



Programme

MALIN

Je suis enceinte  
ou j'allaite :  
que manger pour  
ma santé et celle  
de mon bébé ?



[www.programme-malin.com](http://www.programme-malin.com)



# Je me nour

Comme toutes les femmes,  
il est important que vous  
adoptiez un rythme de vie sain.



Avoir une alimentation  
variée et équilibrée



Limiter les graisses,  
le sucre, le sel, le café

## A CHAQUE REPAS



## UNE FOIS PAR JOUR





# ris bien



1,5 L

Boire au moins  
1,5 L d'eau par jour



Pratiquer une activité  
physique régulière



- 0 ALCOOL / 0 TABAC
- NE JAMAIS PRENDRE DE MÉDICAMENT SANS AVIS MÉDICAL



# Je suis en

Pas de régime amaigrissant  
durant cette période,  
ni trop d'excès.





# ceinte

Ne pas manger de fromage à pâte molle  
ni de fromage râpé en sachet  
et de fromage à base de lait cru



Se laver les mains  
plusieurs fois par jour



Attention !



Laver les fruits  
et les légumes

Ne pas manger de viandes/  
poissons/crustacés crus



Respecter les règles  
de conservation au réfrigérateur  
et au congélateur



## Surveillez votre poids

Une femme enceinte prend, en moyenne,  
10 à 12 kg au cours de sa grossesse.

Il ne faut pas manger plus que d'habitude,  
éviter les repas copieux et le grignotage.

⚠ Ne pas entreprendre de régimes amaigrissants.

# J'allaite mon bébé

Il suffit d'adopter une alimentation  
équilibrée et variée.

Pas de régime amaigrissant durant  
cette période, ni trop d'excès

Il est important  
d'adopter une alimentation  
équilibrée et variée.

Vos besoins en eau  
doivent être respectés  
durant l'allaitement.

Buvez au moins  
1,5L de liquide par jour.



Produits laitiers







Pensez  
aux aliments  
riches en fer !



protéines



fruits et légumes

**ENCEINTE,  
AI-JE DES BESOINS  
DE MÉDICAMENTS ?**

Du fer, des folates et de la vitamine D (car les folates et la vit D sont obligatoires). C'est pourquoi votre médecin pourra vous en prescrire.

**DOIS-JE PRENDRE  
DES COMPLÉMENTS  
ALIMENTAIRES DURANT MA  
GROSSESSE ?**

Non, certainement pas de façon systématique. En effet, une alimentation saine et équilibrée suffit à satisfaire vos besoins et ceux de votre bébé. Toutefois, votre médecin peut être amené à vous en prescrire dans certaines situations.

**J'ALLAITE  
MON BÉBÉ. LES  
BOISSONS OU ALIMENTS  
COMMERCIALISÉS POUR  
FAVORISER LA LACTATION  
SONT-ILS EFFICACES ?**

Non. Ces produits ne sont absolument pas nécessaires au bon déroulement de l'allaitement.

