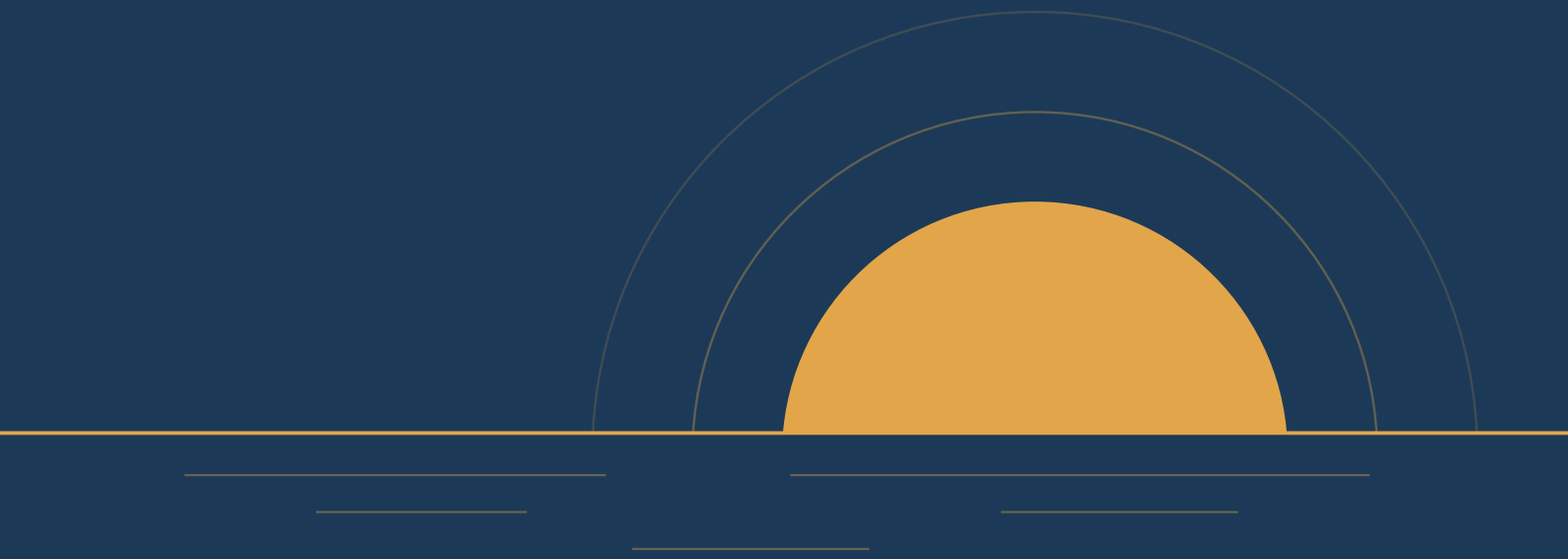
Mamavela

Bien manger enceinte

Sécurité des aliments, repas du quotidien et planificateur de la semaine, d'après les recommandations officielles. Aucun régime.



Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Sommaire

Bienvenue 3

- Comment utiliser ce livre 3
- Un mot sur les mots, et sur la culpabilité 4
- Deux encadrés que vous croiserez souvent 4

1. L'essentiel : ce que « bien manger » veut vraiment dire 5

- Pas de régime spécial, et pas « pour deux » 5
- Ni régime, ni compte de calories 5
- À quoi ressemble une alimentation équilibrée 5
- Le rythme des repas 6
- Bien boire 6
- En un coup d'œil : les grandes règles françaises 7
- Situations particulières 7

Bienvenue

Vous portez un enfant, et soudain chaque repas semble arriver avec sa question. Ce camembert, est-ce permis ? Combien de cafés par jour ? Le thon, c'est bon ou pas ? Et pourquoi un site dit-il une chose, et le suivant exactement le contraire ?

Ce livre existe pour que vous puissiez arrêter de chercher. Il rassemble, en un seul endroit calme, ce que disent réellement les autorités de santé françaises sur l'alimentation pendant la grossesse : Santé publique France (à travers ses sites Manger Bouger, 1000 premiers jours et Alcool Info Service), l'Anses, l'agence qui évalue la sécurité de nos aliments, la Haute Autorité de santé (HAS), l'ANSM pour les médicaments, et le service public d'information en santé. Quand une précision utile n'existe que dans une source étrangère reconnue (l'Autorité européenne de sécurité des aliments, le NHS britannique, le CDC américain), elle est citée comme telle, pour que vous sachiez toujours d'où vient chaque information. La liste complète des sources, avec leurs adresses, se trouve à la fin du livre. Chacune a été relue le 13 octobre 2026.

Vous remarquerez aussi ce que ce livre ne contient pas : aucun régime, aucun compte de calories, aucune « liste noire » culpabilisante, aucune marque, aucun complément alimentaire à acheter. Seulement des repères officiels, expliqués, et des idées très concrètes pour la cuisine de tous les jours, avec des plats que l'on mange vraiment en France : le gratin, la blanquette, la soupe de légumes, les lentilles, le poulet rôti du dimanche, la quiche, la galette des rois.

Comment utiliser ce livre

- **Lisez la première partie une fois**, de préférence en début de grossesse. Elle explique le « pourquoi » de chaque précaution, et une règle que l'on comprend se retient beaucoup mieux.
- **Gardez la troisième partie à portée de main.** Les tableaux de référence rapide, les températures et les listes de courses sont faits pour être imprimés, collés sur le réfrigérateur ou gardés sur votre téléphone.
- **Prenez le planificateur de menus comme une source d'idées, pas comme une ordonnance.** Il montre à quoi peuvent ressembler quatre semaines de repas ordinaires, variés et compatibles avec la grossesse. Changez tout ce que vous voulez.
- **Emportez les pages à remplir à vos rendez-vous.** Votre sage-femme, votre médecin, votre gynécologue ou votre diététicienne connaissent votre histoire. Ce livre, non, et il ne les remplace jamais.
- **Imprimez ce qui vous aide.** Chaque liste, chaque planning et chaque tableau est pensé pour l'impression ou pour être rempli sur une tablette.
- **Faites lire le chapitre 16 à votre partenaire ou à la personne qui vous soutient.** Il lui dit précisément comment vous aider.

Un mot sur les mots, et sur la culpabilité

Ce livre s'adresse à toutes les familles : premier enfant ou troisième, en couple ou maman solo, couple de femmes, grossesse spontanée ou après une assistance médicale à la procréation. Quand nous écrivons « votre partenaire », lisez « la personne qui partage votre quotidien », quelle qu'elle soit pour vous.

Et ce livre ne vous jugera jamais. Vous allez faire des centaines de choix alimentaires dans les mois qui viennent, et certains jours le meilleur choix sera tout simplement celui que vous arrivez à faire. Rien dans ces pages n'a pour but de vous faire culpabiliser d'un repas déjà mangé, d'une envie, d'une journée à biscottes et à pain grillé, ou d'une décision prise avec l'équipe qui vous suit. L'information est là pour vous rendre plus sereine, pas plus inquiète.

Deux encadrés que vous croiserez souvent

Est-ce normal ?

Des réponses courtes aux questions que l'on se pose le plus souvent à deux heures du matin, d'après ce que disent les sources officielles.

Quand appeler ?

En cas d'urgence médicale, appelez le **15** (Samu) ou le **112** (numéro d'urgence européen). Si vous êtes sourde, malentendante ou aphasique, le **114** est joignable par application, par internet ou par SMS. Pour un avis rapide qui n'est pas une urgence vitale, appelez votre **sage-femme**, votre **médecin** ou les **urgences de votre maternité**. Le 15 sert aussi désormais de porte d'entrée au service d'accès aux soins, lorsque votre médecin n'est pas disponible. Enregistrez ces numéros dans votre téléphone dès aujourd'hui : les pages à remplir du chapitre 22 vous laissent la place de les noter.

Une précision importante.

Ce livre donne une information générale tirée de sources officielles. Ce n'est pas un avis médical, il ne pose aucun diagnostic et ce n'est pas un régime destiné à soigner une maladie. Si vous avez un problème de santé (par exemple un diabète, un diabète gestationnel, une allergie alimentaire, une maladie digestive, un trouble du comportement alimentaire, une chirurgie de l'obésité dans vos antécédents ou une anémie), ou si vous attendez des jumeaux ou plus, l'équipe qui vous suit vous donnera des conseils adaptés à vous. Suivez-les toujours. Les compléments et les médicaments ne sont pas traités ici : leur choix et leur dose relèvent de votre médecin, de votre sage-femme ou de votre pharmacien.

1. L'essentiel : ce que « bien manger » veut vraiment dire

Pas de régime spécial, et pas « pour deux »

Le premier message des autorités françaises est rassurant. Santé publique France le résume ainsi : pendant neuf mois, il est recommandé de manger un peu de tout… ou presque. Manger varié et équilibré, en tenant compte de vos goûts et de vos habitudes, en couple ou en famille, est un atout pour une grossesse en pleine forme. Seuls les aliments qui peuvent transmettre des germes ou des produits toxiques pour le bébé sont déconseillés.

Le deuxième message est tout aussi clair : **vous n'avez pas à manger deux fois plus**. Le site Manger Bouger de Santé publique France le dit en toutes lettres, et il le répète pour les grossesses gémellaires : si vous attendez des jumeaux, vos besoins nutritionnels ne sont que légèrement supérieurs à ceux d'une femme qui attend un seul enfant.

Vous aurez sans doute plus faim que d'habitude, surtout à certains moments de la grossesse. C'est normal. L'idée n'est pas de résister à cette faim, ni de la combler avec « un peu plus de tout », mais d'y répondre avec des aliments qui rassasient et qui nourrissent vraiment.

Ni régime, ni compte de calories

Santé publique France est formelle : **tous les régimes pour maigrir sont contre-indiqués pendant la grossesse**, et aussi pendant l'allaitement. Vous ne trouverez donc dans ce livre aucun objectif calorique, aucune portion pesée au gramme près, aucun « menu minceur ». Votre appétit, votre équipe de suivi et les pesées de vos consultations sont de bien meilleurs guides qu'un chiffre imprimé sur une page.

À quoi ressemble une alimentation équilibrée

Les repères du Programme national nutrition santé (PNNS), présentés sur le site Manger Bouger, valent pendant la grossesse comme le reste de la vie. Ils tiennent en quelques lignes :

- **Au moins cinq fruits et légumes par jour**, par exemple trois portions de légumes et deux fruits, ou quatre de légumes et un fruit. Une portion « adulte », c'est 80 à 100 grammes, à peu près la taille du poing : une tomate moyenne, un bol de soupe, une pomme, deux abricots, quatre ou cinq fraises, une banane. Frais, surgelés ou en conserve, ils comptent tous. Les jus de fruits, eux, ne comptent pas comme une portion : s'il vous en faut un, Manger Bouger conseille de ne pas dépasser un verre par jour et de préférer un fruit pressé.
- **Des féculents tous les jours** (pain, pâtes, riz, semoule, pommes de terre), dont **au moins un féculent complet par jour** : pain complet, riz complet, pâtes complètes, semoule complète. Les

versions semi-complètes (pain aux céréales, pâtes semi-complètes) sont de bonnes étapes si les complets vous semblent moins digestes.

- **Des légumes secs au moins deux fois par semaine** : lentilles, haricots, pois chiches, pois cassés. Ils apportent des fibres et des protéines végétales.
- **Des produits laitiers**, pour le calcium : lait, yaourt, fromage blanc, fromages permis (le chapitre 4 vous dit lesquels).
- **De la viande, de la volaille, du poisson ou des œufs**, toujours bien cuits pendant la grossesse.
- **Du poisson deux fois par semaine**, dont un poisson gras (chapitre 7).
- **Une petite poignée de fruits à coque non salés** (noix, amandes, noisettes) de temps en temps, sauf allergie.
- **L'eau comme boisson de référence**, à volonté.
- **Les produits sucrés, gras ou salés, plus rarement et en petite quantité**, sans interdiction ni culpabilité.

Un rappel utile : l'équilibre ne se joue pas à chaque repas. Il se construit sur la journée, et même sur la semaine. Un dîner « pâtes au beurre » après une longue journée n'efface rien.

> **Est-ce normal ? « J'ai tout le temps faim. »**
>
> Oui, c'est très fréquent. Santé publique France conseille de mettre au menu des aliments riches en fibres pour bien vous « caler » : pain complet, pâtes, riz ou semoule complets, légumes secs, légumes et fruits entiers plutôt qu'en compote ou en jus. Un goûter ou une collation, quand vous en avez envie, aide aussi à éviter les fringales.

Le rythme des repas

Trois repas et, si vous le souhaitez, un goûter ou une collation : c'est le rythme le plus simple. Santé publique France rappelle qu'une collation dans la journée peut permettre des repas moins copieux, évite les fringales et le grignotage, et peut même, pour certaines, atténuer les nausées et les remontées acides.

Pour le goûter, Manger Bouger propose plutôt un yaourt ou un morceau de fromage permis avec du pain complet ou aux céréales, du fromage blanc avec un fruit, ou une compote et une petite poignée de fruits à coque non salés, plutôt que des gâteaux ou des biscuits au quotidien.

Bien boire

Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée, sans attendre d'avoir soif. Le site mpedia, édité par l'Association française de pédiatrie ambulatoire, indique au moins 1,5 litre d'eau par jour pour une future maman. L'eau du robinet convient ; certaines eaux minérales riches en calcium peuvent compléter vos apports si vous consommez peu de produits laitiers (chapitre 10). Les tisanes sont possibles avec modération (chapitre 8). Les boissons riches en caféine se limitent, et l'alcool s'arrête complètement.

En un coup d'œil : les grandes règles françaises

Sujet	Ce que disent les autorités françaises
Quantité	Pas besoin de manger deux fois plus, même pour des jumeaux (Santé publique France)
Régime	Tous les régimes amaigrissants sont contre-indiqués pendant la grossesse et l'allaitement (Santé publique France)
Fromages	Pas de lait cru ni de fromages au lait cru, sauf pâtes pressées cuites (comté, beaufort, gruyère, emmental), toujours sans la croûte (Anses, Santé publique France)
Charcuterie	Éviter rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée et charcuterie cuite prête à consommer (Anses, Santé publique France)
Viande	Toujours bien cuite ; pas de tartare, de carpaccio, de viande juste fumée ou marinée ; pas de grand gibier (Santé publique France)
Poisson	Deux fois par semaine dont un poisson gras, cuit à cœur ; ni cru, ni fumé, ni mariné ; certaines espèces à limiter ou à éviter (Anses)
Les œufs	Bien cuits ; pas d'œufs crus ni de préparations à base d'œufs crus (Santé publique France)
Soja	Par précaution, ni soja ni produits à base de soja pendant la grossesse et l'allaitement (Haut Conseil de la santé publique, cité par Santé publique France)
Café	Trois tasses de café au maximum par jour (Santé publique France)
Alcool	Zéro alcool pendant toute la grossesse (Santé publique France)
Réfrigérateur	Entre 0 °C et 4 °C en permanence (Santé publique France)
Toxoplasmose	Sérologie en début de grossesse ; si vous n'êtes pas immunisée, prise de sang chaque mois et précautions renforcées (Santé publique France)

Si vous vivez dans un autre pays, appuyez-vous sur les recommandations de votre propre système de santé et sur l'équipe qui vous suit. Ce livre est écrit pour les familles qui vivent en France, et la plupart de ses conseils pratiques valent aussi en Belgique, en Suisse romande ou au Québec, où les recommandations nationales peuvent toutefois différer sur certains points.

> **La façon sereine de lire la suite.**
>
> Les précautions alimentaires peuvent sembler sans fin. Retenez la formule de Santé publique France : on mange un peu de tout, ou presque. La liste de ce qui reste permis est infiniment plus longue que celle de ce qu'on évite. Et si vous avez déjà mangé un aliment de la liste, par mégarde ou avant de savoir que vous étiez enceinte, il ne se passe rien dans l'immense majorité des cas. Parlez-en simplement à votre sage-femme ou à votre médecin, surtout si vous avez de la fièvre ou un symptôme qui vous inquiète.

Situations particulières

Vous attendez des jumeaux ou plus. Vous n'avez pas besoin de manger deux fois plus : Santé publique France précise que vos besoins ne sont que légèrement supérieurs à ceux d'une grossesse

unique. Votre équipe vous verra souvent plus fréquemment et peut vous orienter vers une diététicienne ; demandez-lui ce qui s'applique à vous.

Vous avez 35 ans ou plus. Les précautions alimentaires et les besoins en nutriments de ce livre sont les mêmes à tout âge adulte. Certains facteurs de risque surveillés par votre équipe sont toutefois plus fréquents avec l'âge : par exemple, un âge supérieur à 35 ans fait partie des situations où le dépistage du diabète gestationnel est systématique (chapitre 14).

Vous êtes adolescente. Santé publique France rappelle que votre corps est encore en pleine croissance : votre alimentation doit couvrir vos besoins élevés et ceux de votre enfant. Elle conseille de mettre l'accent sur les aliments riches en calcium, avec trois voire quatre produits laitiers par jour, et de demander des conseils personnalisés à votre médecin ou à votre sage-femme.

Vous avez eu plusieurs grossesses rapprochées. Toujours selon Santé publique France, votre corps a peut-être épuisé ses réserves en vitamine D, en folates ou en fer. Insistez sur les aliments qui en apportent (chapitre 10) et faites le point avec votre médecin.

Après une assistance médicale à la procréation. Une fois la grossesse installée, les conseils sont les mêmes que pour toute grossesse. Si le centre qui vous a accompagnée vous a donné des consignes particulières, suivez-les et demandez comment elles s'articulent avec votre suivi de grossesse.

Une grossesse après une perte. Si vous avez déjà vécu une fausse couche ou la perte d'un bébé, chaque choix d'assiette peut sembler lourd d'inquiétude. Entendez-le clairement : ce livre n'est pas une liste de choses à vous reprocher, ni aujourd'hui, ni pour le passé. Avoir mangé un aliment de la liste n'est que très rarement à l'origine d'un problème. Si l'angoisse rend les repas difficiles, ou vous pousse à vérifier chaque étiquette trois fois, dites-le à votre sage-femme ou à votre médecin : un accompagnement, notamment par le ou la psychologue de la maternité, peut vous être proposé. Et si vous traversez des idées noires, le **3114** répond gratuitement, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Vous êtes seule pour tout gérer. La cuisine en grandes quantités (chapitre 15) et la liste de réserves pour le congélateur (chapitre 17) ont été pensées pour vous. Acceptez chaque plat cuisiné qu'on vous propose, et donnez à vos proches la fiche du chapitre 16 : ils sauront quoi apporter.

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

Le livre complet compte 77 pages.

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/boutique/bien-manger-enceinte/

Paiement unique, PDF immédiat.