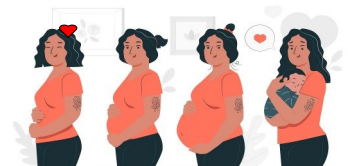


LES 1000 PREMIERS JOURS: QU'EST-CE QUE C'EST ? ET POURQUOI ILS SONT IMPORTANTS



Les 1000 premiers jours sont la période entre la conception et les deux ans de vie de l'enfant et représentent la période la plus importante pour influencer positivement son futur état de santé, en intervenant avec la prévention primaire sur les maladies non transmissibles (par exemple, maladies cardiovasculaires, cancers, maladies respiratoires chroniques, obésité, diabète de type 2).

Déjà avant la naissance, en effet, à côté de la composante génétique, sur laquelle on ne peut pas faire grand-chose à l'heure actuelle, il y a l'influence des facteurs environnementaux et épigénétiques, y compris la nutrition et l'activité physique de la mère, qui sont impliqués dans le développement cérébral, immunitaire et métabolique de l'enfant.

Il est donc d'une importance fondamentale d'adopter et/ou de maintenir des modes de vie corrects, qui pourront ensuite être transmis à l'enfant pour qu'il grandisse bien.

Image: storyset su Freepik

SI VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS :

RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES SITES OFFICIELS

www.ifmed.org

<https://thousanddays.org/>



PAR:

S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dipartimento di Prevenzione - ASUFC

tel. 0432553218

e-mail: segreteria.igal@asufc.sanita.fvg.it

images: Freepik.com

L'ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE



Pendant la grossesse et l'allaitement, la femme doit accorder une grande attention à son alimentation, poussée par un objectif très important : la santé de son enfant. C'est l'occasion d'adopter ou de maintenir une alimentation saine dans le context familial.

Dipartimento di Prevenzione ASUFC
S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

À ce stade, le mode de vie joue un rôle fondamental car il est responsable non seulement du bien-être de la femme elle-même, mais aussi du fœtus d'abord et de l'enfant ensuite.



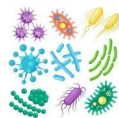
Il sera donc nécessaire de commencer ou de continuer à pratiquer **l'exercice physique**, de manière compatible avec les modifications morphologiques et fonctionnelles de la grossesse, pendant 150 minutes par semaine d'activité modérée (par exemple, marche, yoga, exercices en eau, pilates, favorisant également la gymnastique pour le plancher pelvien).



Il faut éviter les carences, dues par exemple à des régimes hypocaloriques (déconseillés pendant la grossesse), **ainsi que les excès** (la fausse croyance de devoir manger pour deux), pour assurer le bon développement du fœtus et l'adaptation métabolique de la femme.



Les bonnes habitudes alimentaires et d'hygiène (préparation et conservation des aliments et lavage soigneux des mains) jouent un rôle très important dans la prévention du risque de transmission d'infections dangereuses au fœtus.



En ce qui concerne l'alimentation, il faudra faire attention aux quantités et à la qualité des aliments introduits, en prenant soin de suivre le modèle alimentaire méditerranéen, varié et équilibré.



Du point de vue calorique, **au cours du premier trimestre** de la grossesse, aucune augmentation ne sera nécessaire, **tandis que pour les deuxième et troisième trimestres**, les quantités et la qualité des aliments qui doivent être ajoutés quotidiennement à votre alimentation pour favoriser une croissance fœtale adéquate sont résumées schématiquement:

2^e TRIMESTRE → + 260 kcal environ

- augmenter légèrement la portion de glucides complets intégrales de préférence comme pain, pâtes, céréales de petit déjeuner, polenta, pommes de terre (environ 30 g par jour) et manger quotidiennement des fruits et des légumes, correctement lavés, également pour augmenter l'apport en fibres et prévenir la constipation
- commencer à manger une source de protéines à la fois au déjeuner et au dîner ; si cela se produit déjà, augmenter légèrement la portion, en prenant soin de préférer les légumineuses, le poisson de petite taille, la viande blanche, les œufs et les produits laitiers maigres
- pour assurer un apport correct en acides gras oméga 3, il faut privilégier la consommation de poissons gras à raison d'au moins 1 à 2 portions par semaine.



3^e TRIMESTRE → + 500 kcal environ

En plus des indications pour le 2^e trimestre, il est également important :

- augmenter encore la portion de glucides toujours de préférence entiers, en les distribuant petit-déjeuner, déjeuner et dîner (augmentation d'environ 20 à 30 g par repas et par jour) et continuer à manger des fruits et légumes tous les jours
- insérer une source de protéines supplémentaire, par exemple au petit-déjeuner ou dans l'une des collations (comme un verre de lait ou un yaourt blanc)
- insérer une petite portion de fruits secs huileux (noix, noisettes, amandes... non salées chaque jour (environ 15 g) ou une portion plus importante plusieurs fois par semaine.



Pendant toute la grossesse, la **consommation d'eau** est d'une importance fondamentale, qui sera augmentée à **8-10 verres par jour**, contre 6-8 chez la femme en âge de procréer.

Enfin, n'oubliez pas de vous **abstenir totalement de fumer et d'alcool et de contenir la quantité de caféine** que vous buvez quotidiennement à 1 à 2 tasses de café par jour tout au long de la grossesse.

En ce qui concerne la **supplémentation**, vous devrez continuer avec de l'acide folique au moins pendant le premier trimestre et vous devrez toujours vous référer aux recommandations du spécialiste de référence.