

Bien se nourrir au féminin

Certaines jeunes femmes ne couvrent pas leurs besoins en énergie, vitamines, minéraux... Ces déficiences peuvent avoir des conséquences graves. Lorsque l'on souhaite un enfant, un manque d'acide folique en période de conception peut entraîner des malformations du fœtus.

Cette brochure est destinée à l'ensemble des femmes en âge d'avoir un enfant. Ces recommandations alimentaires sont le résultat d'une étude scientifique. En les suivant, les femmes assureront leurs besoins en acide folique, mais aussi en calcium, iode et fer.



02-993356-B

CFES
2, rue Auguste Comte
BP 51
92174 Vanves cedex

cfes@imagnet.fr
3615 CFES





Un projet d'enfant...

Si vous avez un projet de maternité, il est d'autant plus important de veiller à suivre les conseils des nutritionnistes. Plusieurs mois avant même d'être enceinte, une consommation suffisante en vitamine B9,

également appelée **acide folique** ou **folates**, permet de constituer des réserves et d'éviter ainsi un retard de croissance du fœtus et différentes malformations graves de l'enfant.

Une bonne alimentation est un facteur important de santé et de bien-être. Elle permet, en effet, de couvrir tous les besoins en énergie et nutriments (vitamines, minéraux, fibres, acides gras...) nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme, mais elle donne aussi l'occasion à chacun de développer une activité sociale et affective indispensable à un équilibre de vie beaucoup plus global.



En France, nos repas sont le plus souvent



équilibrés et diversifiés. Cependant, pour une proportion non négligeable de femmes, jeunes en particulier, la consommation alimentaire ne répond pas à tous leurs besoins en vitamines et minéraux. Une alimentation variée permet pourtant de couvrir tous ces besoins et d'éviter ainsi les conséquences plus ou moins graves induites à court ou à long terme par ces insuffisances.



Dès l'adolescence, les jeunes femmes doivent connaître les règles simples de l'équilibre alimentaire. De bonnes habitudes doivent effectivement être prises le plus tôt possible afin d'aborder la grossesse dans un état nutritionnel correct.



La vitamine B9 ou acide folique ou folates



La vitamine B9 est l'une des huit vitamines du groupe B mais non des moindres ! Elle intervient dans le métabolisme du système nerveux et au niveau de la multiplication cellulaire.

En France, près de la moitié des femmes entre 14 et 30 ans ont une consommation insuffisante en acide folique. Les déficiences qui risquent de s'ensuivre peuvent provenir d'un défaut d'apport en acide folique, mais aussi d'une augmentation des besoins. Des raisons économiques (coût de certains aliments), esthétiques (régimes amaigrissants mal conduits), de mauvaises habitudes telles que

les grignotages ou les repas sandwiches trop fréquents peuvent expliquer l'insuffisance d'apports alimentaires. D'autres facteurs – comme par exemple la contraception hormonale, le tabac, la consommation excessive d'alcool, ou divers facteurs pathologiques – peuvent contribuer à augmenter les besoins en acide folique chez les femmes.



Le calcium, l'acide folique, le fer et l'iode sont les nutriments qui risquent le plus de faire défaut chez les jeunes femmes. Par exemple, la déficience en certaines vitamines peut mener à une moindre résistance aux agressions extérieures, celle en calcium à un risque accru de fragilité du squelette (ostéoporose), celle en fer à l'anémie et celle en iode à une fatigue physique et psychique générale. Bien se nourrir n'est pourtant pas compliqué. En suivant les conseils pratiques présentés dans cette brochure, les femmes couvriront l'essentiel de leurs besoins en vitamines et minéraux sans avoir à recourir à des sources extérieures aux aliments.

Si vous êtes déjà enceinte, votre médecin vous donnera des conseils plus adaptés à votre grossesse, car d'autres recommandations alimentaires spécifiques sont alors à considérer. Les femmes enceintes doivent par exemple éviter de fumer, de boire de l'alcool et de consommer certains aliments...

Diversité, plaisir et tradition

Ces recommandations validées par des experts en nutrition permettent aux femmes, avant une éventuelle grossesse, de couvrir leurs besoins en folates, fer, iode et calcium. Bien que tout particulièrement adaptés aux besoins des femmes, ces conseils peuvent s'intégrer aux menus de toute la famille.



Ils ne sont d'ailleurs pas si éloignés des habitudes alimentaires traditionnelles des gourmets.



Un rythme régulier

Un rythme régulier de trois repas par jour, sans oublier le petit déjeuner, favorise l'équilibre et la diversité, et permet d'éviter les conduites désordonnées, grignotage entre autres, préjudiciables à la santé... et à la silhouette ! Si le gri-



gnotage est déconseillé, un goûter peut néanmoins trouver sa place dans l'après-midi, si vous en ressentez le besoin ou simplement l'envie.

Une alimentation diversifiée

Il n'y a pas d'aliment parfait qui rassemble à lui seul dans sa composition tout ce qui est nécessaire à notre organisme. Tous les aliments contiennent des nutriments qui jouent chacun un rôle bien précis et tous contribuent à l'entretien du corps et à la prévention de certaines déficiences. De ce fait, seule une alimentation suffisamment variée per-

met de répondre aux besoins. Un repas complet garantit donc davantage cette diversité qu'un repas constitué d'un plat unique. Veillez à consommer des repas à deux composantes au minimum : entrée + plat ; plat + produit laitier ou dessert ; ou encore salade consistante + produit laitier et dessert, etc.

Sans oublier plaisir, détente et convivialité !

Prenez le temps de déguster des repas complets, assise à table, sans précipitation.

En pratique, sur la journée



Les céréales et leurs dérivés, les pommes de terre, les légumes secs



Le pain, les pommes de terre, le riz, les pâtes, la semoule, les légumes secs, les petits pois, les châtaignes, le maïs et les pois chiches nous apportent

des glucides complexes (amidon), excellents pour l'énergie, mais aussi des protéines, des minéraux, des fibres et des vitamines du groupe B.

mais veillez à y associer systématiquement au cours du repas une crudité, un légume cuit ou un potage.



Quant au pain, il est conseillé d'en manger à tous les repas, surtout au petit déjeuner.

Pain complet, aux céréales, au son, aux noix, pensez à varier les sortes de pain.



Vous pouvez consommer ces aliments une fois par jour, davantage si vos dépenses physiques l'exigent (métier, loisirs, sport...),



Les viandes, les poissons et les œufs



Les viandes, les poissons et les œufs sont riches en protéines

d'excellente qualité, en fer et en vitamines du groupe B.

Les poissons de mer apportent également de l'iode.



Il est recommandé, une fois par jour au minimum, de manger au choix de la viande, du jambon, du poisson ou des fruits de mer. De temps en temps, vous pouvez

aussi y ajouter dans la même journée de l'œuf et, occasionnellement, de la charcuterie. Le foie et le pâté de foie sont riches en vitamine A et en fer, mais il faut éviter d'en consommer plus d'une fois par semaine.



Les produits laitiers

Les produits laitiers, riches en protéines de bonne qualité et en vitamines B, sont aussi la meilleure source de calcium.

Il est conseillé de consommer un produit laitier, sous la forme souhaitée, trois fois dans la journée. Alternez lait, laits fermentés, yaourts, fromage frais et différentes sortes de fromages affinés. Jouez la variété !

Les fromages à croûte fleurie de type camembert et ceux à pâtes persillées de type bleu sont particulièrement riches en acide folique. Consommés en quantité raisonnable, ils ne sont pas plus caloriques qu'un autre produit laitier.



Les légumes

Les légumes sont une source importante de vitamines, de minéraux et de fibres. Haricots verts, épinards, endives, poireaux, courgettes, choux, choux-fleurs, brocolis, tomates, carottes, champignons, salade verte, avocats... Crus ou cuits, frais, en conserve ou

surgelés, il y a de nombreuses façons de les accommoder. Ils apportent fraîcheur, couleur et saveur dans nos assiettes. Selon vos envies, vous les consommerez en salade, cuits, en purée, avec de la sauce béchamel ou en gratin, en soufflé ou en potage.



Le saviez-vous ?

L'acide folique doit son nom à son abondance dans les légumes verts « à feuilles », tels que les laitues ou les épinards.

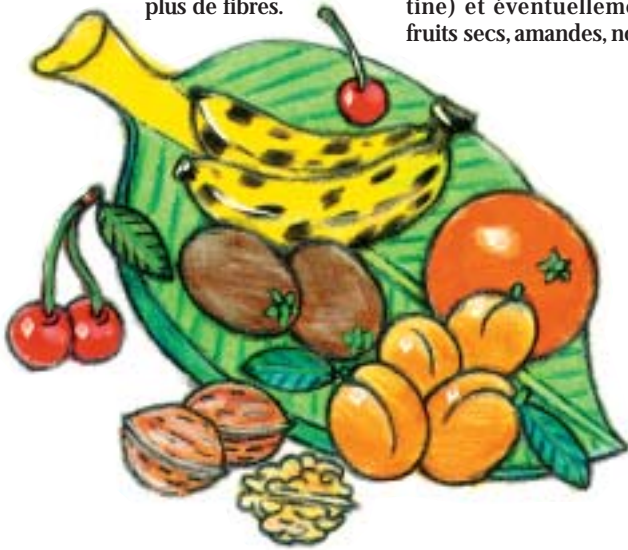
Attention, la plupart des vitamines, comme l'acide folique, sont très fragiles. Voici quelques astuces afin de les préserver au maximum dans vos légumes.

- Consommez ceux-ci rapidement après achat s'ils sont frais.
- Épluchez-les et lavez-les rapidement sous l'eau courante sans les faire tremper avant de les servir ou de les cuire.
- Et surtout, évitez les cuissons à l'eau trop longues. Cuisez-les plutôt à l'étouffée dans un peu d'eau bouillante ou mieux, à la vapeur.

Il est conseillé, au moins une fois par jour, de consommer des légumes cuits.

Les fruits

Ils représentent une excellente source de vitamines (notamment la vitamine C), de minéraux et de fibres. Préférez les fruits entiers aux jus de fruits, ils renferment plus de fibres.



Chaque jour, il est conseillé de manger un fruit de saison (pomme, poire, fruits rouges, banane, kiwi, raisin, abricot, pêche...), un agrume (orange, pamplemousse, clémentine) et éventuellement quelques fruits secs, amandes, noix...

Les matières grasses

Essentiellement composées de lipides, elles sont très riches en énergie. En petite quantité, elles sont indispensables à l'organisme, notamment les matières grasses végétales. D'une manière générale, il est préférable de les consommer crues.

Il est important de varier les corps gras d'assaisonnement et de cuisson : huiles diversifiées (tournesol, maïs, olive, arachide, colza...), beurre, crème fraîche, margarine.



Les boissons

Vous pouvez consommer de l'eau à volonté, c'est la seule boisson indispensable. Veillez tout de même, si vous consommez de l'eau minérale, à varier les différentes sortes. L'eau du robinet reste la plus économique.

Évitez la consommation excessive de boissons alcoolisées. N'abusez pas du café et des boissons sucrées (sodas, fruités, cola...).



Petites douceurs...



Pour le plaisir, vous pouvez vous accorder de temps en temps un

dessert sucré, biscuit, pâtisserie ou viennoiserie.



Et pour le sel, préférez celui qui est enrichi en iode.

Si votre mode de vie ne vous permet pas toujours de suivre toutes ces recommandations, essayez de les appliquer au moins au cours de deux repas par jour, en privilégiant le petit déjeuner.

Après une nuit de jeûne, ce premier repas est en effet très important pour bien commencer la journée.

Évitez de sauter des repas. Cette pratique peut vous conduire au grignotage. Ceci perturbe la sensation de faim et constitue un facteur de déséquilibre alimentaire en favorisant les aliments riches en calories plutôt que ceux riches en vitamines et minéraux.

Il est toujours préférable de diversifier les aliments, mais il faut savoir que l'équilibre alimentaire ne se fait pas en un seul repas, ni même sur une journée. Si un repas est insuffisant ou excessif, le repas suivant ou celui du lendemain permettra de rétablir l'équilibre alimentaire.

Enfin, une bonne alimentation s'inscrit dans une hygiène de vie globale qui comprend notamment la pratique régulière d'une activité physique. Sans forcément faire du sport, favorisez l'activité physique quotidienne. Le fait de monter les escaliers ou de marcher rapidement une demi-heure par jour est par exemple bénéfique à votre organisme.

Cette brochure a été réalisée par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité (direction générale de la Santé), le ministère de l'Agriculture et de la Pêche (direction générale de l'Alimentation) et le Comité français d'éducation pour la santé, avec le concours du Collège national des gynécologues et obstétriciens français et du Conseil supérieur d'hygiène publique de France.

Maquette : Marie-Laure Picard • Illustrations : Laurence Moussel



Des idées riches en acide folique

- salade variée
cerneaux de noix
dés de fromage bleu
- salade de mâche à la betterave rouge
sauce au vinaigre de framboise
- quartiers de pamplemousse
branche de céleri détaillée en fines lamelles
morceaux d'avocat
sauce au curry



N'oubliez pas le cresson !
Fondu dans un peu d'eau et adouci de crème,
il accompagne parfaitement les poissons à la vapeur
et les volailles ;
en purée, mélangé avec des courgettes, il remplacera les épinards.