

la grossesse

Bienvenue.

Vous trouverez ici des informations et des conseils pratiques sur la grossesse.

Vous pouvez consulter, télécharger et imprimer ces documents pour vous-même ou pour le service dans lequel vous travaillez.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

alimentation

Pas "pour deux", mais deux fois mieux!

L'équilibre compte plus que la perfection

Pendant la grossesse, il n'est pas nécessaire de manger deux fois plus: il s'agit de choisir avec un peu plus d'attention. Un repas moins équilibré ou un petit écart occasionnel ne compromettent pas le parcours: c'est la **régularité dans le temps** qui fait la différence.



Les bases quotidiennes

- 🥕 Aliments frais et de saison
 - 🍳 Préparations simples
 - 🥗 Protéines variées (animales et végétales)
 - 🌿 Bonnes graisses: huile d'olive extra vierge, fruits secs, graines
 - 🌾 Céréales complètes, utiles aussi pour l'intestin
-
- 🔥 Viande, poisson et œufs bien cuits
 - 🥛 Lait et fromages pasteurisés
 - 🧼 Fruits et légumes soigneusement lavés

Faites-vous plaisir avec des collations saines!
À partir du deuxième trimestre, prenez-en au moins une par jour. Et si vous sautez une collation, ajoutez des protéines à vos repas!



se déplacer en la grossesse

S'il n'y a pas de contre-indications, l'activité physique est une alliée précieuse.

Elle est bénéfique pour vous et pour votre bébé. Il n'y a pas besoin de faire plus: il faut se déplacer avec **régularité** et **gentillesse** vers son propre corps.



Faire de l'exercice

- Améliore la circulation
- Aide à maintenir une prise de poids équilibrée
- Favorise le bien-être du bébé
- Améliore l'humeur, réduit le stress et la fatigue
- Apporte de l'énergie et un sentiment de vitalité

Choisissez des tâches simples et régulières

- Promenades quotidiennes
- Promenades en plein air
- Exercices doux

Suivez le rythme de votre corps, surtout dans les derniers mois.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

Mai 2026

© **2026 ATS Brianza**. Document réalisé dans le cadre d'un projet d'information publique, gratuit et à but non lucratif, confié à **Spazio Giovani Impresa Sociale**, qui a assuré la révision, l'adaptation et la traduction des contenus. Document diffusé sous licence Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 : consultation, téléchargement et partage à usage personnel et non commercial autorisés, avec attribution obligatoire et sans modification.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza