



## Alimentation et allaitement

### Contenu

► Feuille d'info Alimentation et allaitement / Novembre 2011, actualisation septembre 2015

- 2 L'allaitement
- 2 L'alimentation durant la période d'allaitement
- 5 Alimentation et allaitement – à retenir
- 6 Conseils alimentaires pour la période d'allaitement
- 8 Sources
- 8 Impressum



## Alimentation et allaitement

### L'allaitement

Le lait maternel est le meilleur aliment pour le nourrisson. Dans l'idéal ce dernier devrait être nourri exclusivement de lait maternel durant les quatre à six premiers mois de vie et l'allaitement devrait se poursuivre parallèlement à l'introduction des aliments de compléments aussi longtemps que la mère et l'enfant le souhaitent. L'introduction de nouveaux aliments devrait se faire au plus tôt à l'âge de 4 mois révolus et au plus tard au début du 7<sup>ème</sup> mois.

Durant l'allaitement, les besoins en énergie et en nutriments de la maman sont plus élevés et sont en général couverts par les réserves accumulées au cours de la grossesse et par l'alimentation.

#### Pour l'enfant, l'allaitement maternel est idéal car:

- Il renforce les liens affectifs avec sa mère.
- Il propose un lait évolutif et parfaitement adapté à ses capacités digestives et à ses besoins nutritionnels.
- Il offre de multiples expériences sensorielles, car le goût du lait maternel est influencé par l'alimentation de la maman.
- Il favorise le bon développement de la musculature faciale, buccale et de la mâchoire.
- Il réduit le risque d'infection (gastro-intestinales, particulièrement).
- Il réduit probablement le risque de développer des allergies si c'est un enfant à risque.
- Il semble également avoir une influence positive sur sa santé future (prévention de l'obésité notamment).
- Les bénéfices sur la santé sont plus marqués si l'allaitement est exclusif durant plusieurs mois.

#### Pour la maman, l'allaitement est idéal car:

- Il limite les risques d'infection après l'accouchement et aide l'utérus à reprendre plus vite sa taille normale.
- Il favorise la perte de poids après l'accouchement.
- Il diminue le risque de développer un cancer du sein avant la ménopause.
- Il est peu coûteux, écologique et pratique, car le lait est disponible partout, en tout temps et à bonne température.

### Aux mères qui n'allaitent pas

Le lait maternel est le meilleur aliment qui soit pour votre enfant. Cependant, si vous ne pouvez, ou ne voulez pas allaiter, un enfant peut tout aussi bien se développer de façon saine avec un lait de substitution donné au biberon. Aujourd'hui la composition du lait pour bébé se rapproche de plus en plus, en termes d'apport énergétique et nutritionnel, de celle du lait maternel. Les substances immunitaires existantes dans le lait maternel font cependant défaut. Des liens affectifs profonds entre la mère et l'enfant peuvent aussi bien se créer avec une alimentation au biberon qu'avec l'allaitement. Des conseils et une aide spécialisés sont prodigués par les centres de puériculture.

### L'alimentation durant la période d'allaitement

**Besoins en énergie:** Durant la période d'allaitement, l'organisme de la mère produit 780 ml de lait par jour, ce qui occasionne une forte augmentation des besoins énergétiques. Une partie de l'énergie nécessaire peut être puisée dans les réserves de graisse constituées pendant la grossesse, ce qui offre la possibilité de perdre le poids supplémentaire accumulé. Le reste de l'énergie nécessaire (env. 500 kcal) peut être puisé dans l'alimentation, p. ex. en mangeant 2 tranches de pain complet accompagnées de 2 morceaux de fromage, ou du muesli avec des flocons de céréales, des fruits, des fruits à coque et du lait. Si vous n'allaitiez que partiellement, vos besoins énergétiques augmenteraient moins et, si vous n'allaitiez pas, ils n'augmenteraient pas.

**Protéines:** le besoin journalier en protéines augmente d'environ 15 g par jour durant la période d'allaitement. L'alimentation riche en protéines largement répandue en Suisse couvre ce besoin. Les personnes végétariennes ou végétaliennes doivent par contre y porter une attention particulière (voir plus loin).



**Glucides:** la consommation régulière de glucides au cours de la journée, sous forme par exemple de pain, de pâtes ou de fruits contribue à la stabilité du taux de glucose sanguin.

En préférant les céréales complètes plutôt que les produits raffinés, l'approvisionnement en fibres alimentaires, en vitamines, en sels minéraux et en substances végétales secondaires peut être augmenté facilement.

**Besoins en fibres alimentaires:** une nourriture riche en fibres alimentaires facilite la motilité intestinale. Les fibres alimentaires se trouvent surtout dans les produits aux céréales complètes, tels que pain complet, riz complet, pâtes complètes, flocons d'avoine, mais également dans les légumineuses, les pommes de terre, les légumes, les fruits et les fruits oléagineux. Le besoin en fibres alimentaires durant la période d'allaitement est de 30 g par jour.

**Lipides:** durant l'allaitement, le besoin en lipides n'augmente pas. Il est cependant important de veiller à un apport suffisant en acides gras essentiels (certains acides gras oméga-3). Ces acides gras sont indispensables au bon développement et fonctionnement du cerveau et du système nerveux du nourrisson. La consommation de certaines huiles végétales (p. ex. huile de colza, de noix), de fruits à coque (noix), ainsi que d'1 à 2 portions de poisson, si possible gras (p. ex. saumon, thon, sardine, anchois) par semaine peut optimiser et augmenter l'apport en acides gras essentiels, particulièrement en oméga-3. Avec l'accord du médecin, la consommation de poisson peut être remplacée par la prise de capsules d'acides gras oméga-3 (p. ex. à base d'algues).

**Vitamines et sels minéraux:** les besoins en vitamines et en sels minéraux sont augmentés en période d'allaitement. Ils peuvent être comblés par une alimentation équilibrée et variée. Veillez à ce que cette dernière soit suffisamment riche en calcium et en fer.

Le calcium se trouve principalement dans le lait et les produits laitiers, ainsi que dans certaines eaux

minérales. Mais les légumes verts, les légumineuses, les fruits et graines oléagineux, et les poissons avec arêtes (p. ex. sardines) contiennent également du calcium.

Le fer provient quant à lui de la viande, du poisson, du jaune d'oeuf, des produits céréaliers complets, des légumineuses et des légumes.

Le fer d'origine végétale est moins bien assimilé que le fer de provenance animale. La consommation d'aliments riches en vitamine C (par ex. fruits et jus de fruits) avec un repas riche en fer facilite et augmente l'assimilation du fer.

Durant la période d'allaitement, continuez d'absorber de la vitamine D sous forme de gouttes, à raison de 15 microgrammes (600 Unités internationales) par jour, et veillez à ce que votre apport et en acides gras oméga-3 soit suffisant. Demandez à votre gynécologue si votre situation requiert la prise d'autres compléments alimentaires.

**Boissons:** afin de compenser l'eau contenue dans le lait maternel, la mère a un besoin important de liquide durant la période d'allaitement et elle devrait boire au moins 2 litres par jour, de préférence sous forme d'eau du robinet, d'eau minérale, de thés de fruits ou tisanes non sucrés ou de jus de fruits ou de légumes dilués. Il est cependant déconseillé de consommer plus de 3 litres par jour, car cela peut influencer négativement la production de lait.

La caféine consommée par la femme passe dans le lait maternel et une forte consommation (> 200 mg par jour) peut rendre l'enfant nerveux et l'empêcher de dormir. Par contre, une consommation modérée (p. ex. 1-2 tasses de café ou 4 tasses de thé) ne comporte aucun risque. Les boissons énergisantes devraient cependant être évitées, car elles contiennent de très fortes quantités de caféine.

L'effet de la quinine (présente dans le tonic et le bitter lemon) sur le nourrisson n'est pas encore clairement établi. Evitez autant que possible ce type de boissons.

L'alcool passe dans le lait de la mère. C'est pourquoi les femmes qui allaitent devraient éviter les boissons alcoolisées, ou se limiter à un petit verre de vin, de bière ou de champagne dans les grandes occasions. Allaiter peu de temps avant et attendez ensuite deux heures avant la prochaine tétée.



### **Aliments relevés et épices**

Bon nombre de substances passent de la nourriture directement dans le lait maternel. Le lait de chaque maman est ainsi spécifique, influencé quotidiennement par son alimentation. Le nourrisson peut donc apprendre à connaître, dès le début, les multiples goûts culinaires des mets familiaux. Il n'y a aucune raison de renoncer aux produits relevés et aux épices, sauf si l'enfant refuse de têter.

### **Végétarisme et végétalisme**

Une alimentation végétarienne peut tout à fait être équilibrée et couvrir les besoins nutritionnels d'un adulte en bonne santé. Comme elle n'exclut que la consommation d'animaux, mais admet les produits laitiers et les œufs, elle peut, la plupart du temps apporter suffisamment de substances nutritives. Mais durant la période d'allaitement, comme les besoins nutritionnels sont augmentés elle pourrait ne pas suffire. Il est primordial de veiller à un apport suffisant de produits laitiers et de remplacer systématiquement la viande par d'autres aliments riches en protéines comme le tofu, les légumineuses, les œufs, le fromage. Prenez tous les jours des gouttes de vitamine D en supplément (15 microgrammes/jour) et veillez à un apport suffisant en acides gras oméga-3 (voir ci-dessus), en fer et en vitamine B12. Si vous avez opté pour une alimentation végétarienne, parlez-en à votre médecin, afin qu'il puisse contrôler l'absence de carence et vous prescrire un complément nutritionnel si nécessaire.

Le végétalisme, qui supprime toute denrée d'origine animale, y compris les œufs et les produits laitiers, peut présenter, sur le long terme, un risque de carence, en fer, vitamine B12, vitamine D, et zinc notamment. Des carences qui peuvent avoir des effets dramatiques et irréversibles sur le développement de l'enfant. En raison de leurs besoins nutritionnels spécifiques, il est déconseillé aux femmes allaitantes de suivre un régime végétalien. Les femmes qui souhaitent tout de même conserver une telle alimentation doivent prendre des compléments alimentaires adéquats, tels que des comprimés de vitamine B12 et doivent impérativement posséder des connaissances approfondies en

matière de nutrition. En plus elles doivent faire l'objet d'un suivi et d'exams médicaux visant à contrôler les niveaux de certaines substances essentielles, telles que la vitamine B12 et le fer.

Pour de plus amples informations concernant les régimes alimentaires végétarien et végétalien, reportez-vous à la feuille d'info «L'alimentation végétarienne» disponible sur [www.sge-ssn.ch/documentation](http://www.sge-ssn.ch/documentation).

### **Polluants/toxiques contenus dans le lait maternel**

Beaucoup de substances absorbées par la mère au cours de sa vie et emmagasinées dans ses tissus adipeux se retrouvent dans le lait maternel. Une comparaison des analyses actuelles avec celles d'il y a 25 ans montre toutefois que la teneur en polluants/toxiques du lait maternel – exceptés les agents ignifuges bromés – a sensiblement diminué. Les avantages que procure le lait maternel l'emportent largement sur les craintes suscitées par la nocivité des polluants. C'est pourquoi il est recommandé de nourrir les nourrissons exclusivement au lait maternel durant les 4 à 6 premiers mois, et de poursuivre ensuite l'allaitement en complément à l'introduction des aliments.

Certains poissons sont riches en polluants comme la dioxine ou le mercure. L'espadon, le marlin/makaire, le requin/veau de mer, ainsi que le hareng et le saumon de la mer baltique sont à éviter totalement. La consommation de thon frais et de brochet étranger est à limiter à 1 fois par semaine, alors que celle de thon en conserve peut aller jusqu'à 4 fois par semaine. Par mesure de précaution, les femmes qui allaitent devraient renoncer au gibier, qui peut être pollué par du plomb.



### **Coliques chez le nourrisson**

Certains enfants, au cours des trois premiers mois de vie, pleurent beaucoup, le soir en général, en se tortillant. Ces pleurs sont souvent appelés «coliques» et assimilés à un problème intestinal. Mais en réalité leur cause n'est pas très bien connue. La maman qui allaite se pose automatiquement la question de savoir si ces «coliques» ont été déclenchées par quelque chose qu'elle a elle-même mangé. Il n'est pas impossible que le bébé soit sensible à l'alimentation de sa maman, et si elle constate qu'un aliment particulier (un légume ballonnant par exemple) déclenche systématiquement une réaction, elle peut en limiter sa consommation durant une petite période. Mais il est important de ne pas faire de restrictions excessives qui pourraient déséquilibrer l'alimentation, car il faut savoir que ces fameuses «coliques» concernent aussi bien les enfants allaités que ceux nourris au biberon. Il ne faut pas hésiter à demander conseil au pédiatre, à une conseillère en allaitement ou à un centre de puériculture. L'idéal est en tout cas de garder son calme et de porter à son enfant l'attention nécessaire.

### **Alimentation et allaitement – à retenir**

- Boire au moins 2 litres par jour.
- Limiter sa consommation de boissons contenant de la caféine. Eviter autant que possible les boissons contenant de la quinine, comme le tonic et le bitter lemon. Eviter les boissons énergisantes. Eviter les boissons alcoolisées ou les réserver aux grandes occasions, et n'en boire qu'en petites quantités.
- Manger des produits riches en fibres alimentaires: produits céréaliers complets, légumineuses, légumes, fruits et fruits oléagineux.
- Consommer chaque jour 3–4 portions de lait ou de produits laitiers.
- Consommer du poisson (si possible gras et pauvre en polluant) 1 à 2 fois par semaine.
- Eviter les régimes amaigrissants.



### Conseils alimentaires pour la période d'allaitement

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 conseils alimentaires suivant se basent sur la pyramide alimentaire suisse. **Les passages en italique gras sont plus particulièrement destinés aux femmes qui allaitent.**





### Boissons

**Chaque jour au moins 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. **Consommer avec modération les boissons contenant de la caféine** (p. ex. 1 à 2 tasses de café ou 4 tasses de thé noir ou thé vert par jour).

### Légumes & fruits

Chaque jour **au moins 5 portions** de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 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 ou 150–200 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages ou 30 g de fromage à dure/mi-dure 60 g de fromage à pâte molle.

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 oeufs ou 30 g de fromage à pâte dure/mi-dure 60 g de fromage à pâte molle 150–200 g de séré/cottage cheese.

**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 énergisantes, ainsi que, si possible, les boissons contenant de la quinine. Renoncer aux boissons alcoolisées ou les réserver aux grandes occasions en ne les consommant qu'en petite quantité.**



### Compléments d'information et consultation individuelle

Vous trouvez plus d'informations sur l'alimentation de la femme allaitante dans le livre «Mère et enfant» édité par la Société Suisse de Nutrition SSN (Brochure A5, illustrée, 112 pages, 2<sup>ème</sup> édition actualisée 2011). A commander sous: [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop). Le site Promotion allaitement maternel Suisse ([www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch)) fournit des informations détaillées sur l'allaitement.

Pour un conseil personnalisé sur votre alimentation, nous vous recommandons de vous tourner vers un(e) diététicien(ne) officiellement reconnu(e). Ces personnes sont titulaires d'un diplôme HES, d'un BSc en alimentation et diététique ou sont reconnues par la CRS. Vous trouvez des adresses dans votre région sous [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch).

Pour bénéficier d'un suivi individuel de l'allaitement, nous vous recommandons de vous adresser à une consultante en lactation ([www.stillen.ch/index.php?lang=fr](http://www.stillen.ch/index.php?lang=fr)) ou un centre de puériculture.

### Sources

- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV: Alimentation pendant la grossesse et de la période allaitement. Berne: OSAV, 2015
- Commission fédérale de l'alimentation. Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag. (alimentation des 1000 premiers jours, de la grossesse au 3e anniversaire). Rapport d'expert de la COFA. Zurich: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, 2015.
- Promotion allaitement maternel Suisse, [www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch).
- Jaquet M.: Mère et enfant. 3<sup>ème</sup> édition actualisée. Société Suisse de Nutrition SSN. Berne, 2011.

### Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, édition actualisée en septembre 2015

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

### 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).

Société Suisse de Nutrition SSN  
Schwarztorstrasse 87 | Case postale 8333 | CH-3001 Berne  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Test nutritionnel  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Retrouvez-nous sur Facebook