

Gérer son poids pendant la grossesse

Temps de lecture : 2 minutes Publié le 20 juin 2019 - Mis à jour le 22 juillet 2019

En moyenne, on prend au total 13 kg au cours de la grossesse. Ce chiffre est très variable d'une femme à l'autre. La grossesse est l'occasion de conserver ou adopter de bonnes habitudes pour manger équilibré et gérer les petites fringales.

Est-il normal de ne pas beaucoup grossir au début ?

La **prise de poids est plus importante à la fin** de la grossesse qu'au début. Se peser une à deux fois par mois est suffisant dans la plupart des cas. La consultation de suivi avec le médecin ou la sage-femme est une occasion de se peser et de faire le point.

Comment éviter de prendre « trop » de poids ?

Il suffit de suivre les mêmes recommandations que pour toute personne : manger varié et équilibré, pratiquer une activité physique régulière et éviter trop de sédentarité.

Si c'était le cas avant la grossesse, on garde nos bonnes habitudes.

Sinon c'est le **bon moment pour mettre en place quelques changements**. On peut par exemple faire le bilan de ce que l'on mange habituellement. Puis choisir ce qu'on va augmenter, comme les fruits, les légumes, les légumes secs... et ce qu'on va limiter comme les boissons sucrées, les aliments gras, les produits ultra-transformés...

Des choix à faire à deux si possible pour ne pas se compliquer la vie au quotidien.



FOCUS bien-être

Pratiquer une activité physique permet de limiter la prise de poids liée à la grossesse. Cela réduit aussi le risque de mal de dos ou de diabète gestationnel mais aussi de sensation de jambes lourdes.

Et puis quoi de mieux qu'une « bonne fatigue » pour bien dormir !

Que faire en cas de « fringales » ?

Enceinte, les petits creux et les envies de grignoter sont fréquents, surtout au début. Pour les éviter, privilégier pendant les repas les **aliments riches en fibres** : fruits, légumes, féculents complets (pain complet, riz complet, etc.), légumes secs. C'est bon pour toute la famille.

On peut ajouter aux repas un goûter ou une petite collation le matin. Ce peut être un yaourt et/ou un fruit par exemple.

On limite par contre les aliments gras et sucrés.

Peut-on suivre un régime « amaigrissant » ?

Les « régimes amaigrissants » sont contre-indiqués pendant la grossesse.

Consulter le professionnel qui nous suit pour avoir des conseils alimentaires adaptés si on pense avoir pris trop de poids.

Source URL: <https://www.agir-pour-bebe.fr/gerer-son-poids-pendant-la-grossesse>

- 
- 