



QUELS CHANGEMENTS DANS LE CORPS AVEC LA GROSSESSE ?

CHANGEMENTS NUTRITIONNELS

- Dépenses et besoins caloriques accrus
- Capacité accrue à absorber les nutriments
- Augmentation des besoins en vitamines et minéraux
- Augmentation des besoins en eau



CHANGEMENTS PHYSIOLOGIQUES

- Gustatif et olfactif (odeur et goût des aliments)
- Gastro- (nausées, vomissements, reflux et brûlures d'estomac)
- Intestinal (constipation)
- Vasculaire (augmentation du volume sanguin et risque accru de développer une anémie)

PRINCIPALES RECOMMANDATIONS

- **Porter une attention** particulière au fer (prévention de l'anémie) et à **l'acide folique** (important pour le développement du système nerveux du bébé)
- Un apport hydrique et une consommation de fibres adéquats peuvent aider à **prévenir la constipation**
- La consommation de **caféine** ne doit pas dépasser **200 mg** par jour
- Consommer des aliments bien cuits et boire de l'eau potable
- **Une restriction totale de la consommation de boissons alcoolisées** est conseillée.

CONSEILS POUR GÉRER LES SYMPTÔMES

- **Repas fractionnés**
- Éviter de vous allonger juste après les repas
- **Surélever la tête du lit** en position allongée
- **Éviter les aliments** qui provoquent des **gênes gastriques** (café, thé, alcool, sucreries, aliments frits, aliments riches en matières grasses)
- **Éviter de boire des liquides** pendant les repas