

Bien manger

*pour avoir un
bébé en santé*



*best start
meilleur départ*

by/par health **nexus** santé



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION



TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	3
J'évalue mes connaissances	4
Réponses	6
Combien de poids devrais-je prendre?	8
À quel rythme dois-je prendre du poids?	10
Est-ce que mes habitudes alimentaires sont conformes au Guide alimentaire canadien?.....	12
Bien manger selon le Guide alimentaire canadien	14
Les piliers de la santé de bébé.....	16
Régime végétarien	21
Est-ce que je devrais éviter de manger certains aliments?.....	22
Comment puis-je nous protéger contre les intoxications alimentaires?	25
Mon journal alimentaire	26
Je ne me sens pas bien.....	28
Est-ce que je devrais faire de l'activité physique durant la grossesse?.....	32
Recettes	33
Est-ce que j'ai besoin de plus d'information sur la nutrition?	34

Félicitations!!!

Vous attendez un enfant.

Maintenant plus que jamais, il importe de faire des choix santé. Une bonne alimentation et un peu d'activité physique vous aideront à vous sentir bien et à favoriser la santé de votre bébé.

Beaucoup de femmes ont plus de facilité à faire des choix santé lorsqu'elles sont enceintes, car elles ont plusieurs bonnes raisons de bien s'alimenter.

Une alimentation saine pendant la grossesse:

- ♥ procure au bébé les nutriments nécessaires pour favoriser son développement et sa santé;
- ♥ réduit vos risques d'avoir des problèmes de santé (manque de fer, hypertension, etc.);
- ♥ vous aide à prendre le poids idéal;
- ♥ vous aide à vous sentir bien dans votre peau;
- ♥ aide toute votre famille à adopter de bonnes habitudes alimentaires pour toute la vie.

Le présent guide répondra à bon nombre de vos questions sur l'alimentation durant la grossesse. Voici comment en tirer le plus d'avantages:

- ♥ prenez le temps de le lire attentivement;
- ♥ remplissez les questionnaires et faites les activités;
- ♥ essayez certaines des recettes et des suggestions.

Si vous avez des questions ou avez besoin d'aide supplémentaire, consultez un professionnel de la santé. Vous pouvez aussi communiquer avec votre bureau de santé publique ou centre de santé communautaire local. Ou encore, parlez à une diététiste professionnelle à Saine alimentation Ontario à 1-877-510-510-2 ou visitez ontario.ca/sainealimentation.



J'évalue mes



Répondez vrai ou faux aux questions suivantes.

(Vérifiez ensuite vos réponses aux pages suivantes)

VRAI FAUX

1. Puisque je mange pour deux, je devrais manger deux fois plus.
2. J'ai besoin d'une plus grande quantité de fer pendant la grossesse.
3. Le lait est le seul aliment capable de procurer à mon bébé le calcium et la vitamine D dont il a besoin pour renforcer ses os.
4. Je ne devrais pas manger de poisson pendant ma grossesse.
5. Je m'alimente bien, mais je devrais quand même prendre un supplément prénatal.

connaissances



Il est normal que vous ayez envie de manger certains aliments. Manger des aliments « vides » ou gras de temps à autre ne fait pas de mal, si vous savez fixer des limites. Si vous en mangez trop, vous risquez de ne pas satisfaire vos besoins nutritifs et ceux de votre bébé. Et vous pourriez prendre trop de poids.

Les femmes enceintes ont parfois envie de manger des choses qui ne sont pas des aliments tels que de la glace ou de la craie. Parlez à votre professionnel de la santé si c'est votre cas.

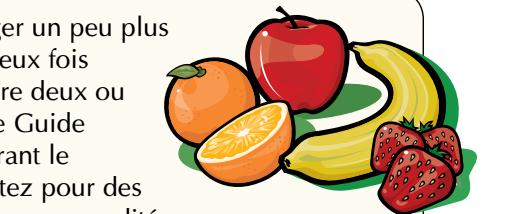


Réponses

1. FAUX. Il est vrai que vous devez manger un peu plus lorsque vous êtes enceinte, mais pas deux fois plus. Habituellement, il suffit de prendre deux ou trois portions supplémentaires (selon le Guide alimentaire canadien) chaque jour, durant le deuxième et le troisième trimestre. Optez pour des collations saines (yogourt, fruits, hoummous, crudités dans un pain pita, etc.). Consultez le Guide alimentaire canadien à la page 14. Écoutez votre corps, mangez quand vous avez faim et arrêtez lorsque vous êtes rassasiée.
2. VRAI. Vos besoins en fer augmentent lorsque vous êtes enceinte. Votre organisme utilise le fer pour fortifier les globules rouges qui transmettent l'oxygène et le fer à votre bébé. Si vous avez une carence en fer, votre bébé naîtra avec une réserve de fer insuffisante. Vous pourriez aussi vous sentir fatiguée et faible.

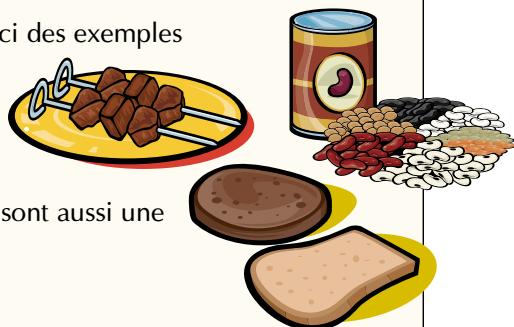
Mangez des aliments riches en fer. Voici des exemples

- viandes rouges
- palourdes
- haricots et lentilles
- céréales et pain de grains entiers



3. FAUX. Les substituts du lait ci-dessous sont aussi une bonne source de calcium :

- boissons de soya enrichies
- yogourt
- fromage



Et il existe d'autres bonnes sources de calcium :

- tofu, fait avec du sel de calcium
- haricots
- saumon et sardines avec les arêtes
- amandes

Les sources de vitamine D sont peu nombreuses.

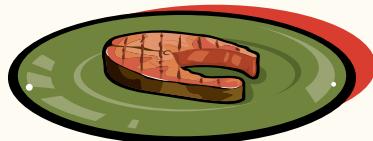
Voici de bonnes sources:

- lait
- boissons de soya enrichies
- poisson



Pour ne pas manquer de vitamine D, le Guide alimentaire canadien recommande de boire 500 ml (2 tasses) de lait ou de boisson de soya enrichie chaque jour.

4. FAUX. Le Guide alimentaire canadien recommande de manger au moins deux portions de poisson par semaine. Une portion correspond à 75 grammes (2 oz). Le poisson est une bonne source d'acide gras oméga-3, un gras important pour le développement du cerveau, des yeux et du système nerveux de bébé. La plupart des poissons sont sans danger, mais certains contiennent un taux élevé de mercure qui peut nuire au bébé. Vous devez donc en limiter la consommation. Consultez la page 24 qui contient de l'information à ce sujet.
5. VRAI. Vous avez besoin de certains suppléments, comme l'acide folique et le fer. Pour vous aider à obtenir ces nutriments, choisissez des aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien et prenez un supplément prénatal de vitamines et minéraux chaque jour.



À quoi correspond une portion selon le Guide alimentaire canadien?

Une portion correspond à la quantité d'aliment conseillée dans le Guide alimentaire canadien. Les portions aident les gens à mieux comprendre quelle quantité d'aliments des quatre groupes alimentaires manger chaque jour.

Combien de poids devrais-je prendre?

Les professionnels de la santé recommandent aux femmes enceintes de prendre entre 11,5 et 16 kg (25 à 35 lb).

Parlez à votre professionnel de la santé si vous :

- aviez un surplus ou une insuffisance de poids avant la grossesse;
- avez moins de 17 ans;
- portez des jumeaux ou des triplets.

Votre professionnel de la santé saura vous conseiller sur le gain de poids idéal dans votre cas.

Seins : **1 à 1,5 kg (2 à 3 lb)**

Sang : **2 kg (4 lb)**

Utérus : **1 à 1,5 kg (2 à 3 lb)**

Bébé : **2,5 à 3,5 kg (6 à 8 lb)**

Placenta et liquide amniotique :
2 à 2,5 kg (4 à 6 lb)



**Vous maximisez vos chances
d'avoir un bébé en santé si vous
maintenez un gain de poids santé
durant la grossesse.**

Le poids que vous prenez :

- ***aide le bébé à grandir;***
- ***vous aide à vous sentir bien;***
- ***prépare votre organisme à l'allaitement.***

***Prendre de 11,5 à 16 kg (25 à 35 lb) me semble beaucoup.
Comment vais-je perdre tout ce poids?***

Vous pourriez être surprise d'apprendre que les matières grasses ne représentent que 2 à 3,5 kg (5 à 8 lb). Le bébé, le placenta, le sang et les liquides de l'organisme comptent pour le reste des kilos pris par la mère. Le corps emmagasine ces matières grasses pour satisfaire vos besoins en énergie durant la grossesse et la période d'allaitement. Si vous mangez bien et menez une vie active, vous n'aurez pas de difficulté à retrouver votre ligne. L'allaitement peut aider à perdre du poids un peu plus rapidement.

Autres liquides : 1 à 1,5 kg (2 à 3 lb)

Énergie emmagasinée (matières grasses) :

2 à 3,5 kg (5 à 8 lb)

Mangez bien et menez une vie active, vous aurez moins de difficulté à prendre le poids idéal. Laissez votre appétit vous servir de guide. Mangez quand vous avez faim et arrêtez lorsque vous êtes rassasiée.

Les régimes amaigrissants sont déconseillés, car ils peuvent nuire à la mère et au bébé.



À quel rythme dois-je prendre du poids?

La vitesse à laquelle vous prenez du poids a aussi une importance. La prise de poids est habituellement lente durant les trois premiers mois. Un gain de 0,5 à 2 kg (1 à 4,5 lb) est normal. Votre bébé est petit, mais il se développe rapidement. Il est très important de manger sainement dès le début de la grossesse.

Le bébé continue à grandir et à se développer pendant les semaines qui suivent. Votre poids devrait augmenter petit à petit d'environ 0,4 kg (14 oz.) par semaine. Dans la plupart des cas, une alimentation saine et une vie active suffisent pour vous aider à prendre le poids nécessaire, sans plus.

Vous gagnez du poids à un rythme régulier? C'est l'indice que votre grossesse se déroule bien. Consultez un professionnel de la santé si vous prenez beaucoup plus ou beaucoup moins 0,4 kg (14 oz.) par semaine.



Un repas équilibré inclut des aliments des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. Les desserts, comme les gâteaux, les pâtisseries, et la crème glacée sont riches en calories, en gras et en sucre. Le Guide alimentaire canadien recommande de limiter ces aliments. Mais un repas équilibré peut très bien inclure un de ces desserts de temps en temps. Assurez-vous tout simplement de choisir plus souvent des desserts sains. Régalez-vous de fruits frais, surgelés ou en conserve. Ajoutez-en à votre yogourt.



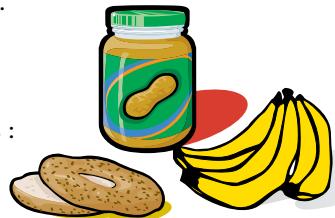
Voyons voir... Est-ce que j'ai préparé un repas équilibré? J'ai inclus des aliments des quatre groupes, mais dans quelle catégorie entre le gâteau au chocolat?!



Est-ce que mes habitudes alimentaires sont conformes au Guide alimentaire canadien?

Prenez-vous des repas réguliers, y compris le déjeuner?

Si vous vous privez de nourriture, vous privez aussi votre bébé de nourriture. Essayez de manger au moins toutes les 3 ou 4 heures. Il est très important de déjeuner, parce que vous n'avez pas mangé de toute la nuit.



Prenez-vous des collations santé?

Les collations santé sont une bonne façon de satisfaire vos besoins nutritifs supplémentaires. En voici des exemples :

- lait frappé au yogourt et aux fruits
- houmous et pain pita de blé entier
- banane et beurre d'arachide sur du pain de blé entier.

Est-ce que vous mangez au moins un légume vert foncé et un légume orange par jour?

Mangez des légumes et des fruits de couleur vive plus souvent.



- Les légumes vert foncé sont une importante source de folate. Choisissez du brocoli, de la laitue romaine et des épinards.
- Les légumes orange sont riches en bêta-carotène. L'organisme transforme le bêta-carotène en vitamine A. Privilégiez les carottes, la patate douce et le potiron (la courge).

Est-ce qu'au moins la moitié des produits céréaliers que vous mangez chaque jour est faite de grains entiers?

Privilégiez les produits céréaliers suivants au lieu de ceux faits de farine raffinée (comme le pain blanc). Ils sont plus riches en fibres, en vitamines et en minéraux :



- pain de grains entiers
- gruau (flocons d'avoine)
- céréales de son
- riz brun et sauvage
- pâtes alimentaires de blé entier

Buvez-vous au moins 500 ml (deux tasses) de lait ou de boisson de soya enrichie chaque jour?

Le lait et les produits laitiers sont les principales sources alimentaires de calcium et de vitamine D. Mais seulement le lait, les boissons de soya et certains yogourts sont enrichis de vitamine D. Pour avoir un apport suffisant en vitamine D, le Guide alimentaire canadien recommande de boire 500 ml (2 tasses) de lait ou de boisson de soya enrichie par jour.

Mangez-vous souvent un substitut de viande?

Voici des substituts :

- haricots
- lentilles
- tofu
- oeufs
- noix



Vous pouvez remplacer quelques portions de viande par ces aliments. Les haricots et lentilles sont aussi faibles en gras et riches en fibres.

Mangez-vous une petite quantité de bons gras tous les jours?

Le Guide alimentaire canadien recommande de manger une petite quantité de bons gras chaque jour, soit environ 30 à 45 ml (2 à 3 c. à table) des gras suivants :

- huile pour la cuisson
- vinaigrette
- margarine molle
- mayonnaise



Une petite quantité d'huile et de gras aident votre organisme à absorber certaines vitamines et lui procurent les matières grasses dont il a besoin, comme les acides gras oméga-3.

Buvez-vous de l'eau de façon régulière?

L'eau transporte les nutriments à votre organisme et à celui de bébé et facilite l'évacuation des toxines. Elle aide également à prévenir la constipation et l'enflure. Buvez beaucoup de liquides tous les jours, et plus lorsqu'il fait chaud ou lorsque vous êtes active. Voici de bonnes sources de liquides.

- eau
- lait
- jus de fruits ou de légumes 100% purs
- soupe
- légumes et fruits



Bien manger selon le Guide alimentaire canadien

Combien de portions par jour une femme devrait-elle manger?			À quoi correspond une portion?
	14-18 ans	19-50 ans	
Légumes et fruits	7	7-8	Légumes frais, surgelés ou en conserve : 125 ml (½ tasse) Légumes feuillus cuits : 125 ml (½ tasse) Légumes feuillus crus : 250 ml (1 tasse) Fruits frais, surgelés ou en conserve : 1 fruit ou 125 ml (½ tasse) Jus de fruits ou de légumes 100% purs : 125 ml (½ tasse)
Produits céréaliers	6	6-7	Pain : 1 tranche (35 g) Bagel : ½ bagel (45 g) Pains plats : ½ pita ou ½ tortilla (35 g) Riz, boulgour ou quinoa cuit : 125 ml (½ tasse) Céréales froides : 30 g ou chaudes : 175 ml (¾ tasse) Pâtes alimentaires ou couscous cuits : 125 ml (½ tasse)
Lait et substituts	3-4	2	Lait ou lait en poudre (reconstitué) : 250 ml (1 tasse) Lait en conserve (évaporé) : 125 ml (½ tasse) Boisson de soya enrichie : 250 ml (1 tasse) Yogourt : 175 g (¾ tasse) Kéfir : 175 g (¾ tasse) Fromage : 50 g (1½ oz)
Viandes et substituts	2	2	Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres cuits : 75 g (2½ oz.)/125 ml (½ tasse) Légumineuses cuites : 175 ml (¾ tasse) Tofu : 150 g ou 175 ml (¾ tasse) Œufs : 2 œufs Beurre d'arachide ou de noix : 30 ml (2 c. à table) Noix et graines écalées : 60 ml (¼ tasse)
Les femmes enceintes ou qui allaitent ont besoin de plus de calories. Vous pouvez manger une petite quantité d'aliments de plus par jour (l'équivalent de 2 à 3 portions de plus) du groupe alimentaire de votre choix durant votre deuxième et troisième trimestre.	HUILES ET GRAS Mangez une petite quantité - 30 à 45 ml (2 à 3 c. à table) de bons gras par jour.		

Votre bébé se développe et compte sur vous pour naître fort, en santé et vif d'esprit. Pour personnaliser l'information trouvée dans le Guide alimentaire canadien, rendez-vous au site Web www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php et cliquez sur « Créez Mon Guide alimentaire ».

Voici des exemples.	Les bienfaits.	
		Cerveau et système nerveux
		Croissance
		Os
		Muscles et sang
Cela inclut les huiles de cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise. 	Mangez une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires et prenez un supplément de vitamines et de minéraux prénatal qui contient de l'acide folique et du fer. Demandez à votre professionnel de la santé d'en recommander un qui vous convient.	

Les piliers de la santé de bébé

Votre bébé se développe et compte sur vous pour naître fort, en santé et vif d'esprit. Voici les éléments essentiels à sa santé :

- ♥ **Folate et vitamine C**... provenant des légumes et fruits
- ♥ **Glucides et fibres**... provenant des produits céréaliers
- ♥ **Calcium et vitamine D**... provenant du lait et des substituts
- ♥ **Fer et protéines**... provenant des viandes et des substituts
- ♥ **Acides gras oméga-3**... des huiles et des gras



Oui, les femmes enceintes devraient prendre des suppléments multivitaminés prénatals. Bien manger est la meilleure façon d'obtenir tous les nutriments dont vous et votre bébé avez besoin. Lorsque vous êtes enceinte, vous avez besoin de plus de nutriments. Il n'est pas facile d'obtenir assez de certaines vitamines et minéraux, tels le folate et le fer, par l'alimentation. Voilà pourquoi le supplément prénatal vous procure les vitamines et les minéraux supplémentaires essentiels pendant la grossesse et la période



Le folate (l'acide folique)

Le folate est une vitamine qui favorise le développement des cellules sanguines et des tissus de la mère et du bébé.

En plus d'une saine alimentation, vous avez besoin d'un supplément d'acide folique. Il est très important de le prendre avant d'être enceinte et pendant les premières semaines de la grossesse. L'acide folique peut aider à prévenir le risque d'anomalie du tube neural, une malformation congénitale qui touche le cerveau et la colonne vertébrale. Le spina-bifida est une anomalie du tube neural.

Pris quotidiennement, un supplément prénatal de vitamines et minéraux contenant 0.4mg d'acide folique vous procurera la quantité d'acide folique requise. Boire un petit verre de jus d'orange au déjeuner peut suffir, mais certaines femmes ont parfois besoin de plus. Parlez à votre professionnel de la santé au sujet de la quantité d'acide folique qui vous convient.

Même si un supplément vous procure de l'acide folique en quantité suffisante, il est quand même important d'obtenir du folate à partir des aliments que vous mangez. Voici quelques idées :

- ♥ Préparez des salades à base de laitue romaine ou d'épinards. Ajoutez-y des graines de tournesol.
- ♥ Ajoutez vos petits fruits préférés aux céréales.
- ♥ Incorporez plus souvent dans votre régime alimentaire des asperges, du brocoli, des pois, des choux de Bruxelles, des tomates, des patates sucrées et du maïs.

♥ Mangez plus souvent des haricots et des lentilles, du chili, du cari aux haricots et dals (une lentille indienne), du hoummous et de la soupe aux lentilles.

♥ Régalez-vous plus souvent de fruits (oranges, pamplemousse et cantaloup) ou buvez un petit verre de jus d'orange pour déjeuner.

• RECETTE •

Soupe aux épinards et aux lentilles

- 1 c. à table (15 ml) d'huile végétale
- 1 oignon, finement haché
- 2 parcelles de gousse d'ail, finement hachées
- 2 branches de céleri, finement hachées
- 2 c. à table (25 ml) de pâte de tomate
- 6 tasses ($1\frac{1}{2}$ l) d'eau ou de bouillon de légumes
- 2 tasses (500 ml) de lentilles rouges ou brunes cuites, rincées (en conserve ou fraîches)
- 1 paquet (300 g) d'épinards surgelés, décongelés
- Poivrer au goût
- 1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter l'oignon, l'ail et le céleri. Faire revenir environ deux minutes.
- 2. Ajouter le concentré de tomate et l'eau ou le bouillon. Porter à ébullition. Réduire le feu.
- 3. Ajouter les lentilles, les épinards et le poivre. Faire cuire environ cinq minutes.

Donne six portions. Cette recette est une excellente source de fer et de folate.



Le fer

Le fer aide à fabriquer les globules rouges qui transportent l'oxygène et le fer au bébé. Il est important que le bébé ait une bonne réserve de fer à la naissance, car elle doit durer pendant les six premiers mois de sa vie.

Parmi les aliments riches en fer, on retrouve :

- ♥ les viandes et les substituts, comme la viande rouge maigre, les palourdes, les haricots et les lentilles;
- ♥ le pain et les céréales à grains entiers;
- ♥ les fruits séchés

Prenez une multivitamine prénatale contenant 16 - 20mg de fer pour vous aider à obtenir le supplément de fer dont vous avez besoin.



• RECETTE •

Salsa aux haricots noirs et à la mangue

Mélanger :

1 boîte de conserve (540 ml) de haricots noirs

1 mangue, en dés

$\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) d'oignons rouges, en dés

$\frac{1}{4}$ tasse (50 ml) de jus de citron

2 c. à table (25 ml) d'huile végétale

Mélanger à $\frac{1}{4}$ tasse (50 ml) de coriandre hachée, si désiré

Réfrigerer une heure avant de servir.

Cette recette est une excellente source de fer et de vitamine C

La vitamine C

La vitamine C aide l'organisme à absorber le fer contenu dans les légumes, les produits céréaliers, les haricots et les lentilles. Il est donc bon d'incorporer des aliments riches en vitamine C lorsque vous mangez des substituts de viande riches en fer.

Les aliments suivants contiennent beaucoup de vitamine C :

- ♥ les oranges, les pamplemousses et leur jus;
- ♥ les tomates et les sauces aux tomates;
- ♥ les poivrons rouges;
- ♥ le brocoli.

Voici quelques conseils pour augmenter votre apport en fer et en vitamine C :

- ♥ Savourez un bon plat de pâtes alimentaires à grains entiers avec de la viande ou du tofu et de la sauce tomate.
- ♥ Le matin, en plus de vos céréales, mangez une orange ou un pamplemousse.
- ♥ Ajoutez des fruits séchés (abricots, dattes, raisins ou pruneaux) à vos céréales, votre compote de pommes, vos salades ou vos muffins.
- ♥ Préparez des fajitas au poulet, ajoutez des poivrons rouges et verts et tartinez de salsa aux haricots noirs et à la mangue.
- ♥ Mangez plus souvent des repas à base de légumineuses : chili, cari aux haricots ou lentilles ou soupe aux pois.

Attendez au moins une heure après les repas avant de prendre un café ou un thé. Ces boissons nuisent à l'absorption du fer.



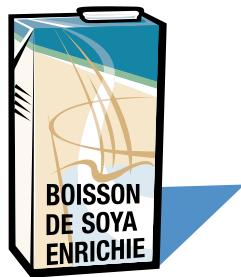
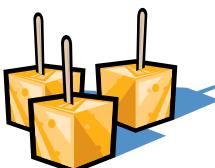
Le calcium et la vitamine D

Le calcium et la vitamine D aident à garder les os de maman en santé. Ensemble, ils renforcent aussi les os et les dents de bébé.

Voici quelques conseils pour augmenter votre apport en calcium et en vitamine D :

- ♥ Buvez chaque jour 500 ml (2 tasses) de lait ou d'une boisson de soya enrichie (si vous ne buvez pas de lait) pour avoir un apport suffisant en vitamine D.
- ♥ Préparez un sauté au tofu enrichi de calcium, au pak-choï, au chou vert et au brocoli.
- ♥ À l'heure de la collation, mangez du saumon ou des sardines sur des craquelins de grains entiers.
- ♥ Ajoutez du fromage râpé à vos soupes ou salades.
- ♥ Prenez du yogourt qui contient de la vitamine D.
- ♥ Buvez du jus d'orange enrichi de calcium au déjeuner.

Demandez à votre professionnel de la santé si vous devriez prendre un supplément de vitamine D.



• RECETTE •

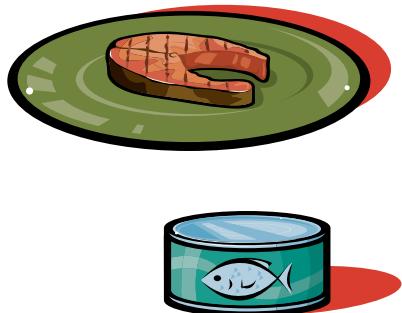
Lait frappé au yogourt et aux fruits

Dans un mélangeur, mélangez $\frac{1}{2}$ tasse (125 mL) de petits fruits frais ou surgelés, $\frac{1}{2}$ banane, $\frac{1}{2}$ tasse (125 mL) de yogourt et $\frac{1}{2}$ tasse (125 mL) de lait ou d'une boisson de soya enrichie.

Cette recette est une bonne source de calcium et de vitamine D.

• RECETTE •

Pain pita à la salade de saumon



Dans un petit bol, mélangez les ingrédients suivants :

1 boîte (213 g) de saumon en conserve, égoutté
2 c. à table (25 ml) de mayonnaise légère
1 c. à table (15 ml) de jus de citron
 $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de carottes râpées
 $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de concombres en dés
1 oignon vert, haché

Coupez le pain pita à grains entiers en deux. Remplissez-le du mélange et ajoutez de la laitue.

Donne 4 portions.

Cette recette est une excellente source d'acides gras oméga-3

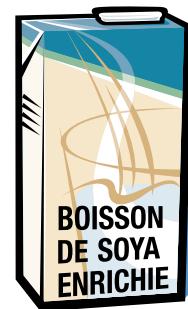
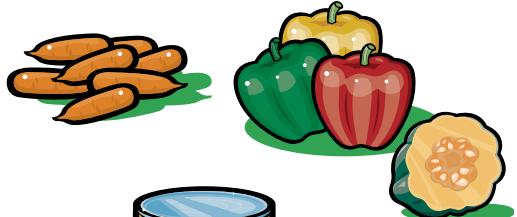
Les acides gras oméga-3

Les acides gras oméga-3 favorisent la croissance de votre bébé et vous aident aussi. Vous avez un plus grand besoin d'acides gras oméga-3 durant la grossesse. Quelques-uns sont importants pour le développement du cerveau, des yeux et du système nerveux de votre bébé.

Voici quelques conseils pour inclure une quantité suffisante d'acides gras oméga-3 dans votre alimentation :

- ♥ Mangez au moins 150 g (5 oz) de poisson par semaine (deux portions selon le Guide alimentaire canadien). Privilégiez les poissons gras : saumon, truite, maquereau, sardines, hareng et omble.*
- ♥ Mangez plus souvent du poisson en conserve (saumon, maquereau et sardines) en sandwich, en salade ou sur des craquelins de grains entiers.
- ♥ Mangez une petite quantité de noix de Grenoble comme collation ou ajoutez-les à vos céréales ou salades.
- ♥ Utilisez de l'huile de canola ou de soya pour la cuisson ou dans vos vinaigrettes.
- ♥ N'utilisez que de la margarine non hydrogénée faite à partir de canola ou de soya sur le pain ou pour la cuisson (vérifiez l'étiquette).
- ♥ Achetez des œufs et d'autres produits enrichis d'oméga-3 tels que du lait et certains yogourts.

* Consultez la page 24 pour en savoir plus sur la quantité de poisson contenant du mercure que vous pouvez consommer sans danger.



Régime végétarien

Le régime végétarien basé sur le Guide alimentaire canadien peut vous procurer tous les nutriments dont vous et votre bébé avez besoin. Vous n'avez qu'à bien planifier votre régime. Toutefois, si vous êtes végétalienne (vous ne mangez aucun produit d'origine animale), il vous sera plus difficile de combler vos besoins pendant la grossesse.

Voici quelques conseils pour assurer un apport adéquat en nutriments si vous êtes végétarienne :

- ♥ Augmentez les portions pour vous assurer de prendre suffisamment de calories. Les produits végétariens sont souvent faibles en calories.
- ♥ Choisissez divers substituts de viande pour avoir un apport suffisant en protéines : oeufs, haricots, pois, lentilles, tofu, noix et graines.
- ♥ Buvez du lait ou une boisson de soya enrichie pour avoir un apport adéquat en calcium et en vitamine D.
- ♥ Si vous ne mangez aucun produit d'origine animale, vous aurez peut-être besoin d'un supplément des vitamines et minéraux suivants pendant la grossesse : calcium, zinc, vitamine D ou vitamine B12.
- ♥ Demandez à votre professionnel de la santé pour une consultation avec une diététiste pour en savoir plus sur le régime végétarien pendant la grossesse.

Est-ce que je devrais éviter de manger certains aliments?

Quelle quantité de caféine puis-je consommer sans danger pendant la grossesse?

La caféine est transmise au bébé par l'entremise du placenta et son organisme a de la difficulté à s'en débarrasser. Pour protéger votre bébé, ne buvez pas plus de 300 mg de caféine par jour. Ceci est la quantité de caféine dans environ deux tasses de café de 250ml (8oz).

Le thé, le cola, les boissons énergisantes et le chocolat contiennent également de la caféine. Lisez les étiquettes et optez pour le produit qui en contient le moins possible.

Jetez un coup d'œil sur le tableau ci-dessous pour connaître la teneur en caféine de certains produits :

Aliment ou boisson	Caféine (mg)
Café au percolateur 250 ml (8 oz)	135
Café instantané 250 ml (8 oz)	76-106
Thé (feuilles ou sachet) 250 ml (8 oz)	50
Thé vert 250 ml (8 oz)	30
Thé blanc 250 ml (8 oz)	15
Thé glacé 355 ml (8 oz)	5-50
Cola 355 ml (12 oz)	35-47
Boisson énergisante 250 ml (8 oz)	80
Barre de chocolat au lait 30 g (1 oz)	7
Barre de chocolat noir 30 g (1 oz)	25-58

250 ml (8 oz) = 1 tasse

Puis-je boire des tisanes sans danger durant la grossesse?

Faites attention si vous utilisez des tisanes ou des boissons énergisantes. Les effets durant la grossesse de toutes les tisanes et boissons n'ont pas été vérifiés. Le risque d'effets négatifs pour votre bébé n'est pas connu. Quelques-unes peuvent nuire à votre bébé ou provoquer un travail prématuré. Voici des tisanes généralement considérées comme sûres, lorsqu'elles sont consommées avec modération (deux à trois tasses par jour):

- ♥ Ecorce de citron.
- ♥ Fleur de tilleul (* à éviter si vous avez des troubles cardiaques).
- ♥ Ecorce d'orange.
- ♥ Eglantine/Cynorrhodon/Gratte-cul.

Toutes les autres tisanes doivent être évitées. Les boissons énergisantes à base de plantes devraient également être évitées durant la grossesse. **Parlez à votre professionnel de la santé au sujet de l'utilisation sécuritaire de tisanes et de boissons.**



Il est recommandé de ne pas boire plus d'une ou deux tasses de café ou d'autres boissons contenant de la caféine par jour : thé, cola et boissons énergisantes. Optez pour des boissons qui ne contiennent pas beaucoup de caféine et qui sont plus nutritives : eau, lait, boisson de soya enrichie, jus de fruits ou de légumes 100 % purs.



Puis-je boire de l'alcool lorsque je suis enceinte?

Boire de l'alcool pendant la grossesse peut provoquer des anomalies congénitales et un dommage du cerveau à votre bébé. Le choix le plus sûr durant la grossesse est aucun alcool. En fait, il vaut mieux arrêter de boire avant que vous deveniez enceinte.

Il est important de cesser de prendre de l'alcool durant la grossesse. Si vous en êtes incapable, obtenez de l'aide.

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE?

Si vous avez bu de l'alcool avant de savoir que vous étiez enceinte ou si vous avez besoin d'aide pour arrêter de boire, parlez à votre professionnel de la santé. Appelez Motherisk 1 877 327 4636 ou visitez www.motherisk.org/women/alcohol.jsp

Les édulcorants artificiels sont-ils mauvais pour mon bébé?

Certains édulcorants artificiels (produits sucrants sans sucre) ne sont pas néfastes pour les bébés. Malgré cela, il est conseillé de ne pas consommer d'aliments et de boissons contenant un édulcorant artificiel pour remplacer un aliment plus nutritif. Le lait, les jus de fruits ou de légumes 100% purs et l'eau sont des choix plus sains que les boissons sans sucre. Un fruit est meilleur qu'un dessert sans sucre.

INOFFENSIF en petites quantités	NON-RECOMMANDÉS
<ul style="list-style-type: none">• Aspartame (NutraSweet®, Egal®)• Sucralose (Splenda®)• Acesulfame Potassium (Ace-K or Sunett®)	<ul style="list-style-type: none">• Saccharine (Hermesetas®)• Cyclamates (Sucaryl®, Sugar Twin®, Sweet N'Low®, Weight Watchers Table Top Sweetener®)

J'ai entendu dire que les femmes enceintes ne devraient pas manger certains poissons. Est-ce vrai?

Le poisson est un aliment sain pour les femmes enceintes. C'est une excellente source de protéine et d'acides gras oméga-3. Mangez au moins 150 g (5 oz) de poisson par semaine (deux portions selon le Guide alimentaire canadien).

Choisissez les poissons suivants :

- saumon
- truite arc-en-ciel
- maquereau de l'Atlantique ou du Pacifique
- thon pâle en conserve
- aiglefín
- sole
- tilapia
- omble chevalier (ou omble de l'Arctique)
- sardines
- hareng
- anchois

Certains types de poissons peuvent contenir des niveaux élevés de mercure. Trop de mercure peut nuire à votre bébé qui se développe. Santé Canada fournit des conseils pour limiter l'exposition au mercure par certains types de poissons.

Pour plus de renseignements, visitez www.santecanada.gc.ca.

Pour connaître les taux de mercure de poissons pêchés dans les lacs et rivières de votre localité, vérifiez les avis émis par le Ministère de l'Environnement à 1 800 565 4923 ou www.ene.gov.on.ca. Cliquez sur « Guide interactif sur le poisson. »

Comment puis-je nous protéger contre les intoxications alimentaires?

Les intoxications alimentaires peuvent être très dangereuses durant la grossesse.

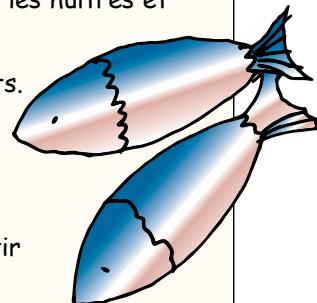
Pour réduire les risques d'intoxication alimentaire, suivez ces quelques conseils :

- ♥ Lavez-vous les mains avant de manipuler des aliments. Lavez-les aussi pendant et après.
- ♥ Lavez à fond les légumes et les fruits crus, y compris la pelure.
- ♥ Faites très bien cuire les viandes, la volaille, les fruits de mer et les saucisses.
- ♥ Respectez les dates de péremption.



Pour réduire vos risques d'intoxication alimentaire, évitez de manger les aliments suivants tout au long de votre grossesse :

- ♥ Poisson cru - surtout les mollusques et crustacés comme les huîtres et les palourdes et le sushi fait à partir de poisson cru.
- ♥ Viandes, volailles, saucisses et fruits de mer à peine cuits.
- ♥ Poisson fumé, pâtés de foie et charcuteries.
- ♥ Aliments faits avec des œufs crus ou à peine cuits.
- ♥ Produits laitiers non pasteurisés et aliments faits à partir de ces produits.
- ♥ Fromages à pâte molle, comme le brie, le camembert, le feta, le fromage de chèvre et le queso blanco, s'ils sont faits de lait non-pasteurisé.
- ♥ Jus non pasteurisés, comme le cidre de pomme non pasteurisé.
- ♥ Jeunes pousses crues, plus particulièrement les germes de luzerne.



Pour plus d'information, visitez www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/listeria-fra.php

Le foie est très riche en vitamine A. Trop de vitamine A peut nuire à votre bébé en croissance. Ne mangez pas plus de 75 grammes ($2\frac{1}{2}$ oz) de foie par deux semaines. Ceci est l'équivalent d'une portion du Guide alimentaire.



Exemple de journal alimentaire pour une journée.



	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	Huiles et matières grasses
Déjeuner Lait frappé au yogourt et aux fruits* (½ tasse de lait, ½ tasse de yogourt, ½ tasse de fruits) 2 tranches de pain de blé entier, 1 c. à table de beurre d'arachide	✓	✓ ✓	✓	½	
Collation Muffin au son maison 2 c. à thé de margarine ½ tasse de jus d'orange	✓	✓			✓
Dîner Soupe aux épinards et lentilles* (½ tasse de lentilles, ½ tasse d'épinards) Craquelins de grains entiers ½ tasse de bâtonnets de carotte 1 tasse de lait 1 %	✓ ✓	✓	✓	½	
Collation Pita au saumon* (75 g de saumon, ½ tasse de légumes, ½ pita de grains entiers, mayonnaise)	✓	✓		✓	✓
Souper Poulet chasseur facile à préparer* (75 g de poulet, ½ tasse de légumes) 1 tasse de riz brun 1 tasse de salade jardinière 2 cuillères à table de vinaigrette	✓ ✓	✓ ✓		✓	✓
Collation ½ tasse de salade de fruits ¾ tasse de yogourt faible en gras	✓		✓		
TOTAL	8	7	3	3	2-3 c. à table

*Recettes fournies dans le présent guide.

Ce journal alimentaire est un bon exemple de la quantité et du type d'aliments à choisir parmi les quatre groupes alimentaires qui sont une bonne source de nutriments essentiels au développement optimal du bébé : folate, fer, vitamine C, calcium, vitamine D et acides gras oméga-3.



Mon journal alimentaire

Choisissez une journée pour remplir votre journal personnel. Inscrivez tout ce que vous avez mangé et bu ce jour-là. Calculez le nombre de portions de chaque groupe alimentaire que vous avez consommées. Votre régime est-il conforme au Guide alimentaire canadien? Voir les pages 14 et 15 pour vous aider à remplir votre journal alimentaire.



	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	Huiles et matières grasses
Déjeuner					
Collation					
Dîner					
Collation					
Souper					
Collation					
TOTAL					

Je ne me sens pas bien

Les nausées et les vomissements

De nombreuses femmes enceintes se sentent mal de temps à autre, bien souvent durant les premiers mois de la grossesse. Ces malaises sont parfois causés par la modification des taux hormonaux.

Voici quelques trucs qui pourront vous être utiles :

- ♥ Prenez plusieurs petits repas par jour au lieu de trois gros repas. Essayez de ne pas sauter de repas. Vous vous sentirez plus mal l'estomac vide.
- ♥ Mangez des craquelins, du pain ou des céréales sèches avant de sortir du lit le matin.
- ♥ Prenez votre temps pour sortir du lit.
- ♥ Mangez une petite collation saine avant de vous coucher.
- ♥ Prenez une boisson avant ou après le repas, mais pas en mangeant.
- ♥ Évitez le café et les aliments gras ou qui ont une odeur ou un goût prononcé.

**Appelez Motherisk, la ligne de secours des “Nausées et vomissements durant la grossesse” au 1 800 436 8477.
Consultez un professionnel de la santé si vous vomissez constamment ou si vous vous sentez trop malade pour manger.**



Les brûlures d'estomac sont très courantes pendant la grossesse. Il est possible d'atténuer les brûlures d'estomac.



Mes nausées sont passées, mais j'ai maintenant des brûlures d'estomac. Elles sont très douloureuses le soir.

Les brûlures d'estomac

De nombreuses femmes ont des brûlures d'estomac durant la seconde moitié de la grossesse. Ces brûlures sont dues aux changements hormonaux et à la pression exercée par le bébé sur l'estomac, ce qui fait remonter le suc gastrique dans la gorge et cause la sensation de brûlures.

Voici quelques trucs qui pourront vous être utiles :

- ♥ Prenez plusieurs petits repas par jour au lieu de trois gros repas.
- ♥ Après le repas, attendez au moins une à deux heures avant de dormir.
- ♥ Surélevez la tête et les épaules à l'aide d'un oreiller lorsque vous vous couchez.
- ♥ Buvez des liquides avant ou après les repas, mais pas en mangeant.
- ♥ Optez pour des aliments faibles en gras.
- ♥ Évitez de boire du café, des colas et de l'alcool. Évitez de fumer.

Consultez un professionnel de la santé avant de prendre des antiacides ou si vos brûlures d'estomac ne cessent pas.



La constipation

Les aliments transitent plus lentement à travers l'organisme pendant la grossesse pour vous aider à absorber les nutriments supplémentaires essentiels à vous et votre bébé. Cela peut parfois causer de la constipation.

Si vous êtes constipée, mangez des aliments riches en fibres et buvez beaucoup de liquides. Il est aussi très important de faire de l'activité physique.

Voici quelques trucs qui pourront vous être utiles :

- ♥ Mangez des céréales à grains entiers pour déjeuner.
- ♥ Choisissez des pains de grains entiers, du riz brun et des pâtes alimentaires de blé entier.
- ♥ Mangez des haricots et des lentilles plus souvent.
- ♥ Mangez chaque jour de 7 à 8 portions de légumes et fruits (selon le Guide alimentaire canadien).
- ♥ Buvez plus de liquides, dont de l'eau, du lait et du jus de fruits ou de légumes 100% pur. Les boissons chaudes peuvent aider aussi.
- ♥ Inspirez-vous des idées proposées à la page 32 pour faire de l'activité physique.

**Consultez un professionnel de la santé avant de prendre des laxatifs.
Certains laxatifs ne sont pas recommandés durant la grossesse.**

Diabète gestationnel

Certaines femmes développent le diabète durant la grossesse, c'est-à-dire que leur taux de sucre dans le sang devient trop élevé. Les signes sont la soif, des mictions fréquentes, une perte de poids et la fatigue. Toutefois, certaines femmes ne présentent aucun symptôme.

Un taux de sucre élevé dans le sang peut nuire à la mère et au bébé. Si vous avez des facteurs de risque de diabète, un professionnel de la santé évaluera votre taux de sucre entre la 24e et 28e semaine de grossesse. Demandez à votre professionnel de la santé s'il serait sage de vérifier votre taux de sucre.

Vous courez plus de risques de développer le diabète gestationnel si vous :

- ♥ faites de l'embonpoint;
- ♥ avez des antécédents familiaux de diabète;
- ♥ si vous êtes d'origine autochtone, asiatique, hispanique ou africaine;
- ♥ avez donné naissance à un bébé de plus de 4,5 kg (9 lb);
- ♥ avez pris beaucoup de poids durant une grossesse.

Si vous développez le diabète, demandez à votre professionnel de la santé pour une consultation avec une diététiste. En modifiant votre régime alimentaire, vous pourrez réduire votre taux de sucre dans le sang. Heureusement, le diabète gestationnel disparaît presque toujours après la grossesse. Vous courez toutefois le risque de souffrir du diabète plus tard.



Est-ce que je devrais faire de l'activité physique durant la grossesse?

Oui! L'exercice pratiqué régulièrement favorise le développement des os et des muscles et vous garde en santé. Il est recommandé que les adultes fassent de l'exercice au moins 150 minutes par semaine, en séances de 10 minutes ou plus. Il est d'autant plus important d'être active maintenant que vous êtes enceinte.

Une vie active peut :

- ♥ aider votre corps à se préparer pour l'accouchement;
- ♥ vous aider à vous sentir moins stressée;
- ♥ aider à prévenir la constipation;
- ♥ vous aider à conserver une prise de poids saine;
- ♥ vous donner de l'énergie;
- ♥ vous aider à avoir une bonne image de vous-même.

Vous pouvez mener une vie active tout au long de la grossesse. Voici quelques conseils :

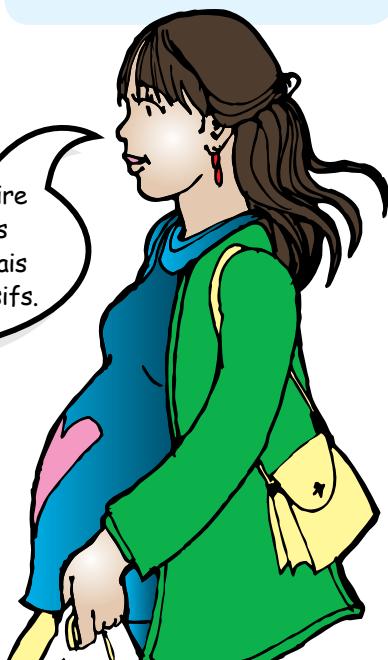
- ♥ parlez à votre professionnel de la santé des activités que vous prévoyez faire;
- ♥ choisissez des activités sûres à faible impact comme la marche, la natation ou l'aquaforme;
- ♥ ne faites pas d'activité physique à l'extérieur s'il fait très chaud et humide;
- ♥ essayez de ne pas avoir trop chaud;
- ♥ buvez beaucoup de liquides avant, pendant et après les exercices;
- ♥ si vous devez rester assise plus longtemps que 60 minutes, levez-vous, étirez-vous et bougez un peu pendant quelques minutes toutes les heures.

Plus qu'un mois à faire et je suis toujours active, mais je ne fais pas d'efforts excessifs.

Vous pouvez continuer à mener une vie active tout au long de la grossesse. Soyez à l'écoute de votre corps et de vos sensations. Si vous n'étiez pas active avant, commencez en faisant des activités sûres, comme la marche et la natation. Allez-y lentement. Si vous avez des problèmes, cessez l'activité et communiquez immédiatement avec votre professionnel de la santé.

Obtenez un exemplaire des Directives canadiennes en matière d'activité physique. Cela vous aidera à faire des choix judicieux en matière d'activité physique. Visitez www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804 et téléchargez le document pdf gratuit.

Avant de commencer un nouveau programme d'activité physique, parlez-en à votre professionnel de la santé. Vous pouvez aussi demander un X-AAP pour femmes enceintes ou l'obtenir à www.csep.ca/Francais/View.asp?x=698. Si vous avez des questions, vous pouvez téléphoner SportCARE Exercise and Pregnancy à **1 866 93 SPORT** (en anglais).



• RECETTE •

Quesadillas aux légumes et fromage

- 1 c. à table (15 ml) d'huile végétale
1/2 poivron rouge ou vert, en dés
1 tasse (250 ml) d'épinards frais, hachés fins
1 tomate, en dés
2 grande tortillas de farine complète ou aux grains entiers
3/4 tasse (175 ml) de fromage cheddar râpé
1. Préchauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter les poivrons, les épinards et les tomates. Cuire en brassant pendant 1 minute. Placer les légumes dans une assiette.
2. Déposer une tortilla dans la poêle. À l'aide d'une cuillère, déposer les légumes sur la tortilla. Saupoudrer de fromage. Recouvrir de la seconde tortilla.
3. Faire chauffer pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage fonde. Tourner et faire cuire pendant 2 à 3 minutes supplémentaires. Retirer de la poêle et couper en quartiers.
- Donne 4 portions.
Servir avec de la crème sûre et de la salsa.

• RECETTE •

Poulet chasseur facile à préparer

- 1 boîte (796 ml) de tomates, en dés
2 tasses (500 ml) de champignons, tranchés
4 morceaux de poulet, sans peau
1 poivron vert, en dés
1. Dans une grande casserole, mélanger les tomates non égouttées et les champignons. Porter à ébullition.
 2. Ajouter les morceaux de poulet. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes.
 3. Retourner le poulet et ajouter le poivron vert. Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
 4. Retirer le poulet. Faire bouillir la sauce sans couvercle jusqu'à ce qu'elle épaisse. Verser sur le poulet.
- Donne 4 portions.

Je vous présente mon nouveau bébé! Ma petite fille respire la santé. Tout compte fait, ça été facile de bien manger. Et cela en a valu la peine!

Félicitations! Vous aussi vous trouverez que ça en vaut la peine de bien manger pendant votre grossesse. Vous savez maintenant qu'il ne s'agit pas de manger des aliments sans goût ou d'exclure vos mets favoris. Il est facile d'ajouter de la saveur à votre nourriture tout en continuant à bien vous alimenter. N'oubliez pas non plus de continuer à faire des choix santé après la naissance de votre bébé. Une alimentation saine vous donne de l'énergie et vous en aurez besoin pour allaiter votre bébé et élever une famille en santé.



Est-ce que j'ai besoin de plus d'information sur la nutrition?

	OUI	NON
1. Avez-vous moins de 18 ans?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Aviez-vous un surplus ou une insuffisance de poids avant la grossesse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Faites-vous souvent des régimes amaigrissants?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Portez-vous des jumeaux ou des triplets?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Avez-vous de la difficulté à manger en raison de nausées ou de vomissements?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Suivez-vous un régime végétarien sans aucun aliment de source animale?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Avez-vous pris trop ou pas assez de poids?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Avez-vous de la difficulté à boire du lait ou à manger du fromage ou du yogourt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Devez-vous suivre un régime alimentaire particulier en raison de votre état de santé? (p. ex. allergies, diabète, troubles digestifs)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Avez-vous été enceinte au cours des deux dernières années?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu **OUI** à au moins une de ces questions, il serait utile de consulter une diététiste. Demandez à un professionnel de la santé de vous en recommander une. Vous pouvez aussi obtenir le nom d'une diététiste auprès du bureau de santé publique ou centre de santé communautaire local ou du bureau local du Programme canadien de nutrition prématernelle.

Vous pouvez trouver de l'information sur la nutrition pendant la grossesse aux endroits suivants:

- ♥ Saine Alimentation Ontario. Composez le numéro sans frais 1 877 510 510-2 pour parler à une diététiste ou visitez ontario.ca/sainealimentation
- ♥ Votre bureau de santé publique local. Pour trouver votre bureau de santé publique, allez à www.health.gov.on.ca/french/public/contact/phu/phu_mn.html ou téléphoner 1-800-532-3161.
- ♥ Un centre de santé communautaire de l'Ontario Allez à www.aohc.org et cliquez sur "Find a centre near you".
- ♥ L'Agence de santé publique du Canada (www.grossesseensante.gc.ca)
- ♥ Répertoire du Programme canadien de nutrition prématernelle à cpnp-pcnp.phac-aspc.gc.ca



Notes



Le Centre de ressources Meilleur départ et le Centre de ressources en nutrition tiennent à remercier les membres du comité consultatif provincial et la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique (OSNPPH) pour leur contribution à l'élaboration et à la révision de cette ressource.

Rédigé par Nicola Day, diététiste professionnelle
Consultante en diététique

LE CENTRE DE RESSOURCES MEILLEUR DÉPART
Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement
des jeunes enfants de l'Ontario a/s de Nexus Santé
180, rue Dundas O., bureau 301, Toronto ON M5G 1Z8
1-800-397-9567 • meilleurdepart@nexussante.ca • www.meilleurdepart.org

CENTRE DE RESSOURCES EN NUTRITION
www.nutritionrc.ca

Ce document a été préparé avec des fonds fournis par le gouvernement de l'Ontario
© Revisé en juin 2012