

Origine de la prise de poids

pendant la grossesse

Par Jocelyne

L'hostis

Centres

d'amincissement

IDEAL-LINE SYSTEM

En fonction des cas, la variation de la graisse corporelle de la future maman peut doubler ou diminuer par rapport au poids d'avant la grossesse. La prise de poids profitant particulièrement à la mère lors de la première partie de la grossesse, il lui sera donc souhaitable d'avoir une bonne hygiène alimentaire, surtout durant les cinq premiers mois où s'élèvent les stocks, tant sous forme de protéines dans les muscles que de graisse dans les tissus adipeux, alors que le poids de l'embryon durant cette période augmente peu.

Ces réserves maternelles préparent la réussite des quatre derniers mois durant lesquels la prise de poids sera uniquement liée à la croissance du fœtus.

Une femme enceinte nourrit son enfant non seulement à partir de sa propre alimentation, mais aussi à partir de ses réserves en muscles ou en graisse corporelle. En contrôlant sa prise de poids, la mère peut éviter de donner naissance à un enfant trop gros. L'obésité sera favorisée surtout chez une femme préalablement forte. Outre le risque de conserver des kilos superflus après son accouchement, la grossesse expose la femme forte à plusieurs problèmes de santé : diabète, hypertension artérielle et difficultés lors de l'accouchement.

Pour éviter toutes complications liées à l'obésité, la solution reste le régime alimentaire équilibré.

• Le petit déjeuner, particulièrement important, comportera :

- thé ou café ;
- lait ;
- pain ou céréales (un quart de baguette ou deux tranches de pain complet) ;
- beurre allégé ;
- yaourt.

• Le déjeuner et le dîner se composeront d'une ration moyenne de :

- viande/volaille/œufs/poissons ;
- légumes verts, riches en fibres qui aideront la femme

enceinte à lutter contre la fréquente constipation ;

■ ou une dose modérée de féculents qui, eux, apporteront les glucides, source essentielle d'énergie pour les tissus fœtaux ;

■ yaourt ou fromage à pâte cuite.

• Les fruits seront consommés vers 10 heures ou vers 16 heures (pour ne pas perturber la digestion).

Les besoins en calcium, pour la formation des os du fœtus, et en fer, pour la formation des globules rouges, étant très importants, la future maman les trouvera dans les laitages, les légumes et les fruits.

Les besoins en vitamines seront assurés par une alimentation variée.

Un litre et demi de liquide (eau, lait, potages, tisanes) lui seront nécessaires par jour.

Dans le but de mener à bien la grossesse, l'organisme de la femme enceinte s'adaptera spontanément aux conditions alimentaires.

De ce fait, une femme ayant une bonne hygiène de vie n'aura donc pas besoin de bouleverser ses habitudes alimentaires durant sa grossesse.

Au terme de sa grossesse, l'excédant de poids de la femme enceinte devrait normalement être de 12,500 kg. Il se décompose ainsi :

■ fœtus/placenta/ liquide amniotique :	4,750 kg
■ utérus/seins :	1,300 kg
■ eau/sang:.....	2,450 kg
■ graisse corporelle :	4,000 kg
■ Soit :	12,500 kg