

## GERER LES SITUATIONS PARTICULIERES

---

**Les femmes défavorisées.** Pour des raisons notamment économiques, elles mangent peu de fruits, de légumes et de poisson. Les féculents raffinés (pâte, riz blanc...) et les produits sucrés, en trop grande quantité, forment la base de leur alimentation. D'où des risques de surpoids et de déficiences en fer, folates, B-carotène, vitamines C et D.

> Valorisez les produits peu chers, notamment fruits et légumes en conserve, secs ou lyophilisés (soupe ou purée), pois cassés, concentré de tomates, jus d'agrumes concentrés, conserves de poissons gras, volailles, yaourts nature, lait et huile de colza.

Incitez-les à remplacer parfois la viande par des œufs.

**Les adolescentes.** Leur grossesse doit être surveillée. En pleine croissance, elles sont notamment très exposées à la carence martiale.

> Assurez-vous aussi que leurs apports calciques (de l'ordre de 1g/j = 4 produits laitiers) et leurs réserves en vit.D sont suffisantes. A défaut, prescrivez-leur des suppléments médicamenteux.

**Les autres cas.** Pour les grossesses gémellaires, contrôlez les apports lipidiques surtout en acides gras essentiels : ils préviennent les complications gravidiques. L'augmentation des besoins en vitamines et oligo-éléments nécessite des compléments médicamenteux, si l'alimentation est éloignée des repères du PNNS. La prise en charge nutritionnelle des grossesses répétées et rapprochées est comparable à celles des grossesses gémellaires (les carences en fer et folate, fréquentes, doivent être dépistées et traitées).

L'alimentation végétalienne (excluant les aliments d'origine animale) doit être abandonnée durant la grossesse. La prescription de suppléments médicamenteux peut être utile, de même qu'après des femmes végétariennes (risque accru de déficit en iode, vit. B12 et vit. D).