



## L'alimentation de la femme enceinte

### Contenu

► [Feuille d'info L'alimentation de la femme enceinte / Novembre 2011](#)

- 2 La grossesse
- 3 Alimentation et grossesse
- 5 Les inconforts de la grossesse
- 7 Les toxi-infections alimentaires
- 8 Polluants et substances toxiques
- 9 Grossesse – à retenir
- 10 Recommandations alimentaires pour la femme enceinte
- 12 Sources
- 12 Impressum



## L'alimentation de la femme enceinte

### La grossesse

Une grossesse, de la fécondation à la naissance, dure en moyenne 38 semaines. Dans la plupart des cas, la durée est calculée à partir du début de la dernière menstruation et comprend ainsi 40 semaines environ. A la fin du premier trimestre de la grossesse, tous les organes de l'enfant sont déjà formés. Durant cette même période, le corps de la mère s'adapte à sa grossesse, et les principaux symptômes sont la fatigue et occasionnellement les nausées. Durant les deuxième et troisième trimestres de la grossesse, les structures des organes de l'enfant s'affinent; l'enfant grossit et grandit jusqu'à la naissance. La plupart atteignent un poids de 3000 à 3500 g.

L'augmentation de poids au cours de la grossesse est liée à l'augmentation du volume sanguin, du liquide lymphatique et des réserves de graisse ainsi qu'au développement des glandes mammaires, de l'utérus, du placenta, du liquide amniotique et de l'enfant. La prise de poids est individuelle et dépend du poids corporel avant la grossesse. Pour les femmes ayant un poids de départ «sain», l'augmentation recommandée est de 11,5 à 16 kg, alors que pour les femmes en surpoids, elle ne devrait pas dépasser 7 à 11,5 kg. Une femme jeune et très mince devrait se référer aux valeurs recommandées les plus hautes et les petites femmes (<157 cm) respecter les valeurs les plus basses. Le tableau ci-dessous reflète l'augmentation de poids optimale en relation avec le poids initial de la femme enceinte. Des régimes et une perte de poids sont à éviter durant la grossesse.

### Augmentation de poids recommandée durant la grossesse selon le BMI

	BMI avant grossesse en kg/m <sup>2</sup>	Augmentation totale de poids recommandée en kg	Augmentation de poids par semaine en kg
Poids sain	18.5–24.9	11.5–16	0.4 dès 12 <sup>ème</sup> sem.
Poids insuffisant	<18.5	12.5–18	0.5 dès 12 <sup>ème</sup> sem.
Surpoids	25–29.9	7–11.5	0.3 dès 12 <sup>ème</sup> sem.
Obésité	30–39.9	5–9	0.2 dès la 12 <sup>ème</sup> sem.
Obésité morbide	>40	5–9	0.2 dès la 12 <sup>ème</sup> sem.
Grossesse gémellaire		15.9–20.4	0.7 dès 12 <sup>ème</sup> sem.
Grossesse avec triplés		env. 22	

BMI = poids corporel en kg/(taille en m)<sup>2</sup>



## Alimentation et grossesse

L'alimentation de la femme enceinte peut influencer positivement non seulement le bon déroulement de la grossesse et le développement du fœtus, mais également l'état de santé, à long terme, de la mère et de l'enfant. Durant la première moitié de la grossesse la qualité des apports alimentaires est essentielle, alors que durant la seconde moitié, la quantité prend également de l'importance, afin d'assurer la croissance harmonieuse du fœtus. C'est donc dès le début de la grossesse, et si possible même avant la conception déjà, que les bonnes habitudes en matière d'alimentation devraient être prises.

### Energie

Durant les trois premiers mois de la grossesse, les besoins énergétiques ne sont qu'à peine augmentés. Dès le 4ème mois, par contre, le besoin énergétique quotidien supplémentaire est de 200 à 300 kcal, en moyenne. Cette énergie est contenue dans:

- une tranche de pain complet accompagnée d'un morceau de fromage ou d'un verre de lait ou
- un yogourt nature avec un fruit et 2 cuillères de muesli ou
- une poignée de fruits secs et oléagineux («mélange randonnée»).

### Protéines

Durant les trois premiers mois aucun apport supplémentaire en protéines n'est nécessaire. Par jour, 3 portions de lait ou produits laitiers et en plus une portion d'un aliment riche en protéines (viane, poisson, oeuf, fromage ou autre source de protéines comme le tofu ou le quorn) sont recommandées. Dès le 4ème mois de la grossesse, les besoins en protéines sont légèrement augmentés, et peuvent être couverts par une augmentation de la consommation de produits laitiers (3 à 4 portions par jour) et de produits céréaliers.

### Glucides

Le glucose est la source principale d'énergie pour le fœtus. C'est la raison pour laquelle, durant la grossesse, un apport quotidien en glucides, sous forme de farineux (p. ex. pain, pâtes, riz, flocons) et de fruits, répartis sur la journée, est indispensable. Il est recommandé de consommer par jour au moins deux portions de fruits et trois portions de farineux. En donnant la préférence aux céréales complètes plutôt qu'aux produits raffinés (farines blanche, mi-blanche ou bise), l'approvisionnement en fibres alimentaires, en vitamines, en minéraux et en substances végétales secondaires peut être augmenté facilement.

### Fibres alimentaires

Le besoin quotidien en fibres alimentaires est de 30 g par jour, également durant la grossesse. Comme les femmes enceintes souffrent souvent de constipation, il est particulièrement recommandé de consommer des mets riches en fibres alimentaires. Elles favorisent la motilité intestinale et rendent les selles plus souples et volumineuses – à la condition toutefois de boire suffisamment (surtout avec les produits céréaliers complets). Les fibres alimentaires se trouvent surtout dans les produits céréaliers complets, tels que pain complet, riz complet, pâtes complètes, flocons d'avoine, mais également dans les légumineuses (lentilles, pois chiches...), les pommes de terre, les légumes, les fruits et les oléagineux (noix, noisettes...).

### Matières grasses

Durant la grossesse, le besoin en matières grasses n'augmente pas. Mais il est particulièrement important de couvrir les besoins en acides gras essentiels, qui sont indispensables au bon développement et fonctionnement du système nerveux de l'enfant. C'est pourquoi une attention sera portée à la qualité des matières grasses consommées. Il est recommandé de préférer les huiles végétales, ainsi que les poissons gras, aux graisses de la viande, de la charcuterie et des saucisses. Cela permet d'optimiser et d'augmenter l'apport en acides gras essentiels. Les graisses peuvent également être vectrices de polluants, dommageables pour la santé du fœtus. Ce thème est traité en page 8.



### Vitamines et sels minéraux

Durant les 12 premières semaines de la gestation, c'est l'augmentation des besoins en vitamines et en sels minéraux qui est primordial. Lorsque la grossesse est planifiée, il est recommandé de prendre un supplément d'acide folique (une vitamine du groupe B) déjà 4 semaines avant la conception. Durant la grossesse, une alimentation végétalienne ou végétarienne non équilibrée, sans supplémentation (particulièrement en vitamine B12, fer et zinc) peut représenter un danger pour l'enfant.

Avant la conception déjà, l'acide folique est d'une importance capitale. Afin de prévenir des problèmes du tube neural (spina bifida), il est conseillé à toute femme souhaitant un enfant, de prendre quotidiennement 0,4 mg (= 400 microgrammes) d'acide folique en comprimés ou en capsules, de préférence sous forme de préparation multivitaminée, si possible, durant le mois qui précède la conception et les 12 premières semaines de la gestation. Cette quantité d'acide folique ne peut pas être atteinte avec une alimentation équilibrée «normale».

La couverture du besoin supplémentaire en vitamines, en minéraux et en oligo-éléments est particulièrement critique lorsque l'alimentation quotidienne est carencée. Cela peut s'observer, par exemple, chez des personnes ayant une alimentation végétarienne ou végétalienne depuis plusieurs années. Il est particulièrement important d'être attentif à l'approvisionnement en calcium, en fer, en zinc, en vitamines B12 et D. Une supplémentation en nutriments peut s'avérer nécessaire à partir de la 12<sup>ème</sup> semaine de la grossesse.

La vitamine A prise à haute dose au début de la grossesse peut avoir des conséquences néfastes sur le fœtus. On trouve une grande quantité de vitamine A dans le foie de veau surtout, ainsi que dans celui de certains poissons. Aussi, est-il recommandé aux femmes en âge de procréer de ne pas consommer de foie de veau. Une consommation suffisante de légumes ou de fruits (oranges-rouges) et de fromage permet de couvrir les besoins en vitamine A.

### Boisson

Une femme enceinte devrait boire au minimum 1,5 à 2 litres par jour, avant tout pour prévenir la constipation. Consommer suffisamment de liquide aide également à maintenir l'intestin en activité. Les boissons recommandées sont l'eau, l'eau minérale ou les thés de fruits et les tisanes.

Les boissons alcoolisées et contenant de la quinine (Bitter Lemon, Tonic Water) sont à éviter. L'alcool et la quinine peuvent compromettre le bon développement et la santé du fœtus. La quinine peut en outre, vers la fin de la grossesse, déclencher des contractions prématurées.

Les boissons contenant de la caféine (café, thé noir, thé vert, thé blanc, thé froid, boissons énergisantes) sont à consommer avec modération. Des retards de croissance et des fausses couches ont été observés suite à une consommation excessive de caféine (>300 mg par jour). De faibles quantités (p. ex. 2-3 tasses de café ou 4-6 tasses de thé) sont toutefois inoffensives pour la santé.

### Sel

Aucune recommandation spéciale n'est donnée aux femmes enceintes en ce qui concerne la consommation de sel. Auparavant, on conseillait en général de limiter la consommation de sel et de boisson, afin de prévenir une élévation de la tension artérielle lors de la grossesse. Aujourd'hui on sait que la quantité de liquide et de sel consommée n'a aucune incidence sur l'apparition d'une hypertension chez la femme enceinte. Au contraire, une alimentation pauvre en sel peut nuire à sa santé. Il ne faut cependant pas tomber dans l'extrême en consommant plus de sel que l'apport nécessaire, comme il est parfois recommandé. Dans tous les cas, pour la santé du fœtus, le sel utilisé doit être iodé.



### Les inconforts de la grossesse

La croissance du ventre, les hormones et bien d'autres facteurs encore influencent, durant la grossesse, le bien-être et la digestion des femmes enceintes. Les trois-quarts environ souffrent de nausées, une sur deux de vomissements et cela au moins une fois durant leur grossesse. De phénomènes particuliers se produisent: le parfum préféré devient par exemple insupportable ou une personne végétarienne a une envie subite de viande, etc. Voici quelques petits trucs pour remédier aux inconforts de la grossesse. S'ils n'ont aucun effet positif ou au contraire influencent négativement votre état (par ex. perte de poids), il est important de consulter votre médecin.

#### Les nausées et vomissements

Beaucoup de femmes enceintes souffrent, durant le début de la grossesse, de nausées et de vomissements. Pour la plupart, ces désagréments disparaissent au cours des trois premiers mois. Pour plus de confort, essayez de:

- Manger ou boire quelque chose (une biscotte, un morceau de pain, un verre de lait) en étant encore couchée si les nausées vous prennent le matin au lever.
- Faire des repas légers et plus fréquents, répartis sur la journée (5-6 repas).
- Eviter les mets très gras tels que fritures, mets panés, saucisses, sauces à la crème, pâtisseries...
- Profiter longuement du grand air et aérer régulièrement les locaux.
- Lors de vomissements, compenser la perte de liquide en buvant suffisamment.

Les vomissements doivent être pris au sérieux, ils peuvent engendrer des complications, selon leur fréquence et leur volume. Il est conseillé de consulter un médecin s'ils sont réguliers, afin d'empêcher une déshydratation et une perte excessive de sels minéraux.

#### Les brûlures d'estomac

Courants en fin de grossesse, ces troubles peuvent cependant apparaître déjà plus tôt. Ils sont le symptôme d'un reflux du contenu acide de l'estomac dans l'œsophage et sont liés, durant la grossesse, à la pression exercée par l'enfant sur l'estomac de la mère. Voici quelques mesures qui peuvent être utiles:

- Eviter les repas trop copieux, mais manger plus fréquemment, 5-6 petits repas répartis sur la journée.
- Eviter de s'étendre juste après un repas.
- Dormir en position légèrement surélevée.
- Eviter les boissons gazeuses.
- Eviter de consommer des fruits ou des jus de fruits très acides.
- Limiter les épices fortes.
- Consommer avec modération ou éviter le café, le thé noir, les produits à base de menthe (tisane, bonbons), le chocolat, autant d'aliments qui favorisent un relâchement du sphincter séparant l'œsophage de l'estomac.
- Eviter les boissons alcoolisées.
- Limiter les aliments et les mets très gras (saucisses, fritures, mets panés, sauces à la crème, desserts à la crème, pâtisseries...).

Si ces mesures n'ont pas d'effet, adressez-vous à votre médecin. Il a des solutions médicamenteuses à vous proposer.

#### Les ballonnements et lourdeurs digestives

Les ballonnements et les lourdeurs d'estomac sont d'autres inconforts possibles de la femme enceinte et peuvent provenir de l'augmentation de la pression abdominale et d'un ralentissement de l'activité de l'intestin dû aux hormones de grossesse. Les conseils ci-après peuvent soulager:

- Consommer des repas moins copieux, mais plus fréquents. Manger lentement et dans le calme.
- Limiter la consommation d'aliments qui fermentent: différents choux, poireau, ail, oignon et légumineuses.
- Eviter les boissons très gazeuses.



### La constipation

Durant la grossesse la motilité intestinale est ralentie, suite aux modifications hormonales. Cela peut occasionner ou accentuer des troubles du transit. Certains comprimés de fer peuvent aussi provoquer une constipation. Dans ce cas, une modification de prescription devrait être envisagée avec le médecin. Voici quelques pistes pour stimuler votre transit intestinal:

- Boire au moins 2 litres par jour (eau, tisane, jus de fruits dilués).
- Consommer des aliments riches en fibres: pain complet, céréales complètes, légumineuses, pommes de terre, légumes, fruits.
- Augmenter l'apport de fibres alimentaires à l'aide de son de blé ou d'avoine, de graines de lin ou de psyllium par exemple, mélangées à des céréales, du yogourt, du lait, une salade... Pour permettre aux fibres alimentaires de jouer leur rôle d'accélérateur de transit, il est important de boire suffisamment en les consommant ou de faire tremper le complément de fibres avant consommation (par ex. durant la nuit).
- Pratiquer une activité physique régulière voire une gymnastique ciblée peut améliorer la motilité intestinale.
- Consacrer suffisamment de temps le matin ou le soir après le repas, pour aller aux toilettes.
- Ne pas attendre si le besoin se fait sentir.

Si ces mesures ne suffisent pas, parlez-en à votre médecin et ne laissez pas une constipation s'installer durablement.

### Les fringales, envies et dégoûts

Les hormones de grossesse influencent l'odorat et le goût. Souvent les femmes enceintes se plaignent de fringales et d'envies liées à des aliments jamais consommés auparavant et, inversement, des mets très appréciés font parfois subitement l'objet de dégoût. Le seul moyen d'y remédier est d'éviter de le déclencher.

Afin d'atténuer les fringales et certaines envies, les mesures suivantes peuvent être efficaces:

- Débuter la journée avec un petit-déjeuner et veiller à un rythme régulier des repas.
- Prévoir des collations entre les repas telles que fruit, légumes, lait, yogourt, pain complet tartiné de cottage cheese ou de séré.

### Les oedèmes

Les gonflements des jambes, des pieds, des bras et parfois du visage, sont liés à une rétention d'eau dans les tissus. Dans tous les cas, il est indispensable de consulter son médecin afin de clarifier la cause de ces oedèmes.

### Les crampes musculaires

Durant la grossesse, des crampes peuvent surgir dans les mollets et dans les cuisses. Elles peuvent être le signe d'une carence en sels minéraux (p. ex. magnésium, calcium) ou le reflet d'une fatigue musculaire des jambes due à l'augmentation du poids corporel. Ces crampes désagréables et gênantes surviennent souvent durant la nuit; elles peuvent être traitées par des drainages, des massages, en pratiquant une activité physique ou par des compléments de magnésium. Parlez-en à votre médecin.

### Le diabète gestationnel

Le diabète gestationnel se définit par une élévation, hors des normes, de la glycémie (taux de glucose dans le sang) durant la grossesse chez une femme qui n'a pas de diabète connu. Les hormones de grossesse perturbent l'efficacité de l'insuline, qui est une hormone permettant de réguler la glycémie. L'organisme doit donc produire plus d'insuline, mais s'il ne réussit pas à le faire la glycémie augmente et l'on parle de diabète gestationnel. Dans la plupart des cas, les glycémies se normalisent après l'accouchement.

Le diabète gestationnel ne se sent pas et devrait faire l'objet d'un dépistage autour de la 25<sup>ème</sup> semaine de gestation. Si cela n'a pas été le cas, parlez-en à votre médecin.



Son dépistage et son traitement sont importants pour éviter que le bébé ait un trop grand poids de naissance (ce qui peut entraîner plus tard des problèmes métaboliques) et qu'il souffre à la naissance d'une forte chute de son taux de glucose sanguin. Mais un diabète gestationnel bien traité n'a pas de conséquences négatives pour le bébé.

Le traitement du diabète gestationnel est individuel et dépend des taux de glycémie constatés. Il peut être simplement diététique, ou peut nécessiter, en plus, le recours à de l'insuline. Il est de toute façon indispensable de consulter un médecin spécialisé et un diététicien. En cas de diabète gestationnel, en attendant les premiers conseils d'un diététicien et du diabétologue, vous pouvez déjà simplement appliquer les conseils pour une alimentation équilibrée tels qu'ils ont été présentés dans les chapitres précédents.

### Les toxi-infections alimentaires

Les aliments peuvent parfois contenir des bactéries, moisissures ou parasites susceptibles d'infecter ou de transmettre des toxines au consommateur. Durant la grossesse et la période d'allaitement, votre organisme est déjà fortement mis à contribution et une infection n'est jamais la bienvenue. De plus, certaines infections alimentaires comme la listériose et la toxoplasmose peuvent atteindre le fœtus avec des conséquences importantes sur son développement, voire fatales. En cas de soupçon, il est impératif de consulter son médecin.

#### La toxoplasmose

Les agents qui provoquent la toxoplasmose proviennent principalement des chats, respectivement de leurs excréments. Les agents pathogènes contenus dans les excréments secs peuvent se propager dans l'air et contaminer les individus, la viande crue et les aliments. L'agent pathogène de la toxoplasmose est détruit par le saumurage, le fumage, la cuisson et la congélation. Beaucoup d'hommes et de femmes ont contracté la toxoplasmose sans le remarquer, et ont produit des anticorps. L'infection se développe la plupart du temps sans symptôme ou comme une pseudo-grippe.

Il n'est désormais plus pratiqué de dépistage systématique des anticorps de la toxoplasmose. Etant donné la qualité du système de santé en Suisse, on peut détecter la toxoplasmose chez les enfants touchés sans imposer le dépistage. De nos jours la toxoplasmose ne touche que très peu d'enfants et les thérapies effectuées durant la grossesse n'ont pas vu leur utilité scientifiquement confirmée.

#### La listériose

La listériose est une maladie bactérienne transmise, avant tout, par l'alimentation. Les aliments les plus à risque d'être contaminés par la listeria sont le lait cru, les fromages à pâte molle et mi-dure au lait cru ou pasteurisé (car la contamination peut se produire en cours de fabrication du fromage), les viandes et volailles crues ou mal cuites, les poissons, coquillages et crustacés crus, les poissons fumés et certains produits de charcuterie conservés au réfrigérateur et consommés tels quels sans cuisson comme les pâtés, les produits en gelée.

Cet agent bactérien (*Listeria monocytogenes*), petit bacille trapu répandu dans le monde entier, est résistant et continue même à se développer aux températures de réfrigération. Il résiste également à la congélation et au séchage. Par contre, cuire, rôtir, stériliser et pasteuriser sont des mesures suffisantes pour éliminer la listériose. Ce danger d'infection guette particulièrement les individus dont le système immunitaire est perturbé. Le pourcentage d'infection chez les femmes enceintes est d'environ 12 pour 100'000. L'infection survenant au début de la grossesse conduit en règle générale à une fausse couche ou à une naissance prématurée, ou encore à une mort intrautérine. Durant le dernier trimestre de la grossesse, la probabilité de la transmission de l'infection à l'enfant reste importante et peut avoir des conséquences graves. Le taux de mortalité chez les nouveau-nés atteints de listériose est de 50% environ. Chez les adultes en bonne santé l'infection passe souvent inaperçue ou se manifeste par un état pseudo-grippal, par contre chez les personnes dont le système immunitaire est défaillant, des symptômes infectieux comme la méningite ou l'encéphalite peuvent survenir.



En matière d'alimentation, le risque zéro nécessiterait de grandes restrictions dans le choix des aliments et des modes de préparation, ce qui altérerait certainement le plaisir et limiterait les possibilités de couvrir les besoins nutritionnels. Toutefois, sans céder à la panique, il est certaines mesures d'hygiène que vous pouvez prendre pour limiter les risques.

Mesures pour la prévention des toxi-infections alimentaires:

#### **Hygiène personnelle**

- Se laver les mains régulièrement dans la journée, et particulièrement après être allé aux toilettes, après avoir touché des animaux, après avoir travaillé la terre, avant et après la préparation des repas, avant les repas.

#### **Matériel de cuisine**

- Bien laver et essuyer les planches, ustensiles et plan de travail, surtout lorsqu'ils ont été en contact avec des aliments crus.
- Changer régulièrement les torchons et linges de cuisine.
- Contrôler que le réfrigérateur soit suffisamment froid et lavé régulièrement.

#### **Choix des aliments**

- Durant la grossesse, éviter la consommation de produits à risque comme le lait cru, les fromages à pâte molle et mi-dure, les produits de charcuterie réfrigérés non réchauffés comme les pâtés et terrines, et les mets de viande ou de poisson crus comme le tartare, les sushis et le poisson fumé.

#### **Conservation des aliments**

- Dégeler les aliments surgelés au réfrigérateur.
- Respecter les conditions de conservation et les dates limites de consommation des aliments préemballés.
- Jeter l'aliment en entier en cas de présence de moisissure ou de pourriture, car il peut contenir des toxines.

#### **Préparation – cuisson des aliments**

- Cuire à cœur la viande, la volaille, le poisson, les coquillages et les crustacés.
- Réchauffer les restes de repas précédents longuement, de façon à ce que la température soit suffisante et homogène dans tout le produit.

- Bien laver les légumes, les herbes aromatiques et les fruits ayant été en contact avec de la terre, lorsqu'ils sont destinés à être consommés crus.
- Eviter le contact entre aliments crus et aliments cuits.
- Préparer les mets aux œufs crus (mayonnaise, certains desserts) à base d'œufs frais et les consommer rapidement.

## **Polluants et substances toxiques**

### **Mercuré, dioxine et produits dérivés, plomb**

Le mercure et la dioxine sont des polluants (sols et eau) susceptibles de se retrouver dans les aliments. Ce sont principalement les grands poissons carnassiers, situés en bout de chaîne alimentaire, qui présentent une haute teneur en ces toxiques qui peuvent avoir des conséquences graves pour le fœtus. Il ne faut cependant pas tout à fait renoncer à consommer du poisson, car il contient de précieux et essentiels acides gras (Omega 3), indispensables au bon développement du cerveau et du système nerveux.

La dioxine et les produits dérivés se dispersent partout dans l'environnement. Les systèmes de combustion en sont les principaux vecteurs. La dioxine, via l'atmosphère, se répand dans les sols, les cours d'eau et plantes pour y demeurer. Elle est – tout comme les produits dérivés – chimiquement très stable, très liposoluble et difficilement biodégradable. Elle peut donc tout à fait se retrouver dans la chaîne alimentaire et par là même dans le corps humain et avoir des conséquences néfastes sur les systèmes immunitaire et nerveux. Ces substances affectent l'organisme durant plusieurs années et leurs conséquences sur la mère durant la période de gestation et d'allaitement sont déterminantes pour le fœtus, tout comme les influences de l'environnement.

Le plomb quant à lui est omniprésent. Il se trouve surtout dans les aliments végétaux et dans l'eau. Mais certaines denrées d'origine animale, comme par exemple le gibier, peuvent en contenir une forte dose. Le développement du système nerveux du fœtus est particulièrement sensible au plomb qui traverse le placenta. Une forte exposition, peut entraîner des déficits psycho-intellectuels et psychomoteurs chez





l'enfant. Le plomb dû aux projectiles se retrouve dans le gibier (chevreuil, cerf, lièvre et sanglier) de même que dans les produits fabriqués à base de cette viande. Aussi, est-il recommandé aux femmes enceintes de ne pas en consommer plus de deux portions de 200 g par semaine.

#### **Recommandations de consommation**

- Consommer 1–2 portions de poisson par semaine (Omega-3).
- Préférer, dans la mesure du possible, des poissons peu toxiques tels que truite, sébaste, féra, sardine, flétan.
- Éviter l'espadon, le marlin/makaïre, le requin/veau de mer, ainsi que le hareng et le saumon de la mer baltique.
- Limiter la consommation de thon frais et de brochet étranger à une fois par semaine.
- Consommer au maximum 4 portions (une portion = 100–120 g) par semaine de thon en conserve.
- Limiter la consommation de gibier (sauvage) à 2 fois par semaine au maximum.

#### **Le tabagisme**

Le tabagisme a des conséquences négatives bien connues sur le déroulement de la grossesse et sur le développement de l'enfant à naître ou le nouveau-né. En continuant à fumer durant la grossesse vous augmentez, entre autres, le risque d'accoucher prématurément et que votre bébé ait un faible poids de naissance, ce qui peut influencer durablement et négativement son métabolisme. Il est également déconseillé de fumer durant l'allaitement car, d'une part, la nicotine passe dans le lait maternel et, d'autre part, la fumée passive est nocive pour votre bébé.

Offrir à son futur enfant un environnement sans fumée peut être une bonne motivation pour faire le pas de l'arrêt de la fumée. La femme et l'homme ont en ce cas une carte à jouer.

#### **Les médicaments, les compléments alimentaires ou les aliments enrichis en substances stimulantes ou à effet thérapeutique**

Ces préparations ne sont pas toujours adaptées en situation de grossesse ou d'allaitement. Soyez prudente

et demandez l'avis de votre médecin avant de prendre un médicament ou un complément alimentaire. Évitez également les aliments à visée stimulante ou thérapeutique comme les boissons énergisantes par exemple ou les margarines faisant baisser le taux de cholestérol.

#### **L'alcool et les drogues**

L'alcool ingéré par la femme se retrouve en concentration identique dans le sang de son bébé et dans le sien. L'alcool et les drogues sont particulièrement toxique pour le système nerveux du fœtus et peut être la cause de troubles neurologiques. Évitez toute consommation de drogues et de boissons alcoolisées durant la grossesse.

#### **Grossesse – à retenir**

- Débuter la journée avec un petit-déjeuner et prévoir 3 repas principaux par jour, équilibrés et variés ainsi que 2–3 collations.
- Préférer une nourriture riche en fibres alimentaires: produits aux céréales complètes, légumineuses, pomme de terre, légumes, fruits et noix.
- Consommer par jour 3–4 portions de lait ou produits laitiers. Éviter le lait cru, les fromages à pâtes molles et mi-dures. Les fromages à pâte dure sont sans risque pour la femme enceinte.
- Consommer du poisson (pauvre en polluant) 1 à 2 fois par semaine.
- Consommer la viande, le poisson et les oeufs uniquement bien cuits.
- Renoncer à l'alcool et aux boissons contenant de la quinine; déguster le café et le thé avec modération.
- Observer les mesures d'hygiène nécessaires.
- Abolir les régimes «minceur».
- Utiliser du sel iodé, mais avec modération.
- Important: prendre un supplément d'acide folique (vitamine B9) au moins 4 semaines déjà avant la grossesse prévue!
- Profiter quotidiennement du grand air (synthèse de la vitamine D) et envisager éventuellement de prendre un supplément nutritionnel (consulter le médecin).



### Conseils alimentaires pour la femme enceinte

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre alimentation: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations de la pyramide alimentaire suisse garantissent un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme. Elles présentent une alimentation saine pour des adultes en bonne santé. Les quantités d'aliments mentionnées ont une valeur indicative. Selon les besoins énergétiques, qui varient en fonction de l'âge, de la taille et de l'activité physique, entre autres, des portions plus ou moins grandes ou petites peuvent être consommées.

Pour avoir une alimentation saine, il n'est pas impérativement nécessaire de suivre les recommandations chaque jour à la lettre, mais plutôt de les atteindre en moyenne dans la durée, sur une semaine par exemple. Font exception à la règle, les recommandations de consommation de boissons qui devraient être respectées chaque jour. Il est souhaitable de préparer les aliments avec ménagement afin de préserver au mieux leur valeur nutritive, d'utiliser un sel iodé et fluoré et de saler les plats avec modération. Les recommandations alimentaires suivantes se basent sur la pyramide alimentaire suisse. **Les passages en italique gras sont particulièrement importants pour la femme enceinte.**





### Boissons

Chaque jour 1.5 à 2 litres, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du réseau ou minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes. *Eviter les boissons à base de quinine (Tonic Water, Bitter Lemon...).* *Consommer avec modération les boissons contenant de la caféine (café, thé noir/vert).*

### Légumes & fruits

Chaque jour 5 à 6 portions de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 à 3 portions de fruits. 1 portion correspond à 120 g. Il est possible de remplacer chaque jour une portion de par 2 dl de jus de fruits ou de légumes sans sucre ajouté.

### Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 (à 4) portions. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. 1 portions correspond à: 75–125 g de pain/pâte (par ex. pâte à pizza) *si possible complets* ou 60–100 g de légumineuses (poids sec) ou 180–300 g de pommes de terre ou 45–75 g de biscottes (pain croustillant) / crackers au blé complet / flocons de céréales / farine / pâtes / riz / maïs / autres céréales (poids sec) *si possible complets*.

### Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 à 4 portions de lait ou produits laitiers. 1 portion correspond à: 2 dl de lait (éviter le lait cru) ou 150–200 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou 30 g de fromage à pâte dure/extra-dure. *Eviter les fromages à pâte molle et mi-dure.*

En plus chaque jour 1 portion de viande, de volaille, de poisson, d'œufs, de tofu de Quorn, de seitan, de fromage à pâte dure ou séré. Alternier ces diverses sources de protéines. 1 portion correspond à: 100–120 g de viande / volaille / poisson / tofu / Quorn / seitan (poids cru) ou 2–3 œufs ou 30 g de fromage à pâte dure 150–200 g de séré / cottage cheese.

*Veiller à cuire à coeur la viande, le poisson et les œufs. Limiter la consommation de gibier sauvage à 2 fois par semaine. Eviter l'espadon, le marlin/makaire, le requin/veau de mer ainsi que le hareng et le saumon de la baltique. Limiter la consommation de thon frais et de brochet étranger à 1 fois par semaine et celle de thon en conserve à 4 fois par semaine.*

### Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe (20 à 30 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza. Chaque jour 1 portion (20 à 30 g) de fruits à coque ou de graines non salés. De plus une petite quantité de beurre, margarine, crème, etc. peut être consommée (env. 1 cuillère à soupe = 10 g par jour).

### Sucreries, snacks salés & alcool

Consommer les sucreries, les boissons sucrées et les snacks salés avec modération. *Eviter les boissons alcoolisées.*



### Compléments d'information et consultation individuelle

Vous trouvez plus d'informations sur l'alimentation de la femme enceinte dans le livre «Mère et enfant» édité par la Société Suisse de Nutrition SSN (Brochure A5, illustrée, 112 pages, 2ème édition actualisée 2011). A commander sous: [www.sge-ssn.ch/fr/shop](http://www.sge-ssn.ch/fr/shop).

Pour bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de consulter un(e) diététicien(ne) diplômé(e). Vous trouvez des adresses dans votre région sous [www.asdd.ch](http://www.asdd.ch).

### Sources

- Baerlocher K, Brüscheiler B, Camenzind-Frey E, Diezi J, Hösli I, Huch R, Sutter-Leuzinger A, Volland Oliveira, S. „L'alimentation durant la grossesse et la période d'allaitement. Quels sont les risques pour la mère et l'enfant ?“. Recommandations nutritionnelles de la Commission fédérale de l'alimentation, Berne, 2006. [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch), Rubrique Themes, Nutrition et activité physique, Nutrition de A-Z. (Consultée le 2 novembre 2011).
- Office fédéral de la santé publique OFSP. Alimentation durant la grossesse et la période d'allaitement. Berne: OFSP, 2008. [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) >Themes >Nutrition et activité physique >Nutrition de A à Z >Grossesse et allaitement. (Consultée le 2 novembre 2011).
- Jaquet M. Mère et enfant. 4ème édition. Société Suisse de Nutrition SSN. ed. Bern: 2011.
- Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines, Committee to Reexamine IOM Pregnancy Weight Guidelines; Institute of Medicine; National Research Council 2009.

### Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, édition actualisée 2011

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

### Éditeur

Société Suisse de Nutrition SSN  
Schwarztorstrasse 87  
Case postale 8333  
CH-3001 Berne  
Tel. 031 385 00 00  
Fax 031 385 00 05  
E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
Internet [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Collaboration scientifique

Erne Michèle, diététicienne diplômée ES  
Hayer Angelika, oecotrophologue diplômée  
Infanger Esther, diététicienne diplômée HES  
Jaquet Muriel, diététicienne diplômée ES  
Dr. Matzke Annette, oecotrophologue diplômée  
Dr. Moser Ulrich  
Mühlemann Pascale, Ingénieur en sciences alimentaires et postgrade en nutrition humaine  
Dr. med. Quack Lötscher Katharina, médecin spécialiste de prévention et promotion de la santé  
Wäfler Marion, diététicienne diplômée ES

### Remerciements

La Société Suisse de Nutrition SSN remercie l'Office fédéral de la santé publique de son soutien financier ayant permis l'élaboration de la présente notice (contrat 07.005832/414.0000/-1) ainsi que les experts susmentionnés pour leurs conseils avisés et leur collaboration.