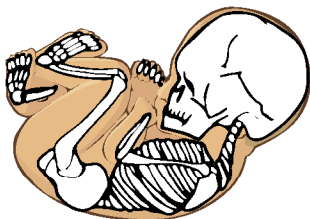
16^e sem.

Les poumons du bébé vont bientôt se former. N'oublie pas, son oxygène lui vient de toi.

Lait et substituts : si importants?

Le lait et ses substituts méritent une place de choix

- principale source de **calcium** (os et dents de la maman, squelette du bébé), vitamines A (yeux et peau) et B (énergie)
- la **vitamine D** facilite l'absorption du calcium
- **lait sans lactose et boisson de soya enrichi** procurent également de la vitamine D
- bonne source de protéines (muscle et tissus)

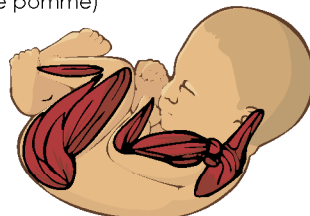


- **Bois du lait faible en gras ou du lait sans lactose**
(la boisson de soya enrichie peut remplacer le lait)
- **Les substituts : yogourt, fromage, lait évaporé**
 - chaque jour : 3 à 4 portions
 - 2 verres de lait et 1 à 2 substituts
 - 1 portion est égale à :
 - ⇒ 250 ml (1 tasse)
 - ⇒ 1 morceau fromage de 50 g (1 1/2 oz)
 - ⇒ 175 ml de yogourt (3/4 de tasse)
 - privilégie les produits laitiers faibles en matières grasses (M.G.) et en sucre
 - crème glacée et yogourt glacé : à l'occasion
- **Tes multivitamines** compléteront tes besoins en Calcium et en vitamine D, ainsi qu'en acide folique

Viande et substituts : vital!

Viande, œuf et poisson

- formation des tissus et des muscles
- principale source de fer
- **poissons gras** : oméga 3 (pour la formation des nerfs, des yeux du fœtus)
- choisis parmi les poissons recommandés¹⁰
- **noix, légumineuses** : protéines, fibres, fer
- un aliment riche en vitamine C favorise l'absorption du fer (orange, jus de pomme)



- **Les viandes traditionnelles et le gibier**
- **les viandes maigres du commerce et les poissons gras** sont de bons choix
- **chaque jour : 2 à 3 portions**
 - 1 portion est égale à :
 - ⇒ 75 g (2 1/2 oz) ou 1/2 tasse de viande maigre ou cuite
 - ⇒ 75 g (2 1/2 oz) poisson cuit
 - ⇒ 2 œufs, cuit dans peu de gras
 - ⇒ 175 ml (3/4 tasse) de légumineuses
 - ⇒ 30 gr (2 c.à tab) de beurre d'arachide
 - ⇒ 60 ml (1/4 tasse de noix non salées)
 - utilise les huiles de canola pour la cuisson et l'huile d'olive pour les vinaigrettes

17^e
sem.18^e
sem.19^e
sem.

20^o
sem.

Si tu n'aimes pas le lait, demande à la nutritionniste, à la RSC ou à l'infirmière par quel aliment le remplacer.

L'allaitement, un choix santé

Allaiter était l'unique façon de nourrir son enfant, il y a à peine deux générations. Cette pratique a été remplacée par des préparations commerciales pour nourrissons, moins bien adaptées aux besoins du bébé.

Heureusement, grâce aux récentes découvertes de la science et à de nouvelles politiques en matière d'allaitement, nous assistons à un juste retour des choses. Et la tradition reprend tous ses droits.

Pour les mamans qui le peuvent, allaiter est une expérience unique. Et pour le bébé, un aliment irremplaçable. De plus, l'économie de biberon est un avantage pour toi et pour l'environnement.

Autres avantages de l'allaitement maternel :

pour bébé

- favorise l'**attachement** mère-enfant
- est le mieux adapté aux besoins du bébé
- facilite la digestion, réduit la constipation
- protège contre les infections
- est riche en acides gras essentiels
- permet un bon développement des gencives
- favorise le développement du cerveau
- établit un climat de sécurité pour la vie
- réduit l'anémie ferriprive

Pour maman

- stimule les contractions utérines
- favorise un retour à son poids d'avant
- représente une économie de temps
- entraîne une économie d'argent
- diminue : risque cancer et ostéoporose
- retarde le retour des menstruations
- incite à une alimentation saine
- favorise l'attachement mère-enfant

La Société canadienne de pédiatrie (SCP) recommande l'**allaitement exclusif** au moins pendant les six premiers mois de la vie d'un enfant.

Santé Canada réitère la recommandation de donner un supplément de vitamine D de 400 UI par jour aux nourrissons nés à terme, en santé et allaités.

!!!
21^e
sem.



22^e
sem.

23^e
sem.

24^e
sem.

Allaiter ou ne pas allaiter. Pour un choix éclairé, demande conseil aux personnes suivantes :
ta grand-mère, ta mère, la sage femme, le personnel du Centre de Santé.

Diabète de grossesse

Le diabète représente une véritable épidémie dans le monde occidental. Son taux de croissance est alarmant. Cette maladie se rencontre davantage chez les autochtones, et ce, depuis une cinquantaine d'années.

Le diabète est plus susceptible d'apparaître pendant la grossesse chez une personne qui a des antécédents familiaux de diabète (père ou mère diabétique ou autre membre de la famille) ou qui présente un surpoids au moment du début de sa grossesse (les femmes âgées de plus de 35 ans sont plus à risque).

On l'appelle diabète de grossesse parce qu'il peut disparaître à la naissance de l'enfant.

La maman diabétique sera plus sujette à accoucher d'un bébé de plus de 4 kg (9lb) et de développer le diabète ultérieurement.

Son bébé sera aussi plus à risque de développer le diabète tôt dans sa vie.

Tu peux prévenir l'apparition du diabète pendant ta grossesse. Il s'agit de respecter quelques règles de base :

- mange 3 repas et trois collations santé, à des heures régulières
- choisis une variété de fruits et légumes frais, de saison
- préfère des produits céréaliers à grains entiers et des produits laitiers faibles en gras
- évite les sucreries et les aliments très salés
- marche une demi-heure ou plus, à tous les jours, c'est la meilleure façon de limiter ton gain de poids
- les substituts de sucre (édulcorants) sont controversés. Il serait prudent de t'en abstenir.
Lis bien les étiquettes et, pour plus de détails, vois la note 11, à la page 30
- remplace les boissons gazeuses et les boissons sucrées par des fruits, de l'eau fraîche additionnée d'un peu de jus de fruit ou d'un morceau de citron. Tu trouveras d'autres idées de collations santé à la page 8.

Entre la 24^e et la 28^e semaine, une infirmière vérifiera ta glycémie par une prise de sang.

Si le résultat confirme que tu as un diabète de grossesse, prends au sérieux le traitement qu'on te propose.

25^e
sem.

Les risques sont nombreux lorsque le taux de glycémie est élevé :

Pour la mère :

- fatigue
- augmentation du risque d'infection
- surplus de liquide amniotique, ce qui augmente le risque d'un accouchement prématuré
- risque d'un accouchement par césarienne à cause du poids du bébé

26^e
sem.

Pour le bébé :

- bébé plus gros que la normale
- hypoglycémie à la naissance
- jaunisse, surtout si l'enfant est prématuré
- manque de calcium dans le sang
- difficultés respiratoires

27^e
sem.

Rencontre ton médecin ou ton infirmière régulièrement.

La nutritionniste pourrait également te guider dans l'organisation de tes repas et collations.

28^e
sem.

Les complications du diabète peuvent être évitées si tu suis bien ton traitement.

En résumé

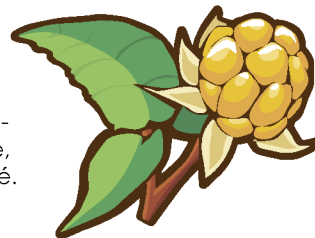
Les aliments traditionnels¹²

Les aliments traditionnels, peu transformés, seront toujours les meilleurs choix. Ces aliments : orignal, caribou, outarde, perdrix et autres récoltes ainsi que saumon, truite, doré et autres poissons, permettent d'être en relation avec la terre, la famille et l'environnement. Ils contribuent à un meilleur état de santé et de bien-être. Selon le docteur Michael Milburn, chercheur Mi'kmak, ces aliments constituent « un régime alimentaire qui satisfait les besoins alimentaires de base tout en prémunissant contre les maladies occidentales ». ¹³

Précautions à prendre : utiliser la **viande** des chasseurs qui respectent les règles d'hygiène (transport, préparation, conservation du gibier). Éviter de manger les abats (foie, reins) de chevreuil, orignal, caribou. Bien cuire la viande avant de la manger.

Les **poissons** devraient être consommés selon les recommandations du *Guide alimentaire canadien*, Premières Nations, Inuit et Métis 2007, i.e. « consommez au moins deux portions de poisson chaque semaine ». La teneur en mercure du poisson et sa consommation sont controversées. Mais il est généralement accepté que, dans la plupart des cas, les avantages dépassent les inconvénients. La Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador sera le meilleur guide pour la mise à jour des données les plus récentes à ce sujet, pour les poissons des territoires qu'elle dessert. ¹⁴

Consomme des **petits fruits en saison**: bleuets, chicoutée¹⁵, graines rouges¹⁶, fraises, framboises, tous très riches en vitamine C et autres vitamines anti-oxydantes. Ils apportent une protection contre la grippe et autres infections. Ils contribuent également à te protéger contre les maladies comme le diabète et le cancer. On peut les cueillir, les congeler, s'en faire des réserves. N'hésite pas à faire participer toute ta famille à la cueillette, cela vous procurera de beaux moments ensemble, et des perles de santé pour ton bébé.



29^o
sem.



30^e
sem.

31^e sem.

32^e
sem.

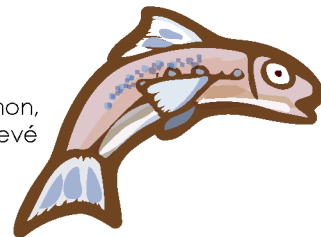
Pour éviter l'anémie, mange tous les jours des aliments riches en fer : viandes maigres, poissons, légumineuses, noix et légumes verts.

... et les meilleurs choix du marché (magasin)

Les **légumes et les fruits** les plus colorés constituent les meilleurs choix. Exemples : carotte, brocoli, piment, orange, cantaloup.

Les **vian**des entières et fraîches du magasin sont meilleures que les charcuteries.

Les **poissons**, frais, congelés ou en conserve. Les meilleurs : les poissons gras (ex. : saumon, truite arc-en-ciel, omble chevalier, hareng, maquereau, sardines) pour leur contenu élevé en omega-3 et leur effet protecteur, et les autres poissons pour leur potentiel anti-diabète.¹⁷



Le pain de blé entier et les céréales les moins sucrées, ainsi que les pâtes de blé entier et le riz brun sont des choix qui t'apporteront plus de régularité intestinale et les meilleurs éléments nutritifs pour ton bébé. **N'oublie pas le gruau d'avoine que les ancêtres apprécient depuis très longtemps.** Le pain blanc et les céréales sucrées présentent moins de valeurs nutritives et, de plus, favorisent l'obésité et le diabète.

Le lait. Parmi les populations autochtones, un certain nombre de personnes éprouvent des problèmes d'intolérance au lactose. Dans ce cas, le lait de soya enrichi, le yogourt ou le fromage sont de bonnes alternatives. Les plantes indigènes, les poissons en conserve avec les arêtes, les crustacés, les noix et les légumineuses sont également des sources de calcium. Informe-toi à ce sujet auprès de la nutritionniste ou de la représentante de santé communautaire.

L'eau, c'est la vie! Près d'un million de personnes sur la planète n'ont pas accès à l'eau potable. L'eau est une composante essentielle de notre bien-être. Pour étancher la soif, rien ne peut remplacer l'eau. Une femme enceinte ou allaitante devrait s'assurer de boire de 1.5 à 2 litres d'eau par jour. Ceci inclut l'eau contenue dans les aliments et autres boissons (par exemple le lait). À ta santé et à celle de ton bébé!

33^e
sem.



34^e
sem.

35^e
sem.

36^e
sem.

Les fruits, les légumes et leurs jus sont riches en vitamine C. Ils favorisent une meilleure utilisation du fer.

En guise de conclusion

Serge Bouchard, lors du *Forum sur les enfants et les jeunes des Premières Nations* (février 2008) s'adressait ainsi aux nombreuses personnes réunies :

« Les sociétés amérindiennes aimaient démesurément leurs enfants. Les enfants étaient au Centre de la vie ».

Et parlant d'aujourd'hui, il ajoutait :

« Quelles seront leurs chances de santé physique et mentale? On ne peut pas continuer à mal manger, à ne pas avoir de bras [pour les envelopper], à ne pas recevoir d'encouragement. On ne peut remettre à plus tard le fait de leur donner leur chance au bonheur. Il faut tout arrêter... et les aimer démesurément.»

Procurer aux enfants, **dès leur conception**, une nourriture saine, c'est déjà les aimer.



37^e
sem.



38^e
sem.

39^e
sem.

40^e
sem.

41^e
sem.

Bébé s'en vient! Repose-toi.

Notes pour préparer mon accouchement

Liste d'objets à mettre dans ma valise :

)
)
)

Notes et bibliographie

1. **Des études récentes suggèrent de limiter le gain de poids durant la grossesse en deçà des chiffres admis, si on veut réduire les effets indésirables de l'obésité, surtout chez les personnes qui auraient un IMC de 27 et plus.** Cedergren Marie L., MD, PhD. Optimal Gestational Weight Gain for Body Mass Index Categories., Obstetrics & Gynecology 2007;10 Vol.110,4:759-64.
2. **Des mesures de perte de poids avant la grossesse seraient bénéfiques aux femmes qui ont un surplus de poids, de même que le maintien d'un poids santé chez les femmes qui prévoient une grossesse prochaine.** Villamor Eduardo, Cnattingius Sven. Interpregnancy weight change and risk of adverse pregnancy outcomes : a population-based study. Lancet 2006; 368:1164-70.
3. **«Les patientes qui présentent des problèmes liés au mode de vie (régime alimentaire variable, aucune utilisation systématique d'un moyen de contraception et abus possible de substances tératogènes [alcool,tabac, consommation de drogues...]), devraient bénéficier d'une stratégie faisant appel à une forte dose d'acide folique (5 mg), conjointement avec des multivitamines et l'adoption d'un régime alimentaire sain».** La société des obstétriciens et gynécologues du Canada et Motherisk. Une nouvelle directive clinique établit de nouvelles normes en matière de supplémentation en acide folique pour les femmes en âge de procréer. Décembre 2007. www.sogc.org
4. **Voir Tableaux : Nouvelles recommandations SOGC-Motherisk, auprès de ton professionnel de la santé.** Wilson Douglas, Comité de génétique, Motherisk. Supplémentation préconceptionnelle en vitamines/acide folique 2007 : utilisation d'acide folique, conjointement avec un supplément multivitaminique, pour la prévention des anomalies du tube neural et d'autres anomalies congénitales. 2007;12 No201; 1-13.
5. Manuel de nutrition clinique (OPDQ 2008). Ordre professionnel des diététistes-nutritionnistes du Québec (OPDQ).
6. Organisation mondiale de la Santé (OMS). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation, 2003, pages 54 à 70. WHO technical report series ; 916. www.who.int
7. Bien naître. Guide aux futurs parents. Les centres de santé et de services sociaux de la région de la Montérégie 2006.
8. **Les professionnels de la santé du dispensaire (Centre de santé), en particulier la nutritionniste, seront toujours les meilleurs guides pour adapter les recommandations aux besoins particuliers des femmes enceintes.**
9. Recettes des menus santé pour les femmes enceintes et pour toute la famille! Commission de la santé et des services sociaux des premières nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL).
10. **Selon le Dr Eric Dewally, «seules quelques espèces prédatrices sont à surveiller comme le doré, l'achigan, le brochet, le maskinongé ». Par contre, les poissons gras ont la cote : « les femmes enceintes peuvent manger autant de saumons et de truites qu'elles veulent». De même pour le thon pâle en conserve.** Le docteur Éric Dewally est directeur de l'Unité de recherche de santé publique du CHUL Québec.

11. **PRUDENCE! les substituts du sucre : aspartame, cyclamate, acesulfame-potassium et saccharine, en sachets ou dans les boissons gazeuses diètes, ainsi que dans la gomme à mâcher qui en contient, peuvent représenter un certain risque pour la femme enceinte et le fœtus. Lis bien les étiquettes.** Nutrition Action Health Letter, the Center for Science in the Public Interest. Mai 2004 et mai 2008.

12. **«Tableau des viandes, poissons et fruits traditionnels (ou santé), établi par le personnel atikamekw de Soins à domicile de Manawan»**

Tirés à part : Document «aliments traditionnels.doc» faisant partie d'un coffre d'outils qui accompagne la brochure.

13. **Cité par Treena Delormier.** Alimentation traditionnelle : connexions avec la terre et la famille, dans Rapport de l'atelier sur les contaminants environnementaux et l'alimentation traditionnelle, CSSSPNQL 2005.

14. Profil de consommation de poissons et de niveau de mercure capillaire des participants et participantes à l'étude Portrait de la santé humaine pour les communautés de Manawan, Obedhiwan et Wemotaci. Cinbiose 2005.

15. **Petit fruit acidulé de couleur orangée, ressemblant à une framboise, qui pousse dans les tourbières des régions subarctiques et que l'on trouve notamment au Québec, dans la région de la Côte-Nord.**

16. **Airelle vigne d'Ida (Côte-Nord).**

17. Ouellet Véronique, Jacques Hélène. Dietary Cod Protein Improves Insulin Sensitivity in Insulin-Resistant Men and Women. American Diabetes Association. 2007.

Autres références et auteurs consultés

- Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans. Publications du Québec, INSPQ, 2008.
- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, Premières Nations, Inuit et Métis. Santé Canada, 2007.
- La grossesse et l'alcool en questions. Educ alcool, 2008, en collaboration avec le Collège des médecins du Québec.
- Milburn, Michael P. Indigenous Nutrition : Using Traditional Food Knowledge to Solve Contemporary Health Problems. Integrative Science/Toqwa tu kl Kijjitaqnn Program at the University College of Cape Breton, Nova Scotia.
- Villamor Eduardo, Cnattingius Sven. Interpregnancy weight change and risk of adverse pregnancy outcomes : a population-based study. Lancet 2006; 368:1164-70.
- Wilson Douglas, Comité de génétique, Motherisk. Supplémentation préconceptionnelle en vitamines/acide folique 2007 : utilisation d'acide folique, conjointement avec un supplément multivitaminique, pour la prévention des anomalies du tube neural et d'autres anomalies congénitales. 2007;12 No201; 1-13.
- Initiative en santé buccodentaire pour les enfant. Québec, CSSSPNQL, 2004.

Remerciements

Pour l'édition originale : Nourris la vie, 2001.

La CSSSPNQI tient à remercier le travail effectué en collaboration avec

les diététistes / nutritionnistes professionnelles

Éliane Beaudet, Geneviève Boily, Catherine Dumont et Rosalie Landry

Les centres de santé suivants et Santé Canada (région de Québec) :

Pakua-Shipi, La Romaine, Mingan, Natashquan et Uashat mak Mani-Utenam

Caroline Rhéaume, gynécologue/obstétricienne md Frcsc CHUQ

Pour l'édition révisée :

Organismes

Agence de santé publique du Canada

Centre de santé de Manawan

Collaboratrices

Julie Borduas, chercheure à l'UQUAM, Projet Mercure et autres contaminants environnementaux

Dre Anaïs Brosseau, CH régional de Lanaudière, Membre de l'Association des obstétriciens et gynécologues du Qc

Annie Corriveau et Cynthia Rondeau, infirmières à Manawan

France Dion, pharmacienne-responsable au Centre de distribution des médicaments de Wendake

Anne-Pierre Dionne, pharmacienne, Pharmacie Matte & Petit, à Québec

Thanh Van Nguyen, nutritionniste à Santé Canada

Caroline Quitich, représentante de santé communautaire à Manawan

Page couverture

Christine Sioui

Conception graphique et illustrations

Martin Aubry

Texte révisé à l'hiver 2008, par Marie Béique, nutritionniste consultante, sous la supervision de Francine Vincent, agente de programme Vie saine, Commission de la santé et des services sociaux des Premières nations du Québec et du Labrador.

Ce projet a été rendu possible grâce à la participation financière de Santé Canada.



Commission de la santé et des services sociaux
des Premières Nations du Québec et du Labrador

www.cssspnql.com