



**Objectif Santé,**  
pour mon bébé et moi !

Pour faciliter votre entretien avec la femme enceinte  
et l'accompagner dans ses objectifs de changements

FEUILLET À REMETTRE À LA PATIENTE



Vous trouverez également des informations sur le site du CHU de Toulouse :  
<http://www.chu-toulouse.fr/-grossesse-et-prise-de-poids->



Hôpital Paule de Vigier



# GUIDE D'UTILISATION

La femme enceinte peut vous solliciter pour répondre à une ou plusieurs des questions posées par l'affiche en salle d'attente.

Ce bloc détachable va vous permettre d'amorcer avec elle un entretien de type motivationnel en 4 étapes :

- 1** **EXPLOREZ** ce que la femme sait et ce qui pourrait la faire changer :  
« Pourquoi avez-vous choisi cette question ? »  
« Quelle serait votre réponse ? »
- 2** **DISCUTEZ** avec elle de la réponse proposée.
- 3** **PRÉCISEZ** avec elle, quels peuvent être les objectifs de changement en pratique, dans son quotidien.
- 4** **FORMALISEZ** ces derniers dans l'encart prévu à cet effet.

Quels changements au quotidien

?

---

---



# QUESTION

# R

**La prise de poids recommandée, dépend-elle de mon poids avant la grossesse ?**

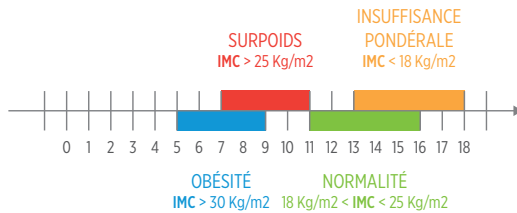
La prise de poids recommandée, dépend-elle de mon poids avant la grossesse ?

Les recommandations de prise de poids pendant la grossesse dépendent de la corpulence de la femme avant son début de grossesse.

Cette corpulence est définie par le calcul de l'IMC :

$$\frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille (m)}^2}$$

Prise de poids recommandée : **obésité** (5 à 9 kg), **surpoids** (7 à 11 kg), **normalité** (11 à 16 kg) et **insuffisance pondérale** (13 à 18 kg)



Des études récentes précisent que, dans les situations d'obésité maternelle sévère, une prise de poids inférieure à 5 kg, peut être bénéfique pour la mère et l'enfant à condition que le fœtus ait une croissance satisfaisante. Ceci implique un apport calorique d'au moins 1600 calories/jour.

En ce qui vous concerne, en pratique, quels changements vous paraissent-ils possibles pour atteindre cet objectif ?

Quels changements au quotidien




---



---



---



---



---



---



---



# QUESTION



**Est-ce que je dois  
manger pour 2?**



Est-ce que je dois manger pour 2 ?

Manger pour deux durant la grossesse est une idée reçue. **Il ne faut pas manger pour deux mais plutôt manger deux fois mieux !**

Pour cela, **l'alimentation** doit être la plus **variée** possible pour couvrir les besoins nutritionnels et débiter l'apprentissage du goût chez le futur enfant.

**L'augmentation des besoins caloriques en début de grossesse est faible.**

Elle représente en moyenne :

- **150 kcal/J au 1<sup>er</sup> trimestre**, ce qui équivaut à l'ajout d'une collation (exemple : yaourt nature + pomme)
- **250 à 350 kcal/J aux 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> trimestres.**

En ce qui vous concerne, cette réponse va-t-elle entraîner des changements dans votre alimentation ?

Quels  
changements  
au quotidien



---

---

---

---

---

---

---

---

# QUESTION

J'étais en surpoids/  
obésité avant ma  
grossesse,  
est-ce que je dois  
suivre un régime ?

J'étais en surpoids/obésité avant ma grossesse, est-ce que je dois suivre un régime ?

Les régimes restrictifs (à basses calories, hyperprotidiqes, dissociés...) sont déconseillés pendant la grossesse.

Un repas équilibré doit être composé de tous les groupes d'aliments :

- Féculents
- Légumes
- Viande ou poisson ou œuf
- Matières grasses
- Produits laitiers
- Fruits
- Boissons (eau)

pour couvrir les besoins nutritionnels de la mère et de l'enfant.

En ce qui vous concerne, cette réponse va-t-elle entraîner des changements dans votre alimentation ?

Quels changements au quotidien



---

---

---

---

---

---

---

---



QUESTION

4

Je me sens plus  
essoufflée dès que  
je fais un effort,  
est-ce que je dois  
m'arrêter ?



**Je me sens plus essoufflée  
dès que je fais un effort,  
est-ce que je dois m'arrêter ?**

L'essoufflement est physiologique, la fréquence respiratoire s'accélère car le volume sanguin augmente pour s'adapter à la grossesse. Les situations d'essoufflement pathologique sont rares et seront éliminées par votre médecin (anémie, cardiopathie...). **Être essoufflée ne doit donc pas vous inquiéter et ne présente pas de danger.**

Si vous pratiquiez avant la grossesse une activité physique, il est tout à fait possible de la maintenir à condition qu'elle soit compatible avec celle-ci. Il faudra simplement l'adapter et en modifier le plus souvent l'intensité.

En ce qui vous concerne, cette réponse va-t-elle entraîner des changements dans votre activité physique ?

Quels  
changements  
au quotidien



---

---

---

---

---

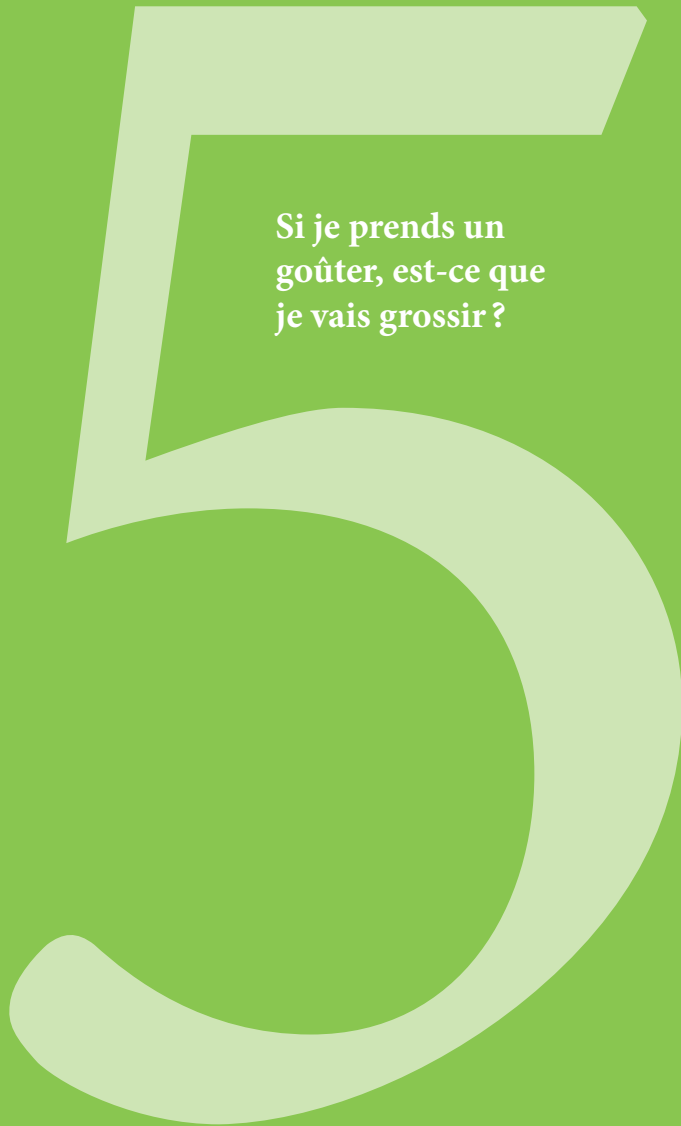
---

---

---



# QUESTION



Si je prends un  
goûter, est-ce que  
je vais grossir ?

Si je prends un goûter, est-ce que je vais grossir ?

Prendre un goûter n'est pas du grignotage, s'il est équilibré il ne fera pas grossir !

Exemples :

Laitage  
+ Fruit



ou

Pain  
+ Fromage



ou

Biscuit  
+ Laitage



Il a plusieurs intérêts pendant la grossesse :

- **Fractionner l'apport alimentaire sur la journée** (contrôle la sensation de faim et évite les grignotages entre les repas),
- **Permettre une meilleure couverture des besoins nutritionnels** (augmentation des apports en calcium par exemple),
- **Limiter les nausées en réduisant le jeûne** (déclencheur de nausées).

En ce qui vous concerne, cette réponse va-t-elle entraîner des changements dans votre alimentation ?

---



---



---



---



---



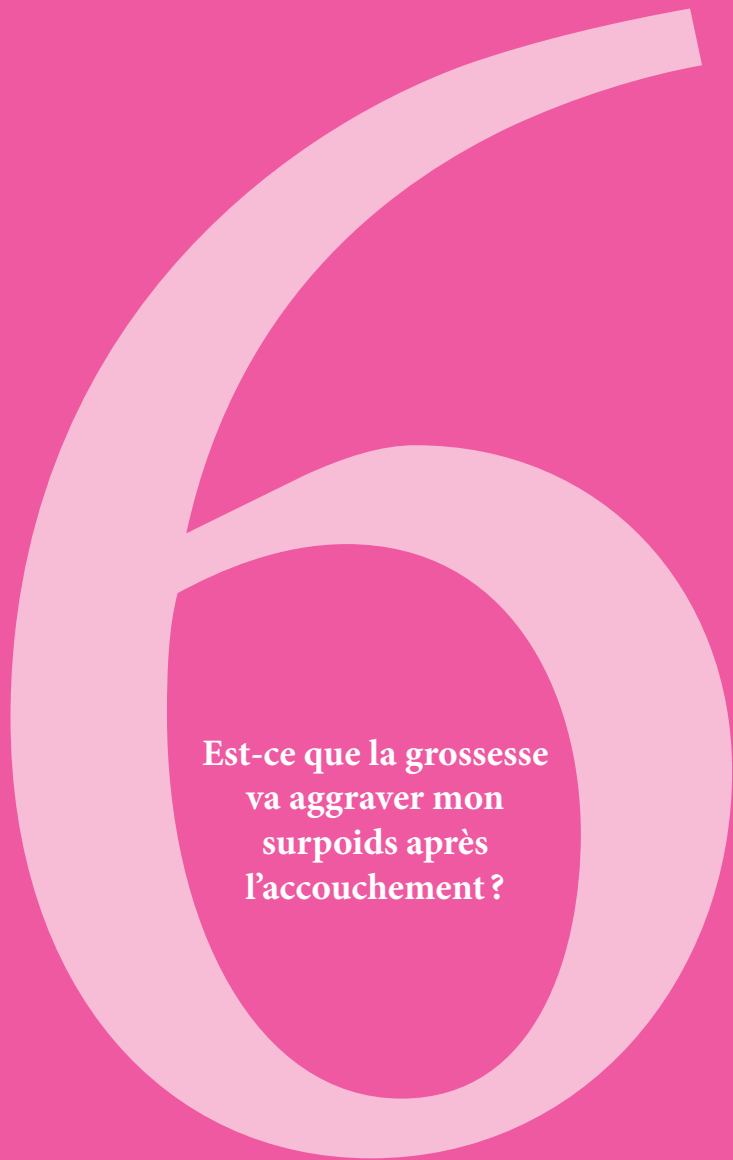
---

Quels changements au quotidien





# QUESTION



**Est-ce que la grossesse  
va aggraver mon  
surpoids après  
l'accouchement ?**

## Est-ce que la grossesse va aggraver mon surpoids après l'accouchement ?

La grossesse ne va pas aggraver votre surpoids, dans la mesure où :

- **vous prise de poids pendant la grossesse a été conforme aux recommandations** (cf. question 1),
- **vous maintenez les bonnes habitudes mises en place pendant la grossesse** : équilibrer les repas (et surtout ne pas en sauter), fractionner votre alimentation (d'autant plus si vous allaitez) et avoir une activité physique régulière (marche avec son bébé...) malgré le bouleversement familial (sommeil, gestion du temps) généré par l'arrivée de ce bébé.

Ceci vous permettra de retrouver, comme il est recommandé, **vos poids d'avant grossesse, dans les 6 mois après l'accouchement.**

**L'allaitement peut vous y aider** grâce à la dépense énergétique supplémentaire qu'il entraîne.

En ce qui vous concerne, cette réponse va-t-elle entraîner des changements dans votre alimentation et votre activité physique ?

Quels changements au quotidien



---

---

---

---

---

---

---

---





## Quelles sont les activités physiques adaptées à ma grossesse ?

**La grossesse est une période favorable pour initier ou maintenir une activité physique régulière.**

L'activité physique augmente le **bien-être physique et moral**. Elle permet une maîtrise du poids et diminue le risque de survenue de certaines pathologies : diabète gestationnel, hypertension, douleurs articulaires, troubles du sommeil...

**Les activités physiques doivent représenter idéalement environ 30 minutes tous les jours** d'une activité d'intensité faible à moyenne : marche, natation, vélo d'appartement... Néanmoins toutes les activités de durée plus brèves et plus espacées apportent un bénéfice.

**En dehors de souci de santé particulier** pour lesquels il vaut mieux demander conseil à votre médecin ou sage-femme, **tout le monde peut pratiquer!**

En ce qui vous concerne, en pratique, cette réponse va-t-elle entraîner des changements dans votre activité physique ?

Quels changements au quotidien



---

---

---

---

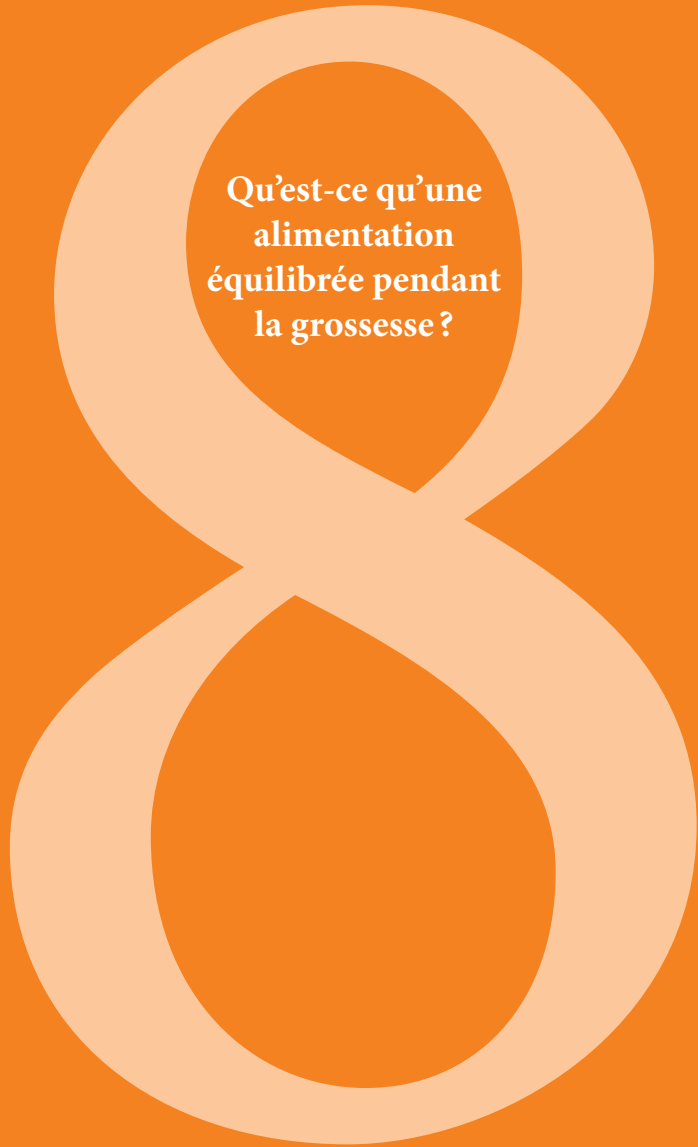
---

---





# QUESTION



**Qu'est-ce qu'une  
alimentation  
équilibrée pendant  
la grossesse ?**



## Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée pendant la grossesse ?

Une alimentation équilibrée permet de couvrir les besoins nutritionnels de la grossesse.

Voici un exemple de répartition alimentaire sur une journée :

### PETIT-DÉJEUNER

**Pain** + **Beurre** + Boisson (café, thé...)  
+ **Produit Laitier** + **Fruit**

### GOÛTER

**Produit laitier** + **Fruit**  
ou **Pain** + **Fromage**  
ou **Biscuit** + **Produit laitier**

### DÉJEUNER

**Féculents** + **Légumes**  
+ **Viande** ou **Poisson** ou **Œufs**  
+ **Matière grasse** (huiles végétales\*)  
+ **Produit Laitier** + **Fruit**  
+ Boisson (eau)

### DÎNER

**Féculents** + **Légumes**  
+ **Viande** ou **Poisson** ou **Œufs**  
+ **Matière grasse** (huiles végétales\*)  
+ **Produit Laitier** + **Fruit**  
+ Boisson (eau)

### \* LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est conseillé de varier les huiles !  
Par exemple, privilégier l'huile de colza pour l'assaisonnement et l'huile d'olive pour la cuisson.

En ce qui vous concerne, cette réponse va-t-elle entraîner des changements dans votre alimentation ?

Quels changements au quotidien




---



---



---



---



---



---



---

# QUESTION

**Si je prends trop de poids, est-ce que cela aura des conséquences sur le poids de mon enfant ?**



**Si je prends trop de poids, est-ce que cela aura des conséquences sur le poids de mon enfant ?**

**La prise de poids excessive pendant la grossesse est 1 des facteurs de risque d'apparition du surpoids chez l'enfant.** Ces facteurs de risque sont multiples.

Ceux qui interviennent pendant la grossesse sont mieux identifiés depuis quelques années :

- Prise de poids excessive pendant la grossesse
- Diabète gestationnel
- Obésité en début de grossesse
- Tabagisme maternel

La connaissance de ces facteurs de risque va permettre à la future maman de mettre en place des changements en termes d'alimentation et d'activité physique.

**Ces changements, initiés pendant la grossesse et maintenus après l'accouchement, vont donner à l'enfant un environnement favorable à sa bonne croissance et prévenir ainsi l'apparition du surpoids.**

En ce qui vous concerne, cette réponse va-t-elle entraîner des changements dans votre alimentation et votre activité physique ?

Quels  
changements  
au quotidien



---

---

---

---

---

---