



***Nutrition** et
supplémentation
de la femme enceinte*



PROGRAMME DE LA FORMATION :

1. Modifications physiologiques de la grossesse

- 1.1. Introduction
- 1.2. Prise de poids pendant la grossesse
 - 1.2.1. Répartition de la prise de poids
 - 1.2.2. Adaptations de l'organisme
 - 1.2.3. Recommandations sur la prise de poids
 - 1.2.4. Facteurs influençant la prise de poids
 - 1.2.5. Prise de poids gestationnelle non physiologique
 - 1.2.5.1. Femme en situation d'obésité
 - 1.2.5.2. Prise de poids inadéquate pendant la grossesse
 - 1.2.5.3. Régime restrictif et grossesse

Date de mise à jour :

Janvier 2026

2. Besoins énergétiques et nutritionnels de la grossesse

- 2.1. Introduction
- 2.2. Besoins énergétiques
- 2.3. Besoins hydriques
- 2.4. Besoins en fibres
- 2.5. Besoins nutritionnels
 - 2.5.1. Besoins en macronutriments
 - 2.5.2. Besoins en micronutriments
 - 2.5.3. Carences nutritionnelles
- 2.6. Glucides
 - 2.6.1. Besoins en glucides et rôles pendant la grossesse
 - 2.6.2. Qualité
- 2.7. Protéines
 - 2.7.1. Besoins en protéines et rôles pendant la grossesse
 - 2.7.2. Acides aminés de la grossesse
- 2.8. Lipides
 - 2.8.1. Définition des lipides et rôles dans l'organisme
 - 2.8.2. Besoins en lipides pendant la grossesse
 - 2.8.3. Carences en lipides
 - 2.8.4. DHA
 - 2.8.4.1. Sources de DHA
 - 2.8.4.2. Supplémentations en DHA
 - 2.8.5. Acides gras trans pendant la grossesse
- 2.9. Vitamine B9
 - 2.9.1. Définition et rôles de la vitamine B9
 - 2.9.2. Métabolisme des folates
 - 2.9.3. Sources de vitamine B9
 - 2.9.4. Besoins en vitamine B9 pendant la grossesse
 - 2.9.5. Carences en vitamine B9
 - 2.9.6. Exploration biologique de la vitamine B9
 - 2.9.7. Supplémentations en vitamine B9
- 2.10. Fer
 - 2.10.1. Définition et rôles du fer
 - 2.10.2. Sources de fer
 - 2.10.3. Métabolisme du fer
 - 2.10.4. Besoins en fer pendant la grossesse
 - 2.10.5. Carences en fer
 - 2.10.6. Supplémentations en fer
- 2.11. Iode
 - 2.11.1. Définition et rôles de l'iode
 - 2.11.2. Besoins en iode pendant la grossesse
 - 2.11.3. Sources d'iode
 - 2.11.4. Carences en iode

2.11.5. Hypothyroïdie pendant la grossesse

2.11.6. Supplémentations en iode

2.12. Zinc

2.12.1. Définition et rôle du zinc

2.12.2. Besoins en zinc pendant la grossesse

2.12.3. Sources de zinc

2.12.4. Carences en zinc

2.12.5. Supplémentations en zinc

2.13. Vitamine D

2.13.1. Définition et rôles de la vitamine D

2.13.2. Besoins en vitamine D pendant la grossesse

2.13.3. Sources de vitamine D

2.13.4. Carences en vitamine D

2.13.5. Supplémentations en vitamine D

2.14. Choline

2.14.1. Définition et rôles de la choline

2.14.2. Sources de choline

2.14.3. Besoins en choline pendant la grossesse

2.14.4. Carences en choline

2.15. Autres nutriments

3. Règles hygiéno-diététiques de la grossesse

3.1. Aliments à éviter et ceux à privilégier

3.2. Substances à éviter

3.2.1. Phytoœstrogènes

3.2.2. Caféine

3.2.3. Alcool

3.2.4. Edulcorants intenses

3.2.5. Monosodium glutamate (MSG)

3.2.6. Substances tératogènes

3.3. Agents infectieux

4. Désagréments de la grossesse

4.1. Nausées et vomissements

4.1.1. Définitions

4.1.2. Causes

4.1.3. Conséquences

4.1.4. Prévention et prise en charge

4.1.4.1. Hygiéno-diététique

4.1.4.2. Supplémentations

4.1.4.2.1. Vitamine B6

4.1.4.2.2. Phytothérapie

4.2. Reflux gastro-œsophagien (RGO)

4.2.1. Définition

4.2.2. Causes

4.2.3. Prévention et prise en charge

4.2.3.1. Hygiéno-diététique

4.2.3.2. Phytothérapie

4.3. Constipation

4.3.1. Définition

4.3.2. Causes

4.3.3. Prévention et prise en charge

4.3.3.1. Hygiéno-diététique

4.3.3.2. Phytothérapie

4.4. Maladie hémorroïdaire

4.4.1. Définition et symptômes

4.4.2. Causes

4.4.3. Prévention et prise en charge

4.4.3.1. Hygiéno-diététique

4.4.3.2. Phytothérapie

4.5. Vergetures

4.5.1. Définition

4.5.2. Causes

4.5.3. Prévention et prise en charge

4.5.3.1. Nutriments

4.5.3.2. Phytothérapie

4.6. Troubles circulatoires

4.6.1. Définition et symptômes

4.6.2. Causes

4.6.3. Prévention et prise en charge

4.6.3.1. Hygiéno-diététique

4.6.3.2. Nutriments

4.6.3.3. Phytothérapie

4.7. Syndrome des jambes sans repos

4.7.1. Définition et symptômes

4.7.2. Causes

4.7.3. Prévention et prise en charge

4.8. Envies alimentaires et modifications du goût pendant la grossesse

4.9. Troubles du sommeil et anxiété pendant la grossesse

4.9.1. Prévention et prise en charge hygiéno-diététique

4.9.2. Supplémentations

4.10. Conseils pour la fin de la grossesse

5. Troubles de la grossesse

5.1. Diabète gestationnel

5.1.1. Définition

5.1.2. Physiopathologie

5.1.3. Dépistage

5.1.4. Conséquences

5.1.5. Prévention et prise en charge

5.1.5.1. Hygiéno-diététique

5.1.5.2. Supplémentations

5.1.5.2.1. Probiotiques

5.1.5.2.2. Nutriments

5.2. Hypertension artérielle gravidique

5.2.1. Définition

5.2.2. Dépistage

5.2.3. Prévention et prise en charge

5.3. Pré-éclampsie

5.3.1. Définition

5.3.2. Facteurs de risque

5.3.3. Prévention et prise en charge

5.3.3.1. Hygiéno-diététique

5.3.3.2. Supplémentations

5.3.3.2.1. Nutriments

5.3.3.2.2. Phytothérapie

5.4. Anémie

5.4.1. Définition

5.4.2. Manifestations

5.4.3. Causes

5.4.4. Conséquences de l'anémie sur la grossesse

5.4.5. Prévention et prise en charge

ANNEXES :

ANNEXE N°1 : DÉFICITS FRÉQUENTS ET TROUBLES DE LA GROSSESSE ASSOCIÉS

ANNEXE N°2 : RECETTES

ANNEXE N°3 : LISTE DES FROMAGES AUTORISÉS ET À ÉVITER PENDANT LA GROSSESSE

ANNEXE N°4 : ANALYSE DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

ANNEXE N°5 : DEMANDE D'ANALYSES BIOLOGIQUES

ANNEXE N°6 : ANALYSES BIOLOGIQUES DE LA GROSSESSE

ANNEXE N°7 : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

ANNEXE N°8 : PHYTOTHÉRAPIE DE LA GROSSESSE

ANNEXE N°9 : PLANTES ET AROMATES AYANT UN POTENTIEL SUR LE DÉROULEMENT DE LA GROSSESSE

ANNEXE N°10 : BIBLIOGRAPHIE