



***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 :

octobre 2023

**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. Désagrèments 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**