

ALIMENTATION POST-PARTUM



Le récapitulatif d'une alimentation équilibrée et variée

*Réalisé par des étudiantes en diététique et
en collaboration avec l'Arcade Sages-Femmes*

TABLE DES MATIÈRES

3 **GROUPE ALIMENTAIRE**
Apports et recommandations

5 **ÉTIQUETAGE & COLLATIONS**
A quoi faut-il faire attention

6 **BESOINS EN ÉNERGIE**
Allaitement et sans allaitement

8 **PROMOTION DU MOUVEMENT**
Qu'est-ce que c'est et pourquoi

9 **EQUILIBRE PONDÉRAL**
Différentes étapes et pourquoi

10 **TRUCS ET ASTUCES**
Cuisiner malin et au quotidien

12 **CONTACT**
Sites Web, E-mail

Groupes alimentaires

LES BOISSONS

Privilégiez les boissons sans sucre ajouté
1-2L/jour



LES FRUITS ET LÉGUMES

Ils apportent des fibres, vitamines et minéraux
5 portions par jour dont 3 légumes et 2 fruits
1 portion = 120 - 200g/personne

LES FARINEUX

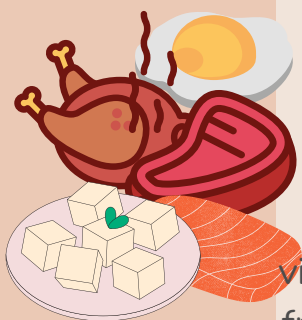
Ils apportent de l'énergie
Il est conseillé de privilégier les céréales complètes
-> apport plus élevé en fibre alimentaire
1 portion à chaque repas (3x/jour)

1 portion = 75-125 g de pain / pâte (par ex. pâte à pizza)
ou 60-100 g de légumineuses (poids sec) ou 180-300 g
de pommes de terre ou 45-75 g de biscottes (pain
croustillant) / crackers au blé complet / flocons de céréales
/ farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec).

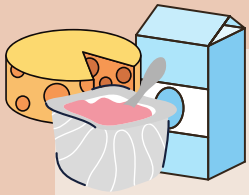


LES PROTÉINES

Elle participent à la synthèse des muscles
Sources animales : viande, poisson, œuf, produits laitiers
Sources végétales : légumineuses, tofu, quorn, seitan
1 portion par jour



1 portion = 100-120g
viande/volaille/poisson/tofu/quorn/seitan (cru), 2-3 œufs, 30g
fromage pâte dure ou mi-dure 60g fromage pâte molle, 150-
200g de séré/cottagecheese



LES PRODUITS LAITIERS

Ils apportent du calcium, essentiel pour la croissance des os
3 portions par jour

1 portion = 2 dl lait, 150-180g yogourt/séré/cottage cheese/autres laitages), 30g fromage pâte dure ou mi-dure, 60g fromage pâte molle

LES MATIÈRES GRASSES

Elles apportent de l'énergie

Les huiles de bonne qualité apportent

- antioxydants et vitamines
- Exemple : Colza, noix, olive extra vierge



1 portion = 2 à 3 cuillères à soupe (20 –30 g) d'huile végétale, 20–30 g de fruits à coque non salés ou de graines, 1 cuillère à soupe = 10 g de beurre, margarine, crème

Huile pour la cuisson : Colza HOLL, Tournesol HO, carthame, pépins de raisins, maïs, arachides, huile d'olive raffinée

Huile pour l'assaisonnement : colza + tournesol, olive + colza, olive + noix etc

Huile pour la friture : tournesol oléique, colza HOLL, arachide

SUCRERIES, SNACKS SALÉS ET ALCOOL



Limitez la consommation des sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés et les boissons alcoolisées avec modération par jour
0 à 1 portion par jour

1 portion = une ligne de chocolat ou à 20 g de pâte à tartiner chocolatée ou à trois petits biscuits ou à une boule de glace ou à une petite poignée (20–30 g) de snacks salés ou à un verre (2–3 dl) de boisson sucrée ou un verre de boisson alcoolisée (par ex. 2–3 dl de bière ou 1 dl de vin).



EPICES ET HERBES AROMATIQUES

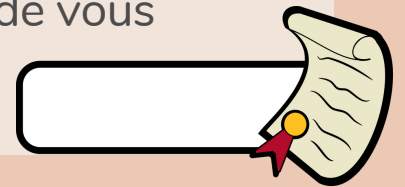
Permettent d'accentuer le goût dans les plats ET de diminuer le sel



Etiquetage

A QUOI FAUT-IL FAIRE ATTENTION

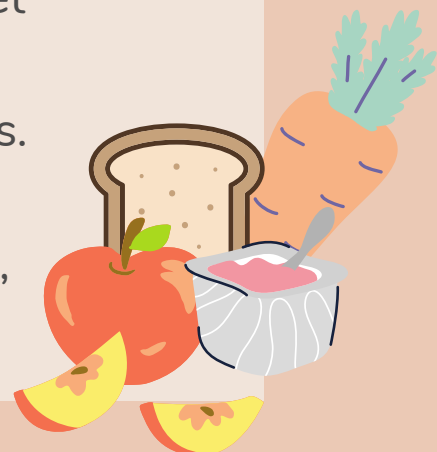
- La liste d'ingrédients : ordre décroissant, soit du plus abondant au moins présent
- Plus la liste est courte, moins le produit contient d'aliments inutiles et/ou transformés
- Limitez les produits contenant les aliments suivants en grandes quantités: sucre, sirop de sucre, saccharose, glucose, sirop de maïs ou matières grasses.
- Prenez en compte les nutriments (protéines, glucides, lipides et fibres) et la liste des ingrédients qu'apportent les produits plutôt que de vous focalisez sur les calories



Collations

A QUOI FAUT-IL FAIRE ATTENTION

- En cas de faim, si le repas n'était pas complet et afin de couvrir les besoins nutritionnels
- Elles permettent de diminuer les grignotages.
- Se composent d'un ou plusieurs aliments comme un fruit, un légume, du pain complet, de fruits oléagineux, un produit laitier, etc...



Besoins en énergie

⚡ AVANT LA GROSSESSE

Propre à chacune mais environ 2000 calories/jour

⚡ PENDANT LA GROSSESSE

Un besoin supplémentaire d'environ 500 calories/jour nécessaire

⚡ APRÈS LA GROSSESSE AVEC ALLAITEMENT

500 calories comme pendant la grossesse

⚡ APRÈS LA GROSSESSE SANS ALLAITEMENT

Comme avant la grossesse

Allaitement

- Exclusif de 4 à 6 mois
- Compenser les pertes d'eau : buvez 2 à 3 L/jour
- Besoin d'énergie augmenté de 500 calories/jour
 - Importance des collations !



Allaitement

ALIMENTS AUTORISÉS

- Café
 - max 2 tasses/jour
- Thé
 - max 4 tasses/jour
- Epices
 - permet au bébé de découvrir de nouveaux goûts
- Fromage
- Poissons gras
- Lait et produits laitiers
- Viandes/Volailles



ALIMENTS DÉCONSEILLÉS

- L'alcool
 - réserver 1 verre pour les grandes occasions
 - Les boissons énergétiques
 - Boissons avec de la quinine* : tonic, bitter lemon etc
- *propriétés stimulantes



A NOTER QUE

Evitez l'espadon, le marlin/makaïre, le requin/veau de mer ainsi que le hareng et le saumon de la baltique. Limitez la consommation de thon frais et de brochet étranger à 1 fois par semaine et celle de thon en conserve à 4 fois par semaine à cause des métaux lourds et contaminants.

De plus, **ce ne sont que des exemples d'aliments**, autrement dit, **informez vous en cas de doute** concernant un aliment.



Promotion du mouvement

SELON L'AVAL DU MÉDECIN ET DE L'ÉTAT DU PÉRINÉE

Pratiquez, si possible, 30 minutes/jour, 5x/semaine

SONT CONSIDÉRÉS UNE PROMOTION DU MOUVEMENT

- La nage
- La marche
- La gymnastique douce
- Le vélo d'appartement le yoga
- Le jardinage
- Le ménage



POURQUOI PRATIQUER ?

- Renforce la musculature
- Améliore l'endurance
- Améliore la circulation sanguine
- A un bénéfice sur le moral



Equilibre pondéral

1

DANS UN PREMIER TEMPS

Equilibre alimentaire

Sommeil et rythme de vie

Promotion du mouvement

Le + de l'allaitement -> dépense d'énergie supplémentaire

2

DANS UN DEUXIÈME TEMPS

Retour au poids avant la grossesse à environ 6 mois

OU

poids de santé (IMC entre 19 et 24.9)

POURQUOI ?



Réduire les risques de co-morbidités et les complications

sur de potentielles futures grossesses.

LES TRUCS ET ASTUCES

MENUS POUR UNE SEMAINE

Les +

- optimisez les courses
- sachez quoi faire à manger le moment venu
- ayez un recul sur l'équilibre alimentaire de sa semaine
- favorisez la consommation de produits "fait maison"
- prévoyez un repas/semaine pour les restes alimentaires

ORGANISATION DES ACHATS

Les +

- vous n'oubliez rien
- vous évitez le gaspillage
- vous gagnez du temps

Autres astuces en lien

- évitez les heures de pointes dans les magasins
- commandez sur internet et se faire livrer chez soi
- passez commande et aller chercher dans un drive

LES PRODUITS DE BASE À AVOIR CHEZ VOUS

Les +

- Farineux : des produits à longue conservation (pâtes, riz, pâte à pizza, röstis)
- Protéines : la viande et poissons au congélateur, oeufs, divers produits laitiers
- Fruits et légumes : corbeille à fruits et légumes, légumineuses (conserves/congelées)
- Matières grasses : diverses huiles pour les cuissons et les plats froids (longue conservation à l'abri de la lumière)

Astuce: n'hésitez pas à utiliser votre congélateur si vous en avez un.

LES TRUCS ET ASTUCES

LA COLLABORATION DANS LE FOYER

Impliquez la famille et l'entourage dans les diverses tâches

- Demandez de l'aide à votre partenaire
- Faites participer les grands et les petits
- Sollicitez la famille, l'entourage



Sachez qu'il est possible et normal de déléguer et de vous reposer pendant cette période particulière

ASTUCES DE CUISINE

Recettes faciles, rapides et équilibrées

- Utilisez le four : nécessite peu de matériel, et laisse du temps libre pendant la cuisson.
- Composez une assiette équilibrée avec les restes (tarte, soupe, etc..)
- Repas froids : salades composées, tartines, sandwich, ...
- Faites une mise en place des ingrédients et du matériels avant les recettes.
- Adaptez de l'espace cuisine en fonction des besoins et des habitudes de chacun en ayant une cuisine agencée



Afin de mettre en pratique ces diverses astuces, nous vous avons créé un recueil de recettes simples et rapides

Contacts

ENVIE D'EN SAVOIR UN PEU PLUS SUR VOTRE ALIMENTATION ?

Vous pouvez bénéficier de consultations individuelles par les étudiants

Site de l'ECN : <https://www.hesge.ch/heds/heds/heds/heds-et-cite/grand-public/espace-conseil-nutrition-consultations-dietetiques>



ENVIE D'EN SAVOIR UN PEU PLUS EN UN CLIC ?

SSN : <https://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/aux-differents-ages/autour-de-la-naissance/>

OFSP : <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/lebensphasen-und-ernaehrungsformen/schwangere-und-stillende.html>

Cook'eat : <https://www.hesge.ch/heds/en/node/1390>



PAR LES ÉTUDIANTES EN NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE DE LA HEDS

- Charlyne Suard
- Elodie Martinez
- Fany Chappuis
- Nathalie Gasser
- Océane Flühmann
- Virginie Jaccard



EN PARTENARIAT AVEC L'ARCADE SAFES-FEMMES

Site Web : <https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=arcade+sage+femmes&ie=UTF-8&oe=UTF-8>