



Une bonne alimentation pour avoir un bébé heureux et en santé

Les mères en santé qui s'alimentent bien donnent naissance à des bébés en santé. Les bébés en santé sont forts et plus aptes à jouer leur rôle dans une naissance facile. Pendant la grossesse, le corps est comme une pièce d'équipement de grande valeur qui exige un entretien quotidien pour bien fonctionner sans difficulté. La liste qui suit est plus qu'une simple suggestion, elle est une **NÉCESSITÉ**.

- a) **Éliminer tous les gras inutiles**, le « fast food » et les aliments frits, en particulier les frites.
- b) **Saler au goût**. Utiliser du sel celtique ou méditerranéen. Les femmes enceintes ont besoin de sel.
- c) **Manger beaucoup de protéines** – 75 à 90 grammes par jour, pris au cours de plusieurs repas et collations.
- d) **Des sources de protéines** : les œufs (à tous les jours), le fromage cottage, les viandes maigres, le poulet, le fromage (sauf les fromages à pâte molle comme le brie et le camembert), le lait (bio si possible), le yogourt, le fromage à la crème, etc.
- e) **Consommer du vert à profusion** : des laitues à feuilles vertes (la laitue iceberg ne vaut rien), des légumes, des salades, des avocats, des épinards (avec modération), des haricots verts, du brocoli, des asperges, des pois, des pommes vertes, des courgettes, des poivrons, du céleri, du bok choy, etc.
- f) **Éliminer le blanc**. Éviter le sucre raffiné, la farine blanche, le riz blanc, les pommes de terre blanches, les produits à base de farine blanche et les plats cuisinés avec des produits blancs.
- g) **Opter pour l'orange** : les courges, les patates douces, les cantaloups, les oranges, les pêches, les abricots et les autres fruits. Les fruits secs font d'excellentes collations.

- h) **Boire BEAUCOUP d'eau** – particulièrement avant les rendez-vous chez le médecin près de la date de naissance.
- i) **Les liquides autres que l'eau.** Les jus de fruits fraîchement pressés sont bons, mais ils ne remplacent pas l'eau. Éviter les boissons gazeuses. Ne **JAMAIS** consommer de boissons diététiques, de caféine ou d'alcool.
- j) **Se régaler de fruits et de petits fruits :** les fraises et les bleuets (particulièrement bons), les melons miel, les melons d'eau, les kiwis, les mandarines, les raisins, les ananas, les cerises, les pommes, les bananes et les poires font tous d'excellentes collations.
- k) **Augmenter son apport en huile de poisson.** Les oméga-3 sont essentiels. Les poissons sont une source de protéines des plus bénéfiques, en particulier le saumon de l'Atlantique. On peut aussi trouver des oméga-3 dans les capsules d'huile d'onagre. Faire attention au taux de mercure dans les poissons plus gros comme le thon, le requin, l'espadon et autres. Ne pas manger de sushi ou d'huîtres. Éviter tout poisson cru.
- l) **Rechercher les fibres.** La consommation régulière de fibres aide à régulariser les intestins et prévient les hémorroïdes. La plupart des fruits et légumes fournissent un bon apport en fibres – pommes, asperges, haricots rouges, brocoli, chou, céleri – et contribuent à maintenir le taux de sucre dans le sang et à faire baisser le mauvais cholestérol.
- m) **Choisir les graines et les noix en écale :** les amandes, les noix de Grenoble, les graines de sésame, les pacanes, etc. Éviter les noix salées et rôties ainsi que les arachides.