



## L'alimentation de la femme enceinte

### Contenu

► Feuille d'info L'alimentation de la femme enceinte / Novembre 2011, actualisation septembre 2018

- 2 La grossesse
- 3 Alimentation et grossesse
- 5 Alimentation végétarienne et végétalienne
- 5 Les inconforts de la grossesse
- 7 Les toxi-infections alimentaires
- 8 Polluants et substances toxiques
- 10 Grossesse – à retenir
- 11 Recommandations alimentaires pour la femme enceinte
- 13 Sources
- 13 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 l'indice de masse corporelle (IMC)\*

	IMC 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	5–9	0.2 dès la 12 <sup>ème</sup> sem.

\*IMC = poids corporel en kilogrammes / (taille en mètres x taille en mètres)



## 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 4<sup>ème</sup> mois, par contre, le besoin énergétique quotidien supplémentaire est de 250 kcal (kilocalories), 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
- une poignée de fruits à coque.

A partir du 7<sup>e</sup> mois, ces besoins supplémentaires passent à 500 kcal par jour. Ils peuvent être couverts en mangeant du muesli avec des flocons de céréales, des fruits, des fruits à coque et du lait.

### 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, œuf, fromage ou autre source de protéines comme le tofu ou le quorn) sont recommandées. Dès le 4<sup>ème</sup> mois de la grossesse, les besoins en protéines sont légèrement augmentés, et peuvent être facilement couverts, par exemple en consommant une portion supplémentaire de produits laitiers ou céréaliers chaque jour.

### Glucides

Les glucides sont 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 (ex. huile de colza ou de noix, saumon, thon), aux graisses de la viande, de la charcuterie et des saucisses. Cela permet d'optimiser et d'augmenter l'apport en acides gras essentiels.



## **Vitamines et sels minéraux**

Les besoins en vitamines et en sels minéraux, quant à eux, augmentent bien plus que les besoins énergétiques et peuvent être couverts dans une large mesure par une alimentation équilibrée et variée. Seuls certaines vitamines et certains sels minéraux peuvent manquer.

### ***Acide folique***

Cette vitamine est indispensable au développement du système nerveux et à la formation du sang. Si l'apport en acide folique de la future mère est insuffisant, l'enfant peut présenter une malformation du tube neural (p. ex. le spina-bifida).

Une alimentation équilibrée comprenant beaucoup d'aliments riches en acide folique, tels que les légumes verts à feuilles, le chou, les légumineuses, les produits à base de céréales complétés, les tomates et les oranges, constitue une bonne base pour son apport. Cependant, cela ne suffit généralement pas à atteindre la quantité nécessaire pour prévenir les malformations.

Dans la mesure du possible, l'apport d'acide folique sous forme de comprimés doit débuter avant la conception (dès que vous souhaitez ou pouvez tomber enceinte). Il est recommandé d'absorber 400 microgrammes d'acide folique par jour en complément d'une alimentation équilibrée, et ce au moins jusqu'à la fin de la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse.

### ***Vitamine D***

Cette vitamine joue un rôle important, notamment dans la formation des os. Lorsqu'il est exposé à la lumière du soleil, le corps est capable de la synthétiser lui-même. En revanche, les aliments en contiennent très peu. En Suisse, une grande partie de la population souffre d'une insuffisance en vitamine D. Pour accroître l'apport en vitamine D, vous devriez en absorber sous forme de gouttes tout au long de votre grossesse, à raison de 15 microgrammes (600 Unités internationales) par jour.

### ***Fer***

Pendant la grossesse, la formation du sang demande une quantité de fer accrue. Ce dernier est notamment présent dans la viande et les œufs. Certaines

denrées d'origine végétale, telles que les produits à base de céréales complètes, les légumineuses, les fruits à coque et plusieurs sortes de légumes, comme les épinards et les côtes de bettes, en contiennent également. Le fer d'origine végétale n'est toutefois pas aussi bien assimilé que celui provenant de produits animaux. La consommation simultanée d'aliments riches en vitamine C, tels que les poivrons, les choux de Bruxelles, le brocoli, les kiwis, les fruits rouges et les agrumes, peut améliorer l'assimilation du fer. De manière générale, un apport supplémentaire en fer, p. ex. sous forme de comprimés, n'est pas recommandé. Le gynécologue ne le prescrit que si cela s'avère nécessaire.

### ***Iode***

Pendant la grossesse, l'organisme a besoin de plus d'iode, en particulier pour produire des hormones thyroïdiennes. La plupart des denrées alimentaires n'en contiennent qu'une faible quantité. Il est donc recommandé d'utiliser systématiquement du sel de table iodé et de consommer des aliments préparés avec ce type de sel, comme le pain. Le poisson, les fruits de mer, le fromage et les œufs constituent également des sources d'iode. Renseignez-vous auprès de votre gynécologue afin de savoir s'il faut envisager la prise d'un complément alimentaire iodé dans votre cas.

### ***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 du robinet, l'eau minérale ou les thés de fruits et les tisanes.

Pour protéger votre enfant, vous ne devriez pas boire d'alcool et des boissons énergisantes pendant votre grossesse. Evitez autant que possible les boissons contenant de la quinine, comme le tonic et le bitter lemon.

Les boissons contenant de la caféine (café, thé noir, thé vert, thé blanc, thé froid, cola) sont à consommer avec modération. Des retards de croissance et des fausses couches ont été observés suite à une



consommation excessive de caféine (> 200 mg par jour). De faibles quantités (p. ex. 1–2 tasses de café ou 4 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.

### Alimentation végétarienne et végétalienne

Les femmes ayant une alimentation végétarienne (sans viande ni poisson) peuvent continuer ce type d'alimentation pendant leur grossesse. L'important est d'avoir une alimentation équilibrée, dans laquelle elles veillent notamment à consommer les substances nutritives habituellement apportées par la viande et le poisson, notamment la vitamine B12 et les acides gras oméga-3. Elles doivent pour cela sélectionner les aliments (p. ex.: fruits à coque, tofu, œufs et produits laitiers pour l'apport en protéines), consommer des aliments enrichis (p. ex.: céréales enrichies en fer) et prendre des compléments alimentaires (p. ex.: vitamine B12 et acides gras oméga-3).

Quand on renonce à la viande et au poisson, mais aussi à tous les produits d'origine animale (œufs, produits laitiers ou miel), on parle alors d'une alimentation végétalienne. Les végétaliens ont un choix d'aliments beaucoup plus limité, ce qui peut occasionner des carences en divers nutriments. Chez l'enfant, ces dernières peuvent provoquer des troubles du développement graves (p. ex. atteinte du système nerveux suite à une carence en vitamine B12). Pour cette raison, les végétaliens doivent impérativement

posséder des connaissances approfondies en matière de nutrition et prendre des compléments alimentaires adéquats, tels que des comprimés de vitamine B12.

En raison de leurs besoins nutritionnels spécifiques, il est déconseillé aux femmes enceintes de suivre un régime végétalien. Les femmes qui suivent tout de même une telle alimentation doivent faire l'objet d'un suivi et d'examen médicaux visant à contrôler les niveaux de certaines substances essentielles, (p. ex. la vitamine B12 et le fer). De plus, un suivi diététique étroit mené par des spécialistes qualifiés est nécessaire pour permettre des choix alimentaires judicieux.

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

### 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. Des 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 pas 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 plu-

part 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 à la page 11.

### 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, 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 de la toxoplasmose (parasites) se trouvent dans les excréments de chats, à partir d'où ils se disséminent dans l'air. C'est ainsi qu'on les retrouve sur les plantes, donc également dans la viande des animaux qui mangent de l'herbe.

Ces agents peuvent être transmis à l'homme par des légumes ou de l'eau souillés, de la viande crue ou pas assez cuite, ou par le contact avec les animaux concernés. 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 de façon bénigne, sans symptôme ou comme une pseudo-grippe. Chez l'enfant à naître, elle peut toutefois entraîner des lésions au niveau des yeux et du cerveau.

Des mesures d'hygiène simples permettent d'éviter la toxoplasmose (voir page suivante).

### 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, Saucisse crue (gendarmes, salami, saucisse fumée), les poissons, coquillages et crustacés crus, les poissons fumés et les mets contenant des œufs crus, comme le tiramisu.

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 intra-utérine. 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 et les produits à base de lait cru (à l'exception des fromages à pâte dure et extra-dure), les fromages à pâte molle et mi-dure au lait pasteurisé, la féta et les fromages à pâte persillée appelés aussi fromages bleus (p. ex. le gorgonzola).
- produits animaux crus ou insuffisamment cuits comme le carpaccio, steak bleu ou saignant, saucisse crue (gendarmes, schublig, salami, saucisse de sanglier, saucisse fumée), poisson cru (sushi) et fruits de mer crus, poisson fumé tel que saumon et truite, mets contenant des œufs crus (p. ex. tiramisu).





### **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.

### ***Vous pouvez consommer les produits laitiers suivants sans crainte:***

- Lait pasteurisé, soumis à une pasteurisation haute ou UHT
- Fromages à pâte dure ou extra-dure au lait cru ou pasteurisé (après avoir enlevé la croûte)
- Yogourt et autres produits à base de lait acidulé
- Fromages frais au lait pasteurisé conditionnés, comme le séré, le cottage cheese et les fromages à tartiner
- Mozzarella pasteurisée
- Serac
- Fromage fondu
- Fondue et autres fromages à faire fondre ou à chauffer, tels que le fromage à raclette, le fromage utilisé pour gratiner et le fromage grillé

## **Polluants et substances toxiques**

### **Mercure, 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 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.

### **Recommandations de consommation**

- Consommer 1-2 portions de poisson par semaine (si possible gras) ou, avec l'accord du médecin, prendre des capsules d'acides gras oméga-3.
- Préférer, dans la mesure du possible, des poissons peu toxiques tels que truite, sébaste, féra, sardine, flétan.
- Eviter l'espadon, le marlin/makaire, 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.
- Par mesure de précaution, ne pas consommer de venaison (sanglier, chevreuil, cerf, autre gibier).



### Vitamine A

Une consommation importante de foie et la prise de préparations à base de vitamine A peuvent présenter un risque: un apport excessif en vitamine A peut provoquer des malformations embryonnaires. L'alimentation ne fournit généralement pas de telles quantités de vitamine A. Mais par prudence il est déconseillé de manger de cet abat avant la conception et jusqu'au 3<sup>e</sup> mois de grossesse inclus.

### 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.

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. Soyez prudente et demandez l'avis de votre médecin avant de prendre un médicament ou un complément alimentaire. Evitez 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. Evitez toute consommation de drogues et de boissons alcoolisées durant la grossesse.

### Grossesse – à retenir

- Débuter la journée avec un petit-déjeuner. Mieux vaut remplacer les grands repas par plusieurs petits au cours de la journée.
- 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. Eviter le lait cru, les fromages à pâtes molles et mi-dures, feta et fromages bleus. 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 œufs uniquement bien cuits.
- Eviter le gibier. Renoncer à la consommation de foie durant les 3 premiers mois.
- Renoncer à l'alcool, aux boissons énergisantes 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: Commencer en prenant tous les jours 4 comprimés d'acide folique, minimum quatre semaines avant la grossesse prévue, et continuer au moins jusqu'à la douzième semaine de grossesse.
- Profiter quotidiennement du grand air (synthèse de la vitamine D) et prendre tous les jours 15 microgrammes de vitamine D en gouttes.
- Ne prendre d'autres compléments alimentaires (ex. fer, iode, acides gras oméga-3) qu'en cas de besoin et avec l'accord du médecin.



### Conseils alimentaires pour la femme enceinte

La pyramide alimentaire suisse présente une alimentation équilibrée qui garantit un apport suffisant en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme (à l'exception de la vitamine D, voir page 4). 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 équilibrée, 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. *Consommer avec modération les boissons contenant de la caféine (p. ex. café, thé noir/vert).*

### 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 légumes ou de fruits sans sucre ajouté. *Laver soigneusement les légumes, les salades et les fruits.*

### 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.

*Éviter les fromages à pâte molle et mi-dure, feta et bleu.*

Chaque jour, en plus, 1 portion d'un autre aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, oeufs, tofu, Quorn, seitan, fromage ou de séré). Alternier ces différentes sources de protéines. 1 portion correspond à:

100–120 g de viande / volaille / poisson / tofu / Quorn / seitan (poids cru) ou

2–3 oeufs ou

40–50 g de soja texturé (poids sec) ou

30 g de fromage à pâte dure ou

150–200 g de séré / cottage cheese.

*Veiller à cuire à coeur la viande, le poisson et les oeufs. Éviter le gibier, le foie (pendant le premier tiers de la grossesse), 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.

*Éviter les boissons alcoolisées, les boissons à base de quinine (Tonic Water, Bitter Lemon...) et les boissons énergisantes.*



### 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, 2<sup>ème</sup> édition actualisée 2011). A commander sous: [www.sge-ssn.ch/fr/shop](http://www.sge-ssn.ch/fr/shop).

Pour obtenir 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 nutrition et diététique ou sont reconnues par la CRS. Vous trouvez des adresses dans votre région sous [www.svde-asdd.ch/fr](http://www.svde-asdd.ch/fr).

### 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 3<sup>e</sup> anniversaire). Rapport d'expert de la COFA. Zurich: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, 2015.
- Jaquet M.: Mère et enfant. 4<sup>ème</sup> 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 en septembre 2018

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

Société Suisse de Nutrition SSN  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Test nutritionnel**  
[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)

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

Retrouvez-nous sur



**Savoir plus – manger mieux** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)