Les besoins nutritionnels pendant la grossesse

Quelques habitudes à prendre...
La première habitude à prendre est d'adopter un rythme alimentaire régulier : l'idéal est de faire chaque jour trois repas égaux sur le plan énergétique, plus deux collations légères.
Il est également important de toujours respecter l'équilibre alimentaire en insistant sur les apports en glucides, en fer et en calcium.
Prenez régulièrement les suppléments nutritionnels qui vous sont prescrits (vitamine D, fer…), mais ne prenez pas n'importe quelle polyvitamine sans consulter votre médecin.

Des lipides pour les nerfs...
Les lipides sont importants, ils contribuent aux apports énergétiques. Il faut veiller à leur contenu en acides gras essentiels, indispensables au nouveau-né de manière générale, et à un bon développement des tissus nerveux en particulier.

Calcium :
Bon aussi pour maman. Les besoins en calcium augmentent d'environ 1200 mg par jour.
En plus de la minéralisation osseuse, chez le bébé, la consommation de calcium protège la femme enceinte du risque d'hypertension artérielle et de ses graves complications, les crises d'éclampsie. Il enrichit en calcium le lait maternel à venir. Il aurait même un rôle dans la prévention du risque de dépression du post-partum.

Vitamines indispensables
Les besoins en vitamines sont tous accrus pendant la grossesse. Les besoins en vitamines A, C et B sont facilement couverts par une alimentation suffisamment diversifiée. En revanche, la couverture des besoins en acide folique (vitamine B9) pose un problème, beaucoup de femmes montrant un taux bas dès le début de grossesse. La carence en acide folique augmente le risque de prématurité et de retard de croissance fœtale. Elle peut entraîner de graves malformations affectant le système nerveux chez certaines femmes prédisposées. On conseille à toutes les femmes d'augmenter les apports alimentaires en acide folique, la supplémentation étant indiquée chez les groupes à risque. La carence en vitamine D, fréquente en fin de grossesse, favorise les hypocalcémies néonatales.

Fondant au roquefort

150 g de roquefort, 25 cl de crème fraîche, 4 œufs entiers + 2 jaunes d'œufs, salade, huile d'olive

Préchauffer le four th 5/150°. Dans une petite casserole, faire fondre sur feu doux le roquefort dans la moitié de la crème fraîche. Dans un bol, mélanger les œufs avec le restant de la crème, ajouter la crème au roquefort tiède, poivrer et mélanger. Verser dans 4 ramequins et faire cuire au four au bain-marie pendant 30 minutes. Servir tiède sur une petite salade assaisonnée d'un peu d'huile d'olive.

Les bonbons et les chewing-gums sans sucre sont sans risque pour la ligne ?

FAUX. Pour alléger les sucreries, on utilise surtout des polyols (xylitol, sorbitol, mannitol), des édulcorants qui apportent 2,4 calories par gramme au lieu de 4 calories par gramme.
Si on abuse, on échappe aux caries mais pas à l'embonpoint ni aux troubles digestifs. De plus, ils entretiennent le processus de mastication et l'envie de sucre.

Tartelettes chocolat-noix

200 g de farine, 100 g de beurre mou + 20 à 30 g pour les moules, 1 œuf + un jaune, 1 bonne pincée de sel, 80 g de sucre glace, 60 g de cerneaux de noix
GARNITURE : 200 g de chocolat riche en cacao, 20 cl de crème fleurette, 40 g de sucre glace, 1 œuf, 1 cuillerée à soupe d'essence de café, 100 à 125 g de cerneaux de noix

Réduire les cerneaux de noix en poudre à la moulinette électrique. Dans un saladier, amalgamer la farine, le beurre coupé en morceaux, l'œuf et le jaune d'œuf, le sel et le sucre glace, sans trop pétrir. Dès que la pâte prend corps, lui incorporer la poudre de noix. On peut réaliser cette opération au robot. Abaisser la pâte au rouleau sur 3 millimètres d'épaisseur et y découper des disques de la taille des moules avec un bol retourné ou à l'emporte-pièce. Piquer les pâtons à la fourchette et en garnir des moules à tartelettes préalablement beurrés, côté piqué vers le fond (on peut utiliser une plaque de cuisson pour tartelettes en silicone, qu'on ne beurre pas). Replier le pourtour en cordon et ciseler avec les dents d'une fourchette. Mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes. Préchauffer le four (thermostat 6 - 180°C). Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire les fonds de tarte à blanc 10 minutes. Pendant ce temps, préparer la garniture : verser la crème fleurette dans une grande casserole (elle va monter pendant la cuisson) et la faire bouillir pendant 2 à 3 minutes. Y casser alors le chocolat en morceaux et laisser fondre hors du feu. Lisser au fouet, laisser tiédir, ajouter le sucre glace, puis incorporer l'œuf battu avec l'essence de café. Lorsque les fonds de tartelettes sont précuits, les sortir du four sans l'éteindre, puis baisser le thermostat à 5 (150°C). Verser la crème au chocolat dans les fonds de tartelettes. Concasser grossièrement les cerneaux de noix et en répartir une à deux cuillerées à soupe en rosace sur la crème au chocolat. Remettre dans le four et faire cuire 10 minutes. En fin de cuisson, la crème doit être prise, mais encore légèrement tremblotante. Elle finira de «cailler» pendant le refroidissement. Pour servir, démouler les tartelettes avec précaution. Dégustez-les tièdes ou froides.

Il est possible de prévenir l'ostéoporose

Photos : DR

L'ostéoporose (ou os poreux) est une maladie du squelette : les os se déminéralisent, deviennent de plus en plus fragiles et risquent de se casser.
Un nombre important de femmes ménopausées seraient atteintes d'ostéoporose ; chez les hommes âgés, cette maladie serait responsable des fractures. Si l'on ne peut rien faire contre certains facteurs, comme l'âge et la génétique, la prévention de l'ostéoporose est cependant possible dès l'enfance et l'adolescence. Des apports en calcium suffisants sont indispensables pour améliorer la masse osseuse et surtout construire son pic de masse osseuse. Chez les personnes âgées, le calcium ralentit la déminéralisation du squelette, diminuant ainsi le risque de fractures. Par ailleurs, la consommation de viandes, de poissons et d'œufs au moins une fois par jour permet un apport riche en protéines, lesquelles contribuent à l'amélioration de la masse osseuse. Les poissons gras apportent de la vitamine D laquelle favorise l'assimilation et la fixation du calcium sur l'os. Enfin, un exercice physique adapté à chaque âge est également essentiel pour lutter contre l'ostéoporose.

Trucs et astuces

Tabac
Si vous attendez la visite de fumeurs, placez des coupelles remplies d'eau et contenant une éponge, elles aspireront la fumée et neutraliseront l'odeur. Parfumez l'eau avec des huiles essentielles pour joindre l'utile à l'agréable.

Taches
Le shampooing est un excellent produit détachant avant lavage... et bien moins cher ! Un produit antitache très efficace.