



Élise et Marion Destannes

Ma GROSSESSE sereine et gourmande

Tous les conseils d'une **sage-femme**
sur l'alimentation



2^e édition
augmentée avec

50 recettes
illustrées

Vuibert

Élise et Marion Destannes

Ma GROSSESSE sereine et gourmande

Tous les conseils d'une **sage-femme**
sur l'alimentation

2^e édition
augmentée avec

50 recettes
illustrées

Vuibert

À NOTER

Le présent livre a pour objet de fournir des informations et recommandations sur l'alimentation des femmes enceintes, en proposant notamment des recettes de cuisine adaptées, des idées clés et des réponses aux questions les plus fréquentes.

Les informations contenues dans ce livre sont basées sur des données scientifiques actuelles. Elles sont fournies à titre purement informatif et non exhaustif. Elles ne sauraient en aucune manière se substituer à un examen, une consultation, un diagnostic ou un traitement médical personnalisé.

Il peut ne pas être adapté à certains cas particuliers.

En cas de doute, et plus généralement pour toute question se rapportant à votre état de santé, il vous incombe de demander conseil à votre sage-femme, médecin ou tout autre professionnel de santé qualifié.

L'utilisation des informations fournies dans ce livre par les auteurs ou tout tiers lui fournissant lesdites informations, se fait par conséquent sous la seule responsabilité du lecteur.

Les auteurs ne sauraient en aucun cas être tenus responsables d'une mauvaise utilisation ou d'une utilisation inappropriée du contenu proposé dans le présent livre.

Couverture : Esther Pailhou

Illustrations (couverture et intérieur) : © Roxane Damidot

Création de la maquette intérieure : Marion Alfano

Mise en pages : PCA

Illustrations pp. 20, 22-23 : © Carl Voyer

Photographies des autrices (couvertures, rabats, p. 4) : © Sophie Lombard

Photographies des recettes : © Marion Destannes

ISBN : 978-2-311-15207-4

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit aux ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont incensurables, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation. Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité des éditions Vuibert n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

© Octobre 2026, Éditions Vuibert – 5, allée de la 2^e DB, 75015 Paris

www.vuibert.fr

Deux sœurs, *une histoire*

.....

Entourées de futures mamans, **Élise**, sage-femme, et **Marion**, créatrice culinaire passionnée de nutrition, ont rapidement fait le même constat : les femmes enceintes se posent énormément de questions sur leur alimentation, sans toujours trouver des réponses simples, fiables et faciles à appliquer au quotidien. En réunissant leurs deux expertises, elles décident alors d'écrire **Ma grossesse sereine et gourmande** : un livre mêlant les conseils d'une sage-femme expérimentée et des recettes gourmandes pensées pour accompagner la grossesse.

Le plus ? Proposer des alternatives végétariennes, sans gluten et adaptées au diabète gestationnel.

Portées par des milliers de retours enthousiastes, elles poursuivent naturellement cette aventure avec un deuxième ouvrage, **Mon post-partum serein et gourmand**, afin d'accompagner les jeunes mamans durant cette période si intense, grâce à des conseils pratiques et des recettes adaptées à leurs nouveaux besoins.

Aujourd'hui, fortes de ces expériences et de vos nombreux messages, elles ont souhaité offrir une nouvelle vie à leur premier livre. Cette nouvelle édition de **Ma grossesse sereine et gourmande** a été entièrement enrichie : davantage de contenus santé, de nouvelles recettes également accompagnées d'**alternatives sans lactose** et toujours la même volonté de rendre l'alimentation pendant la grossesse simple, rassurante et gourmande.

Cet ouvrage nous l'avons écrit pour **VOUS**. Nous avons à cœur de vous guider, vous accompagner et vous permettre d'y voir plus clair.

Parce que l'alimentation pendant la grossesse peut devenir un véritable casse-tête, nous allons vous simplifier la vie.

Élise et Marion





Sommaire

PARTIE 1 : Tous les conseils sur l'alimentation

LES BASES	8
• <i>Les besoins nutritionnels de la femme enceinte</i>	8
• <i>Focus sur les fibres</i>	9
• <i>Les micronutriments</i>	11
ÉLISE VOUS RÉPOND	16
• <i>Poids et grossesse</i>	16
• <i>Les maux de la grossesse</i>	19
• <i>Les boissons</i>	24
• <i>Les aliments à limiter</i>	25
LE VRAI DU FAUX	27
LAIT'S TALK	28
LA TOXOPLASMOSE	31
LA LISTÉRIOSE	33
LA SALMONELLOSE	34
LE B.A-BA	35

SAY CHEESE ! FOCUS SUR LES FROMAGES	36
LE RÉGIME VÉGÉTARIEN	38
LE DIABÈTE GESTATIONNEL	41
EN CUISINE LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS	45
L'INDICE GLYCÉMIQUE	50
ACTIVITÉ PHYSIQUE ET GROSSESSE	52
BIBLIOGRAPHIE	54

PARTIE 2 : 50 recettes gourmandes pour se faire plaisir

LE GUIDE DES RECETTES POUR S'Y RETROUVER FACILEMENT	58
LE LACTOSE	60
PLAISIRS SUCRÉS	61
ENVIES SALÉES	111
SOMMAIRE DES RECETTES PAR ALTERNATIVE	165
INDEX ALPHABÉTIQUE DES INGRÉDIENTS DES RECETTES	170

PARTIE 1

Tous les conseils *sur l'alimentation*

LES BASES

Les besoins nutritionnels de la femme enceinte

.....

FRUITS ET LÉGUMES

Essayez d'en consommer au moins 5 par jour, de préférence issus de l'agriculture biologique. Crus, cuits, nature ou préparés, les fruits et légumes permettent de faire le plein de vitamines, minéraux et fibres.

PROTÉINES

L'idéal est d'en consommer à tous les repas. Les besoins en protéines augmentent progressivement pendant la grossesse : ils sont estimés à environ 1 g/kg/jour. Il existe des protéines animales (viandes, poissons, œufs, fromages) et des protéines végétales (tofu, légumineuses, céréales).

GLUCIDES

Pendant la grossesse, nos besoins en glucides sont équivalents à nos besoins habituels. Évitez les sucres rapides (bonbons, sodas, gâteaux, etc.) et favorisez les sucres lents (pain complet, riz complet, pommes de terre, maïs, patates douces, pois, etc.). Les sucres lents sont la principale source d'énergie pour notre organisme permettant de constituer des « réserves » d'énergie pour la journée. Aussi à tous les repas, on consomme des sucres lents.

LIPIDES

Privilégiez les oméga-3 : œufs, petits poissons gras d'eau froide (saumon, sardine, hareng, maquereau, anchois), graines de lin/chia, noix, etc. Ces graisses jouent un rôle majeur dans le développement du fœtus. *A contrario*, essayez de limiter votre consommation de beurre, crème...

EAU

L'objectif est de boire 1,5 L d'eau par jour, qu'elle soit du robinet ou en bouteille.

Focus sur les fibres

.....

Les fibres alimentaires sont des composants d'origine végétale que notre organisme ne digère pas, mais qui jouent un rôle essentiel pour la santé. On distingue :

- les fibres solubles, qui forment un « gel » et aident à réguler la glycémie et le cholestérol ;
- les fibres insolubles, qui facilitent le transit intestinal et préviennent la constipation.

Les fibres nourrissent aussi le microbiote intestinal, renforçant ainsi l'immunité et réduisant l'inflammation. Leur consommation favorise la satiété, ce qui peut aider à contrôler le poids. On les trouve dans les fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes et oléagineux.

Les apports recommandés sont d'environ 25 à 30 g par jour.

CE QUE REPRÉSENTENT 30 G DE FIBRES PAR JOUR

- Petit-déjeuner : 2 tranches de pain au levain + 1 yaourt + 1 c. à s. de graines de chia + 1 fruit frais.
- Déjeuner : 150 g de légumes + 150 g de poisson ou de viande blanche + 100 g de patates douces ou légumineuses + 1 portion de fromage + 1 fruit frais.
- Dîner : 1 bol de soupe de légumes + 1 c. à s. de graines de courge + 1 croque-monsieur au pain complet + 1 compote sans sucres ajoutés.

LÉGUMINEUSES	TENEUR EN FIBRES EN G/100 G
Flageolets cuits	13,8
Haricots blancs cuits	13,8
Haricots rouges cuits	11,6
Lentilles vertes cuites	8,5
Lentilles corail cuites	8,2
Pois chiches	8,2
Pois cassés	7,9
Lentilles blondes	6

LÉGUMES	TENEUR EN FIBRES EN G/100 G
Patate douce cuite vapeur	9,2
Artichaut cuit	8,3
Petits pois cuits	5,8
Panais cuit	5,6
Petits pois cuits	4,8
Chou de Bruxelles	4,8
Haricots verts cuits	4
Épinards cuits	3,7

FRUITS SECS	TENEUR EN FIBRES EN G/100 G
Noisette	11,6
Pistache grillée	10,2
Amande	9,9
Noix de macadamia	8,6
Cacahuète	8,6
Noix de cajou grillée	8,4
Noix de pécan	8,3
Noix fraîche	3,9

FRUITS	TENEUR EN FIBRES EN G/100 G
Tomate séchée	12,3
Banane séchée	9,9
Figue séchée	9,7
Pomme séchée	8,7
Abricot sec	8,3
Fruits de la passion	6,8
Fruits rouges crus	5,3
Pruneau sec	5,1

GRAINES	TENEUR EN FIBRES EN G/100 G
Chia	34,4
Lin	27,3
Sésame	14,9
Pavot	14,8
Tournesol	6,4
Courge	6

Les micronutriments

.....

MAGNÉSIUM

L'apport journalier recommandé pour la femme enceinte est d'environ **300 mg/jour**.

Le magnésium se retrouve dans les oléagineux (graines de courge, lin, tournesol, sésame, noix), le chocolat noir 70 % minimum, ou encore les légumes secs.

Le magnésium est un allié de taille puisqu'il peut aider à soulager les nausées, les crampes, la constipation, les douleurs ligamentaires, etc.

Une eau minérale riche en magnésium peut aussi être consommée pendant la grossesse.

FER

L'apport journalier recommandé est d'environ **20 mg/jour**.

Les besoins en fer sont couverts en consommant : viandes, poissons, légumes secs, chocolat noir 70 % minimum, graines de lin, graines de courge, graines de chia, fruits de mer, céréales complètes, produits laitiers.

Malgré une alimentation variée, certaines femmes auront besoin d'une supplémentation médicamenteuse pendant la grossesse sur prescription médicale d'un professionnel de santé.

• *On dit souvent qu'il faut favoriser les aliments riches en fer, pourquoi ?*

La grossesse entraîne une augmentation des besoins en fer, liée au développement du bébé, du placenta et à l'augmentation de la masse sanguine. En cas d'anémie avérée uniquement, une supplémentation médicamenteuse en fer est indiquée.

Les aliments riches en fer héminique (d'origine animale) sont mieux assimilés par l'organisme que ceux riches en fer non héminique (d'origine végétale).

LES CONSEILS D'ÉLISE

Voici quelques conseils pour augmenter vos apports en fer lors des repas :

- assaisonnez vos plats d'un filet de citron, la vitamine C qu'il contient favorise l'absorption du fer non héminique par l'organisme ;
- ajoutez des graines de chia dans vos laitages, en plus d'être très riches en fer végétal, les graines de chia permettent de lutter contre la constipation ;
- ajoutez dans vos soupes et salades des graines (chia, lin, courge, etc.), cela permet d'augmenter vos apports en fer tout en pimant votre repas ;
- terminez votre repas par un fruit riche en vitamine C (orange, kiwi, ananas, fraise, etc.) sous forme crue ou en smoothie, cela potentialise l'absorption du fer présent dans votre repas ;
- évitez de boire votre thé ou café lors des repas (ou proche de la prise de votre supplémentation en fer) car cela limite l'absorption du fer d'origine végétale ;
- misez sur les épices et les aromates pour assaisonner vos plats et recettes : en plus d'apporter du goût à vos réalisations, ils sont très riches en fer.

Parfois, ces mesures hygiéno-diététiques ne suffisent pas et nécessitent un traitement médicamenteux prescrit par votre sage-femme ou médecin.

Voici une liste des aliments les plus riches en fer pour 100 g¹.

ALIMENTS RICHES EN FER NON HÉMINIQUE	TENEUR EN FER en mg/100 g	ALIMENTS RICHES EN FER HÉMINIQUE	TENEUR EN FER en mg/100 g	ÉPICES ET AROMATES	TENEUR EN FER en mg/100 g
Graines de sésame	14,6	Foie de porc cuit*	18	Thym séché	124
Chocolat noir 70 %	11	Boudin noir cuit	16	Basilic séché	89,8
Graines de lin	10	Foie de volaille cuit*	12	Menthe séchée	87,5
Lentilles vertes	9,4	Palourdes cuites	9,6	Herbes de Provence séchées	69,8
Tomates séchées	9	Poulpe cuit	9,5	Cumin (graine)	66,4
Graines de Chia	8	Rognons cuits	7,3	Curcuma (poudre)	55
Germes de blé	7	Calamar cuit	5,8	Laurier (feuille)	43

* À consommer avec modération

1. Teneur donnée pour aliments crus ou secs : <https://ciqual.anses.fr/#/cms/download/node/20>

ALIMENTS RICHES EN FER NON HÉMINIQUE	TENEUR EN FER en mg/100 g	ALIMENTS RICHES EN FER HÉMINIQUE	TENEUR EN FER en mg/100 g	ÉPICES ET AROMATES	TENEUR EN FER en mg/100 g
Haricots rouges	6,7	Magret de canard grillé	4,8	Persil séché	38
Graines de tournesol	6,2	Foie de veau cuit*	4,5	Origan séché	36,8
Quinoa	6	Boeuf onglet grillé	4	Romarin séché	29,3
Pois chiches	6	Moules cuites	4	Paprika	21,1
Noix de cajou	5,4	Crevettes cuites	2	Gingembre (poudre)	19,8
Noisettes	4,8	Œufs durs	1,7	Curry (poudre)	19,1
Flocons d'avoine	4	Sardines	1,7	Poivre noire (poudre)	17
Pistaches	4	Jambon cuit	1,5	Safran	11,1
Épinards crus	3,6	Poulet cuit à l'eau	1,2	Ail séché (poudre)	4,3

CALCIUM

Le calcium est indispensable pour le développement osseux de votre bébé.

Il est conseillé de consommer **2 à 3 produits laitiers par jour** pendant la grossesse.

Vous pouvez varier votre consommation en calcium en choisissant : fromage, lait, yaourt, amandes, noisettes, mais aussi fèves, pois chiches, haricots blancs, etc.

VITAMINE D

Elle favorise l'absorption du calcium.

L'exposition normale au soleil nous permet d'en produire en quantité suffisante. Cependant, une supplémentation pendant la grossesse peut vous être proposée par votre professionnel de santé notamment si votre grossesse se déroule en hiver. Certains aliments comme **les poissons gras** (saumon, maquereau, hareng, etc.) apportent naturellement de la vitamine D qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve. Pendant la grossesse, ces poissons sont déconseillés s'ils sont fumés ou marinés, ou encore s'ils sont crus ou peu cuits.

VITAMINE B9 / ACIDE FOLIQUE / FOLATES

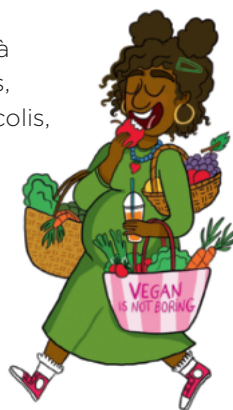
Une supplémentation médicamenteuse prescrite par votre sage-femme ou votre médecin est **recommandée dès lors que vous avez un projet de grossesse et au moins pendant le premier trimestre de celle-ci.**

Les folates ont un rôle essentiel dans le développement du système nerveux du fœtus. Un apport suffisant en folates au moment de la conception et en début de grossesse permet de réduire de manière significative les risques d'un retard de croissance ou d'anomalies de fermeture du tube neural chez le bébé.

N'hésitez pas à en parler avec votre sage-femme ou médecin dès la consultation pré-conceptionnelle.

LES CONSEILS D'ÉLISE

Dès le début de votre projet de grossesse, pensez à privilégier les aliments sources de folates : épinards, cresson, endives, artichauts, poireaux, salades, brocolis, choux-fleurs, courgettes, haricots verts, petits pois, avocats, melons, bananes, kiwis, fruits rouges, noix, châtaignes, lentilles, pois chiches, fèves, œufs.



La vitamine B9 est particulièrement fragile, elle peut être facilement détruite par une exposition longue à la lumière, à la chaleur ou à l'eau.

Pour préserver la teneur en vitamines des légumes frais :

- conservez-les au réfrigérateur et consommez-les rapidement ;
- privilégiez la cuisson à la vapeur ou à l'étouffée dans un peu d'eau bouillante ;
- évitez les rinçages prolongés.

IODE

Les besoins en iode augmentent pendant la grossesse : l'iode joue un rôle essentiel pour le bon fonctionnement de votre glande thyroïde et le développement du cerveau de votre bébé au cours des premiers mois de grossesse.

Une alimentation équilibrée pendant la grossesse permet d'avoir la quantité nécessaire d'iode. On retrouve l'iode dans les œufs, les produits laitiers, les produits de la mer, le sel iodé.

LES CONSEILS D'ÉLISE

Pensez à utiliser du sel iodé pour cuisiner et assaisonner.

La consommation d'algues est déconseillée pendant la grossesse pour éviter un risque de surdosage.

ÉLISE VOUS RÉPOND

Poids et grossesse

• Quelle est la prise de poids recommandée pendant la grossesse ?

Cela dépend de votre corpulence avant grossesse.

La corpulence est définie par le calcul de l'Indice de Masse Corporelle (IMC).

L'IMC correspond à votre poids en kilogrammes avant grossesse divisé par le carré de votre taille en mètre :

$IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille}^2 \text{ (m)}$

PRISE DE POIDS TOTALE CONSEILLÉE AUX FEMMES ENCEINTES (GROSSESSE SIMPLE) SELON LES RECOMMANDATIONS DE L'IOM EN 2009²

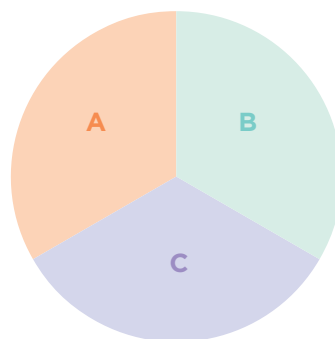
IMC PRÉ-GESTATIONNEL	CLASSIFICATION	PRISE DE POIDS TOTALE (en kg)
IMC < 18,5	Maigreur	12,5 - 18
18,5 < IMC < 25	Normal	11,5 - 16
25 < IMC < 30	Surpoids	7 - 11,5
IMC > 30	Obésité	5 - 9

• Comment se répartit le poids ?

La répartition d'une prise de poids pendant la grossesse d'environ 12,6 kg a été étudiée par un médecin.

Le partage du gain pondéral est d'environ :

- A. 1/3 pour le fœtus et ses annexes ;
- B. 1/3 pour la rétention d'eau, l'augmentation du volume sanguin et le développement des glandes mammaires et de l'utérus ;
- C. 1/3 pour le stockage des graisses maternelles.



2. Source : Herring S. J., Oken E., « Prise de poids pendant la grossesse : conséquences pour la santé de la mère et de l'enfant », *Annales Nestlé*, vol. 68, n° 1, novembre 2010, pp. 17-28.

Bien manger et se faire plaisir pendant la grossesse n'a jamais été aussi simple !

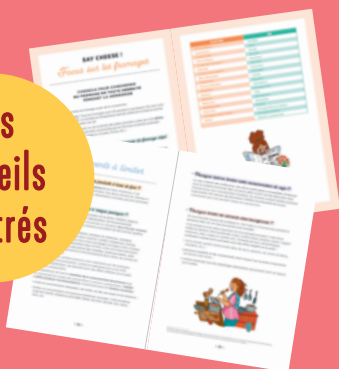
Nausées, toxoplasmose, diabète gestationnel, allaitement, prise de poids, maintien d'une activité physique... Fini les doutes ! **Élise, sage-femme, répond à toutes les questions que vous vous posez** dans ce guide pratique coloré et illustré. Il rassemble toutes les informations et recommandations à connaître pour vivre sereinement votre grossesse :

- 🍓 Quels sont les aliments que je peux consommer sans risque et ceux à éviter ?
- 🍓 Où trouver dans les aliments du fer et des folates pour le bien-être de mon bébé ?
- 🍓 Comment éviter listériose, salmonellose et toxoplasmose ?
- 🍓 Comment faire pour m'alimenter correctement si j'ai du diabète gestationnel ?
- 🍓 Peut-on continuer le sport pendant la grossesse ?

Régalez-vous ensuite de **50 recettes gourmandes concoctées par Marion, créatrice culinaire et maman**, pour satisfaire toutes vos envies sucrées ou salées, du petit déjeuner au dîner ! Faciles, rapides et équilibrées, elles proposent des alternatives végétariennes et des adaptations en cas de diabète gestationnel et d'intolérance au gluten ou au lactose.

De quoi se régaler pendant 9 mois tout en prenant soin de soi et de son bébé !

Des
conseils
illustrés



50
recettes
dont 25
inédites !

ISBN : 978-2-311-15207-4



18,90 €

Vuibert.fr