



Nutrition et santé - environnement de la femme enceinte et allaitante

Un livret d'information à l'attention des professionnels de santé au contact de la femme enceinte et allaitante, élaboré par le groupe de travail « Nutrition » du C2DS. Edition 2012.

La grossesse est un moment privilégié mais également de vulnérabilité où la femme enceinte doit faire attention à ce qu'elle mange. Une alimentation équilibrée doit apporter tous les nutriments dont la mère et le bébé ont besoin. Néanmoins, les modes de vie, de production et de conservation des aliments ont considérablement changé au cours des dernières décennies et peuvent impacter l'alimentation de la femme enceinte, son bien-être et celui de l'enfant notamment à naître. Ce fascicule s'adresse aux professionnels de santé au contact de la femme enceinte et allaitante. Elaboré par le groupe de travail « Nutrition » du C2DS, c'est un tour d'horizon des connaissances essentielles pour une grossesse et un allaitement réussis, tant d'un point de vue de la nutrition que des facteurs environnementaux, la santé-environnement. Ce livret complet, par son approche santé-environnement, celui publié par l'INPES.

Contact :

Comité pour le Développement Durable en Santé
Wiebke WINKLER, chargée de mission
wiebke.winkler@c2ds.eu / 06 98 53 24 12.
3 rue de l'Ile d'Or 37400 Amboise
Tel/fax : 02 47 30 60 34
www.c2ds.eu

Membres du groupe de travail

Aline FABRE, Polyclinique de Navarre
Aurélie CERDAN, Clinique Sarrus-Teinturiers
Martine CULIS, Sodexo



MANGER POUR DEUX ?

La femme enceinte et allaitante ne doit pas manger deux fois plus...mais deux fois mieux ! Soyons clairs : le besoin physiologique supplémentaire de la femme enceinte n'existe que lors du deuxième et troisième trimestre de la grossesse : de 250 à 280 Kcal / jour.

LA FEMME ENCEINTE OU ALLAITANTE DOIT :

- Faire trois vrais repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner et dîner).
- Ne pas oublier les féculents, dont le pain de préférence complet, et les légumes verts à chaque repas.
- Décaler le dessert en le prenant plus tard.
- Penser à boire de l'eau en quantité suffisante et régulièrement, un grand verre d'eau avant chaque repas ou collation : 1,5 litre pour la femme enceinte et 2 litres pour celle qui allaite.

LE + SANTÉ

Le bisphénol A (BPA) est un produit chimique qui entre dans la composition de certains plastiques et perturbe le fonctionnement du système endocrinien. Il faut éviter les contenants en polycarbonate (PC) et privilégier ceux en verre.

Le saviez-vous ? Regarder sous le fond du contenant permet très souvent d'identifier le plastique :



La consommation d'eau en bouteille produit plus de 10 kg de déchets plastiques par an et par personne, sans parler de l'impact environnemental lié à la fabrication, au transport et au traitement des déchets. Lorsque cela est possible, on opte pour l'eau du robinet. Pour connaître la qualité de l'eau d'une commune, rendez-vous sur www.eaupotable.sante.gouv.fr.

LE + PLANÈTE

Manger bio, local et de saison. La production dite « biologique » définit par des cahiers des charges et règlements précis, les modalités de culture et d'élevage. Dû à la variabilité des consommations, les études actuelles ne démontrent pas encore clairement un bénéfice nutritionnel notable. Le mode de production biologique élimine toutefois les risques associés à l'utilisation de produits chimiques de synthèse pour la santé humaine et concourt à une moindre pollution environnementale et notamment de la ressource eau. Si de surcroît on achète des produits locaux et de saison, tout le monde y gagne.

À télécharger : le guide des fruits et légumes de saison sur www.goutons-un-monde-meilleur.fr

Bon à savoir : plus on mange équilibré, local et de saison, moins on produit des émissions de gaz à effet de serre. Une alimentation équilibrée implique aussi une diminution des protéines animales à un niveau préconisé par les nutritionnistes. Le Réseau Action Climat France a étudié les gaz à effet de serre liés à trois menus (mais attention, il ne s'agit pas de recommandations de menus).

Menu 1 (919 Kcal)	Menu 2 (832 Kcal)	Menu 3 (776 Kcal)
Salade de concombre à la crème fraîche, bœuf purée tarte aux poires = 3,7 kg équivalent CO2 soit 1,25 litre de diesel brûlé	Salade de betteraves rouges aux pommes, tagliatelles sauce bolognaise et compote de pommes aux châtaignes = 1,2 kg équivalent CO2 soit 0,4 litre de diesel brûlé	Soupe de légumes, omelette aux pommes de terre et aux oignons, salade de fruits = 0,5 kg équivalent CO2 soit 0,1 litre de diesel brûlé

LE + NUTRITION

Idée de collation pour la femme enceinte (une à deux fois par jour si nécessaire en 2ème et 3ème trimestre) : laitage nature avec un fruit.

LE DIABÈTE LIÉ À LA GROSSESSE

Chaque année, 6 % des femmes enceintes souffrent de diabète développé pendant la grossesse. Il s'avère utile de rappeler à la future mère de préférer des sucres lents et complets à chaque repas associés à des légumes verts. Les sucres rapides n'ont pas de place dans son alimentation ! Elle peut mettre en place 1 à 2 collations par jour ou fractionner les repas sans pour autant tomber dans le grignotage.

LE + SANTÉ

Pour satisfaire une envie de sucre, la femme enceinte peut consommer 2 à 3 fruits par jour, associés à d'autres aliments, mais doit éviter l'aspartame, édulcorant de synthèse (code E 951) qui apporte une saveur sucrée avec moins de calories et se retrouve dans plus de 6 000 produits. Une étude danoise de 2010 met en relation la consommation de boissons aux édulcorants de synthèse (sodas lights...) par 60 000 femmes enceintes et la survenue d'accouchements prématurés. Les résultats ont montré une relation dose-effet significative entre la consommation de boissons édulcorées et la fréquence des accouchements prématurés. D'autant plus que ces naissances prématurées sont des accouchements déclenchés pour raison médicale, ce qui est potentiellement plus inquiétant. Ce risque existerait pour une consommation d'au moins une boisson gazeuse light par jour. Selon un avis rendu par l'ANSES en juin 2012, aucun intérêt nutritionnel propre à la consommation d'édulcorants intenses pendant la période de grossesse n'a été démontré. En l'état actuel des connaissances, il est donc plus prudent de déconseiller aux femmes enceintes de consommer des boissons gazeuses light de façon quotidienne et cette prudence devrait s'imposer pour toute prise d'édulcorant pendant la grossesse.

LE + NUTRITION

Pour satisfaire tout de même une envie de sucre, les femmes présentant un diabète développé pendant la grossesse peuvent recourir aux astuces suivantes : fromage blanc à la cannelle, à la fleur d'oranger ou encore vanillé aux fruits rouges ; milk shake aux fraises ; pomme ou poire cuite au four, compote ou de la salade de fruits frais parfumés à la cannelle et à la menthe fraîche, le tout sans ajout de sucre.

COMMENT ÉVITER UNE CARENCE EN FER ?

La femme enceinte peut compléter un éventuel traitement par une alimentation riche en fer : poisson ou viande 1 à 2 fois par jour et des légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots rouges, blancs...). Qu'elle diversifie les sources de fer : poisson, viande, légumes secs, céréales...



LE + PLANÈTE

Opter pour des produits issus de la pêche durable permet de continuer d'en manger longtemps. La surpêche menace en effet les ressources halieutiques. La bonne nouvelle : le label MSC (Marine Stewardship Council) garantit des pratiques de pêche plus respectueuses de l'écosystème marin.

À télécharger : le guide des espèces en danger sur <http://oceans.greenpeace.fr/sos-oceans>

À consulter : le moteur de recherche dédiée aux produits de la mer sur le marché français labellisés MSC : <http://www.msc.org> onglet « où acheter »

LE + SANTÉ

Le poisson, c'est tout bon pour l'apport en fer. Il est aussi connu pour ses bénéfices sur les maladies cardiovasculaires et le fonctionnement et développement cérébral. Pour les deux portions conseillées par semaine, pour les femmes enceintes et allaitantes, des recommandations officielles de l'ANSES existent car malheureusement, des polluants se retrouvent dans les poissons. Ainsi, une vaste étude menée en Europe et financée par l'Union Européenne a mis en évidence le lien entre la présence de PCB dans le corps de la parturiente et le faible poids du bébé à la naissance. Bien qu'interdits depuis 1987, les PCB (polychlorobiphényles), ont été largement utilisés dans les équipements électriques pour leur ininflammabilité. Ils ont une longue persistance dans l'environnement, s'accumulent dans la chaîne alimentaire et finissent par se retrouver dans nos assiettes.

Le bon réflexe : un poisson gras riche en oméga 3 à consommer une fois par semaine, privilégier sinon les poissons à chair blanche. Penser à varier les espèces !

LE + NUTRITION

Boire beaucoup de thé peut être contre-productif : certains de ses composés peuvent empêcher la bonne assimilation du fer. En revanche, il faut privilégier les agrumes car la vitamine C favorise l'assimilation du fer. Enfin, les épinards sont l'apanage de Popeye, ils n'apporteront rien de plus au bébé.

QUE CHOISIR : BIBERON OU ALLAITEMENT ?

Le lait maternel est adapté aux besoins et au développement du bébé. Si la mère n'allaite pas, les laits infantiles ont des compositions étudiées pour répondre aux besoins des enfants.

LE + SANTÉ

Le saviez-vous ? Depuis juin 2010, sont interdits, en France, la fabrication et la vente de biberons à base de BPA. En complément, l'utilisation de cette substance chimique dangereuse est suspendue dans les contenants alimentaires pour les enfants de moins de trois ans depuis 2013 et le sera pour l'ensemble de ces contenants à partir de 2015. Mieux vaut donc ne plus utiliser un biberon usagé en PC, mais de le remplacer par un neuf, de préférence en verre.

Le bon réflexe : choisir un fournisseur qui connaît la composition exacte du lait et le mode de stérilisation des biberons.

LE + PLANÈTE

Le lait maternel n'a pas besoin d'être conditionné et transporté. Par conséquent, il ne génère pas de gaz à effet de serre directs et de déchets face aux laits infantiles. L'astuce : la location d'un tire-lait auprès d'une pharmacie peut remplacer son achat.

ET CÔTÉ CUISINE ? LES USTENSILES DE CUISINE ET DE CONSERVATION DES ALIMENTS

LE NETTOYAGE DU FRIGO

Pour le nettoyage du réfrigérateur, préférer des produits d'entretien avec un écolabel et autorisés au contact alimentaire. Pour la désinfection, remplacer l'eau de javel par du citron ou du vinaigre blanc.

Pour en savoir plus, consulter le chapitre « ménage et femmes enceintes... » du *Petit guide vert du bio-ménage*, publié par l'ASEF. À télécharger sur www.asef-asso.fr.

LE BPA, PERTURBATEUR HORMONAL

Si le BPA est désormais interdit dans la fabrication des biberons (cf. encadré page 2), l'ANSES juge depuis 2011 nécessaire de remplacer sans tarder le BPA dans les matériaux au contact des aliments. En attendant que des alternatives plus sûres existent et un étiquetage des produits qui continueront à en contenir faute d'alternative, voici quelques recommandations à transmettre à la femme enceinte et allaitante :

- Éviter de chauffer l'aliment (eau, lait, soupes...) dans un récipient en PC et éviter tout transvasement d'aliments chauds dans ce type de récipient.
- Éviter de réutiliser des récipients usagés.
- Ne pas réchauffer directement dans la boîte de conserve.
- Privilégier les produits frais sans emballages.

TOUS LES PLASTIQUES NE SONT PAS AUTORISÉS AU CONTACT ALIMENTAIRE

Rien de plus facile que d'identifier les matériaux et objets destinés au contact alimentaire : les objets portent soit la mention « pour contact alimentaire » ou « convient pour aliment », soit ils sont marqués par le symbole « verre / fourchette ». Sans aucun marquage, il est déconseillé de les mettre en contact avec les aliments.

NE PAS TRANSFORMER L'USAGE UNIQUE EN USAGE MULTIPLE

On réutilise parfois certains contenants alors qu'ils ne sont pas prévus à cet effet. La sécurité sanitaire des emballages en plastique à usage unique n'est pas garantie pour une utilisation ultérieure par le consommateur. Des composants pourraient migrer de l'emballage vers l'aliment ou le liquide au-delà des limites autorisées. Veiller toujours à utiliser un contenant pour l'usage indiqué (congeler, chauffer des aliments, etc.). Pour en être sûr, consulter le(s) pictogramme(s) sur le contenant ou le descriptif du produit disponible auprès du fabricant.

GARE AUX PERFLUORÉS

Les perfluorés (PFC : PFOA et PFOS) sont des composés chimiques présents dans les produits antitaches, imperméables aux graisses et hydrofuges. On les retrouve dans les emballages des produits prêts à consommer ou encore dans les revêtements anti adhésifs. Ils migrent dans le corps humain via l'alimentation et peuvent avoir une incidence sur le bien-être du bébé. Voici des pistes pour limiter l'exposition aux PFC :

- Préférer les ustensiles en acier inoxydable ou en fonte à ceux au revêtement anti adhésif.
- Éviter les emballages jetables aux propriétés anti gras (assiette en papier, boîte plastique, emballage cartonné).
- Lire les étiquettes des nouveaux matériaux pour éviter les PFC dès l'achat.



AUX CÔTÉS DU C2DS, VOTRE ÉTABLISSEMENT S'ENGAGE DANS UNE DÉMARCHE DE DÉVELOPPEMENT DURABLE !

Le C2DS regroupe en 2012 270 adhérents, établissements hospitaliers publics, privés et ESPIC, des centres de lutte contre le cancer, des établissements médico-sociaux et EHPAD. Adhérer au C2DS vous permet de faire partie d'une association dont l'une des principales missions consiste à mutualiser les connaissances théoriques et pratiques pertinentes au regard d'une démarche de développement durable issues des professionnels de santé pour les rediffuser vers les adhérents, en priorité ou en exclusivité. Le réseau du C2DS constitue ainsi une véritable plateforme d'entre-aide, d'établissement à établissement autour du développement durable.

Ensemble, nous impulsions une dynamique audacieuse avec pour objectif de créer une nouvelle approche durable et solidaire des soins. Nous sommes convaincus que le secteur hospitalier, structurant de la société moderne, a un rôle prépondérant à jouer dans le respect de l'environnement, l'évolution des politiques d'achat, la qualité de vie au travail et l'éducation à la santé des patients et des familles.

LES GROUPES DE TRAVAIL DU C2DS

« Inventer ensemble autrement », tel est le fil rouge du travail de recherche et de réflexion au sein des groupes de travail du C2DS. Chacun des groupes est piloté par un professionnel de santé et l'animatrice de réseau du C2DS. Ces groupes, espaces d'échange entre adhérents, créent des outils de développement durable en santé au service des établissements adhérents. Vous pouvez rejoindre les groupes de travail à tout moment : réduction des déchets, gestion durable des déchets, énergie, eau usées & médicaments, éco-construction, la nutrition ou encore la norme ISO 26000.