

# ALIMENTATION

## PENDANT LA GROSSESSE ET LA PÉRIODE D'ALLAITEMENT



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Office fédéral de la sécurité alimentaire et  
des affaires vétérinaires OSAV**



# TABLE DES MATIÈRES

<b>BIEN DÉBUTER DANS LA VIE</b>	<b>P. 4</b>
<b>ÉVOLUTION DU POIDS AU COURS DE LA GROSSESSE</b>	<b>P. 6</b>
<b>ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE ET LA PÉRIODE D'ALLAITEMENT</b>	<b>P. 8</b>
<b>ALLERGIES ET INTOLÉRANCES</b>	<b>P. 23</b>
<b>ALIMENTATIONS VÉGÉTARIENNE ET VÉGÉTALIENNE</b>	<b>P. 24</b>
<b>PRÉVENTION DES RISQUES</b>	<b>P. 26</b>
<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE</b>	<b>P. 30</b>
<b>L'ESSENTIEL EN QUELQUES LIGNES</b>	<b>P. 32</b>
<b>INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES</b>	<b>P. 36</b>

# BIEN DÉBUTER DANS LA VIE

En adoptant une alimentation équilibrée avant et pendant la grossesse ainsi que durant la période d'allaitement, vous offrez à votre enfant les meilleures chances de bien débuter dans la vie. Ainsi, vous bénéficiez tous deux d'une quantité d'énergie et de substances nutritives adaptée. En outre, cela vous permet d'influencer positivement le déroulement de la grossesse et de l'accouchement, favorisant par là même le bon développement de l'enfant.

En lisant cette brochure, votre partenaire et vous-même apprendrez dans quelle mesure la grossesse et l'allaitement modifient les besoins nutritionnels et comment vous nourrir sainement durant ces périodes. Vous y trouverez également de nombreux conseils et de précieuses recommandations pour éviter de prendre des risques pour votre santé.



# ÉVOLUTION DU POIDS AU COURS DE LA GROSSESSE

La prise de poids recommandée pendant la grossesse dépend de votre poids avant la grossesse. Le tableau ci-dessous indique la prise de poids optimale dans chaque cas. Commencez par calculer votre indice de masse corporelle (IMC) au moyen de la formule suivante :

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids en kilogrammes}}{(\text{taille en mètre}) \times (\text{taille en mètre})}$$

Un poids normal avant la grossesse et une prise de poids adéquate durant celle-ci ont une influence positive sur le déroulement de la grossesse et sur le poids du nouveau-né. Les enfants qui affichent un poids de naissance normal ont, en effet, moins de risques de souffrir de surpoids ultérieurement que ceux nés avec un poids trop faible ou trop élevé.

	<b>IMC avant la grossesse en kg/m<sup>2</sup></b>	<b>Prise de poids recommandée en kg</b>
Maigreur	<18,5	12,5-18
Poids normal	18,5-24,9	11,5-16
Surpoids	25-29,9	7-11,5
Obésité	≥30	5-9

*Prise de poids recommandée durant la grossesse*



Pendant la grossesse, vous ne devriez pas faire de régime: votre enfant pourrait manquer de substances nutritives. Après la naissance, la plupart des mères retrouvent leur poids d'origine six à douze mois après l'accouchement. Laissez à votre corps le temps nécessaire pour perdre en douceur les kilos pris pendant la grossesse. L'allaitement peut vous aider à y parvenir. Comme durant la grossesse, vous ne devriez pas entreprendre de régime pendant la période d'allaitement.

#### EXEMPLE

Au début de sa grossesse, une femme pèse 60 kg pour 1,65 m. Le calcul de l'IMC est le suivant :  $60 : (1,65 \times 1,65) = 22$ . Cette femme a un poids normal. Il lui est donc recommandé de prendre entre 11,5 et 16 kg au cours de sa grossesse.

# ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE ET LA PÉRIODE D'ALLAITEMENT

## BESOINS ÉNERGÉTIQUES ET NUTRITIONNELS PENDANT LA GROSSESSE

Bien que votre organisme soit très sollicité durant la grossesse, vos besoins énergétiques n'augmentent que légèrement, et ce seulement à partir du 4<sup>e</sup> mois. À compter de ce moment-là, vous avez besoin d'environ 250 kcal<sup>1</sup> de plus par jour qu'avant la grossesse. À titre d'exemple, cela représente une tranche de pain complet accompagnée d'un morceau de fromage ou une poignée de cerneaux de noix. À partir du 7<sup>e</sup> mois, ces besoins supplémentaires passent à 500 kcal<sup>1</sup> par jour. Ils peuvent être couverts en mangeant du muesli avec des flocons de céréales, des fruits, des fruits à coque comme les noix, noisettes ou amandes et du lait.

**VOTRE DEVISE DURANT VOTRE GROSSESSE : NE PAS MANGER DEUX FOIS PLUS, MAIS DEUX FOIS MIEUX !**

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 variée et équilibrée. Seuls certaines vitamines et certains sels minéraux peuvent manquer. Le tableau suivant vous montre quelles substances nutritives devraient faire l'objet d'un éventuel apport supplémentaire. Si nécessaire, votre gynécologue peut vous prescrire des compléments alimentaires.

<sup>1</sup> kcal = kilocalories. Ces indications s'appliquent seulement en cas de poids normal avant la grossesse ainsi que de prise de poids adéquate et de maintien de l'activité physique durant la grossesse.

## SUBSTANCES NUTRITIVES ESSENTIELLES DURANT LA GROSSESSE

### 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 (par 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 complètes, 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 débiter 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 quotidiennement sous forme de gouttes tout au long de votre grossesse. Discutez du dosage avec un spécialiste.

### 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, par ex. sous forme de comprimés, n'est pas recommandé. Le gynécologue ne le prescrit que si cela s'avère nécessaire.

### Iode

Avant la conception, pendant la grossesse, et l'allaitement, 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 privilégier, pour les aliments transformés comme le pain, les produits qui en contiennent. Le poisson, en particulier les poissons marins, les produits laitiers et les œufs constituent également des sources d'iode.

Si votre gynécologue ou sage-femme vous prescrit des compléments alimentaires, veillez à ce qu'ils contiennent de l'iode.

### Acides gras oméga-3

Certains acides gras oméga-3 sont réputés pour leur influence positive sur le développement du cerveau de l'enfant. Ces substances sont présentes dans les poissons gras comme le saumon, la sardine et l'anchois. Les noix et l'huile de colza en contiennent également, en moindre quantité. Consommez si possible régulièrement du poisson gras (en respectant les mesures de précaution, voir p. 28). En concertation avec votre médecin, vous pouvez aussi absorber des acides gras oméga-3 sous forme de capsules à base d'huile de poisson ou d'algues. Il est de surcroît recommandé de consommer quotidiennement des fruits à coque et de l'huile de colza (voir p. 20).

### CONSEIL

Privilégiez plusieurs petits repas plutôt que des repas plus copieux. Ainsi, votre estomac sera moins sollicité, ce qui atténuera les désagréments liés à la grossesse, tels que les nausées et les lourdeurs d'estomac. Certaines femmes enceintes apprécient le rythme consistant à prendre 3 petits repas et 2 petites collations par jour. Ces proportions varient toutefois d'une femme à l'autre. Pour trouver votre propre rythme, écoutez votre corps.

Si vous souffrez de nausées matinales, vous pouvez essayer de manger quelque chose avant de vous lever, comme une biscotte ou un morceau de pain.



## BESOINS ÉNERGÉTIQUES ET NUTRITIONNELS PENDANT LA PÉRIODE D'ALLAITEMENT

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 lipidiques accumulées pendant la grossesse. Allaiter vous permettra donc de vous délester des kilos superflus. Le reste de l'énergie nécessaire (env. 500 kcal) peut être puisé dans l'alimentation, par 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'allaites que partiellement, vos besoins énergétiques augmenteront peu et, si vous n'allaites pas, ils n'augmenteront pas.

Durant la période d'allaitement, continuez d'absorber de la vitamine D sous forme de gouttes et veillez à ce que votre apport en iode et en acides gras oméga-3 soit suffisant (voir tableau p. 9/10). Demandez à votre gynécologue si votre situation requiert la prise d'autres suppléments alimentaires.

### ALLAITEMENT

L'allaitement maternel est la façon optimale de nourrir un bébé. Pendant les six premiers mois, un nourrisson en bonne santé n'a besoin que de lait maternel. En complément à l'allaitement, des aliments peuvent être introduits progressivement au plus tôt dès le cinquième mois et au plus tard au début du septième mois. Il est conseillé de poursuivre l'allaitement, parallèlement aux aliments complémentaires, aussi longtemps que la mère et l'enfant le souhaitent. Qu'elle allaite (totalement ou partiellement) ou non, la mère doit veiller à ce que son alimentation soit variée et équilibrée ; cela permettra à son corps de se remettre de la fatigue accumulée pendant la grossesse et l'accouchement.

## UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE PENDANT LA GROSSESSE ET LA PÉRIODE D'ALLAITEMENT

La pyramide alimentaire suisse illustre les fondements d'une alimentation équilibrée. Les aliments situés au bas de la pyramide devraient être consommés en plus grande quantité; ceux situés en haut, en faible quantité.

En principe, les mêmes recommandations s'appliquent pour les femmes enceintes ou allaitantes que pour les autres. Les seules différences résident dans une légère augmentation des quantités consommées et dans le respect de certaines mesures de précaution (voir chapitre « Infections alimentaires »).



### CONSEIL

L'implication du partenaire facilite l'adoption d'une alimentation équilibrée au quotidien. Ainsi, non seulement celui-ci prend soin de sa santé, mais, plus tard, vous montrerez tous deux le bon exemple à votre enfant.

## BOISSONS

### BOIRE RÉGULIÈREMENT. DE PRÉFÉRENCE DE L'EAU.

Durant la grossesse, votre corps a besoin d'environ 3 dl de liquide en plus par jour. Et même environ 6 à 7 dl supplémentaires pendant la période d'allaitement. En résumé: buvez 1,5 à 2 litres pendant la grossesse et au moins 2 litres durant la période d'allaitement. Privilégiez les boissons sans sucre, comme l'eau et les tisanes aux fruits et aux herbes.

Limitez votre consommation de boissons contenant de la caféine (café, thé noir, thé vert, thé froid, cola, boissons prêtes à la consommation à base de café, etc.): ne buvez pas plus de 1 à 2 tasses de café ou 4 tasses de thé noir ou thé vert par jour. Évitez autant que possible les boissons contenant de la quinine, comme le tonic et le bitter lemon, et renoncez aux boissons énergisantes.

Pour protéger votre enfant, vous ne devriez pas boire d'alcool pendant votre grossesse. Vous devriez aussi éviter l'alcool durant la période d'allaitement ou n'en consommer qu'occasionnellement, en petite quantité. Allaitiez votre enfant juste avant et attendez deux heures pour l'allaiter de nouveau.



## FRUITS ET LÉGUMES

### DE COULEURS VARIÉES ET DE SAISON.

Mangez au moins 5 portions par jour (3 de légumes et 2 de fruits). Une portion équivaut à 120 g ou à une poignée. Exemples: 1 tomate, 1 grosse carotte, 1 poignée de brocoli, 1 pomme, 2 abricots. Tous les fruits et légumes contiennent des substances bénéfiques différentes. Variez donc au maximum les sortes et les couleurs.

Nettoyez toujours soigneusement les légumes, la salade, les herbes aromatiques et les fruits à grande eau pour limiter les risques d'infection durant la grossesse (voir page 26).

On conseille souvent aux femmes allaitantes d'éviter certains fruits et légumes afin de prévenir les ballonnements et les rougeurs au niveau des fesses chez l'enfant. Avant de renoncer à ces aliments, essayez d'abord d'en consommer de petites quantités. En effet, tous les enfants n'y sont pas sensibles, et il serait dommage de vous priver inutilement.

#### CONSEIL

De temps à autre, vous pouvez remplacer une portion de fruits ou légumes par 2 dl de jus. Si vous ne le pressez pas vous-même, assurez-vous que la mention « jus » figure bien sur l'emballage.

En effet, seules peuvent porter ce nom les boissons composées à 100 % de fruits et/ou de légumes. En revanche, les nectars et les boissons à base de jus de fruits contiennent peu de « vrai » jus et peuvent contenir des sucres ajoutés.



## PRODUITS CÉRÉALIERS ET POMMES DE TERRE

### PRIVILÉGIER LES CÉRÉALES COMPLÈTES.

Mangez 3 à 4 portions par jour.

*Une portion équivaut à :*

- 75 à 125 g de pain/pâte ou
- 200 à 300 g de pommes de terre ou
- 45 à 75 g de pain croquant suédois, de crackers aux céréales complètes, de flocons de céréales, de farine, de pâtes, de riz, de maïs ou d'autres céréales (poids à l'état sec)

Sont particulièrement bénéfiques les produits à base de céréales complètes, comme le pain, les flocons et le riz complets. Ils contiennent non seulement des vitamines et des sels minéraux, mais aussi une grande quantité de fibres, auxquelles on attribue de nombreux bienfaits. Associées à une bonne hydratation, les fibres peuvent prévenir notamment la constipation.



## PRODUITS LAITIERS DE PRÉFÉRENCE NON SUCRÉS.

Cette catégorie comprend notamment le lait, le yogourt, le séré et le fromage. Consommez 2 à 3 portions de produits laitiers par jour.

*Une portion équivaut à :*

- 2 dl de lait ou
- 150 à 200 g de yogourt, de séré ou de cottage cheese ou
- 30 g de fromage à pâte dure ou
- 60 g de fromage à pâte molle (pas pendant la grossesse)

Ainsi, vous bénéficiez d'un apport suffisant en calcium et vous couvrez une grande partie de vos besoins en protéines. Si vous ne souhaitez pas consommer de produits laitiers ou si vous ne les supportez pas, vous devez couvrir vos besoins en calcium à l'aide d'autres aliments. Les boissons à base de soja peuvent constituer une solution intéressante en termes de teneur en protéines et en calcium, à condition qu'elles soient enrichies en calcium. Discutez-en avec un diététicien ou une diététicienne.

Afin de vous protéger contre la listériose, vous devriez éviter certains produits laitiers pendant votre grossesse. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet à partir de la page 26 et dans le document « Recommandations et informations de fond pour la consommation de lait et de produits laitiers durant la grossesse », publié sur le site de l'OSAV. Il n'est pas nécessaire de continuer à éviter ces aliments durant la période d'allaitement.



### À CONSOMMER SANS CRAINTE

- Lait pasteurisé, soumis à une pasteurisation haute ou UHT
- Fromages à pâte dure ou extra-dure au lait cru, thermisé 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 et emballée
- 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

## LÉGUMINEUSES, OEUFS, VIANDE ET AUTRES

### VARIER LES SOURCES. RÉGULIÈREMENT DES LÉGUMINEUSES.

Cette catégorie comprend les légumineuses, la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer, les œufs, le tofu, les protéines de soja texturées, le quorn et le seitan. Le point commun entre ces différents aliments est leur teneur élevée en protéines. Par ailleurs, ils renferment une grande quantité d'autres substances nutritives particulièrement importantes durant la grossesse et la période d'allaitement, comme le fer et la vitamine B<sub>12</sub> (présents, par exemple, dans la viande, le poisson et les œufs) ou certains acides gras oméga-3 (contenus dans les poissons gras tels que le saumon, la sardine et l'anchois).

*Une portion équivaut à :*

- 60 g de légumineuses sèches ou
- 100 à 120 g de viande, de volaille, de poisson, de tofu, de quorn ou de seitan (poids à l'état frais) ou
- 40 g de protéines de soja texturées ou
- 2 à 3 œufs

Variez les sources de protéines au cours de la semaine, de manière à bénéficier des différentes substances qu'elles fournissent. Consommez un aliment riche en protéines à chaque repas principal. Les légumineuses représentent une option intéressante, car elles contiennent elles aussi de précieuses protéines.

Durant la grossesse, la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer et les œufs doivent toujours être bien cuits afin d'éviter les infections. Vous en apprendrez davantage à ce sujet dans le chapitre « Infections alimentaires ».

Certains **poissons** présentent des taux élevés de méthylmercure, de dioxines et de composés de type dioxine. Variez les sortes de poisson. Durant la grossesse et la période d'allaitement, il faut restreindre la consommation de poisson des espèces suivantes :

- Le marlin (makaïre), l'espadon, le requin ainsi que le saumon et le hareng de la mer Baltique doivent être évités.
- Le thon frais et en boîte et le brochet de l'étranger ne doivent pas être consommés plus d'une fois par semaine.



Par mesure de précaution, les femmes qui souhaitent concevoir un enfant ainsi que les femmes enceintes et allaitantes ne devraient pas manger de **gibier** (sanglier, chevreuil, cerf et autres animaux sauvages). Le plomb que cette viande pourrait contenir peut entraîner des lésions du système nerveux chez l'enfant. Une consommation excessive de vitamine A durant les premières semaines de grossesse peut provoquer des malformations embryonnaires. L'alimentation ne fournit généralement pas de telles quantités de vitamine A.

La consommation de foie et de préparations à base de vitamine A peut cependant présenter un risque. Les femmes qui souhaitent concevoir un enfant et les femmes enceintes ne devraient donc pas manger de **foie** jusqu'à la fin du 3<sup>e</sup> mois de grossesse.



## GRAINES ET FRUITS OLÉAGINEUX

CHAQUE JOUR EN PETITE QUANTITÉ.

## HUILES ET MATIÈRES GRASSES

PRIVILÉGIER LES HUILES VÉGÉTALES.

Les huiles végétales, comme l'huile d'olive ou de colza, ainsi que les fruits à coque et les graines sont riches en vitamines liposolubles, telles que la vitamine E, et en acides gras essentiels. Certaines huiles végétales (colza, noix et lin), de même que les noix, contiennent des acides gras oméga-3 indispensables à notre organisme. Consommez-en donc tous les jours. En revanche, utilisez le beurre, la margarine, la crème et la graisse de coco avec parcimonie.

Les quantités recommandées sont les suivantes :

- 2 cuillères à soupe (20 g) d'huile végétale, par ex. de colza ou d'olive (dont au moins la moitié de colza), par jour
- 1 portion (15 à 30 g) de fruits à coque ou de graines non salés par jour
- du beurre, de la margarine, etc. avec modération (env. 1 cuillère à soupe = 10 g par jour)

## BOISSONS SUCRÉES, SUCRERIES ET SNACKS SALÉS (OPTIONNEL) EN PETITE QUANTITÉ.

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, vous pouvez vous accorder de temps à autre une petite portion de sucrerie, une boisson sucrée ou un en-cas salé.

*Une portion équivaut par ex. à :*

- 1 rangée de chocolat ou
- 3 biscuits ou
- 1 boule de glace ou
- 30 g de chips, de biscuits apéritifs ou de fruits à coque salés ou
- 2 dl de boisson sucrée, telle que cola ou sirop





# ALLERGIES ET INTOLÉRANCES

Une alimentation saine et équilibrée est importante tant pour la mère que pour l'enfant. Les femmes qui ne présentent ni allergie ni intolérance alimentaire devraient éviter de respecter un régime spécial. Le fait de renoncer à certains aliments ne permet pas de prévenir des allergies chez l'enfant.

Si vous souffrez d'allergies ou d'intolérances, continuez d'éviter les aliments que vous ne supportez pas, afin de prévenir toute réaction indésirable.

Prenez contact avec votre médecin si vous êtes contrainte de renoncer à de nombreux aliments ou à des catégories entières d'aliments. Celui-ci

vous prescrira des compléments alimentaires si votre alimentation ne permet pas de couvrir vos besoins nutritionnels. Un diététicien ou une diététicienne peut également vous aider à définir un régime équilibré et répondant à vos besoins tout en tenant compte des restrictions qui vous sont imposées.

N'évitez pas certains aliments à titre préventif: cela pourrait accroître le risque d'allergies chez votre enfant.

# ALIMENTATIONS VÉGÉTARIENNE ET VÉGÉTALIENNE

Durant la grossesse et la période d'allaitement, le corps a un besoin accru en certains nutriments, couvert au mieux par la consommation d'aliments d'origine végétale et animale. Si l'on renonce à un ou plusieurs produits d'origine animale, il faut se procurer ces nutriments ailleurs. Exemples :

- tofu, légumineuses, tempeh, quorn, seitan, œufs, produits laitiers au lieu de la viande et du poisson pour couvrir les besoins en protéines
- aliments enrichis (par ex. boisson au soja enrichie en calcium)
- compléments alimentaires (par ex. comprimés ou gouttes de vitamine B<sub>12</sub>)
- huile de colza, huile de lin, huile de noix ou noix : utilisez ces produits tous les jours si vous ne consommez pas de poisson (pour couvrir les besoins en acides gras oméga-3)

Il est possible de conserver une alimentation végétarienne sans viande ni volaille ni poisson durant la grossesse et la période d'allaitement, à condition de veiller en particulier à un apport suffisant en vitamine B<sub>12</sub> et en acides gras oméga-3.



En raison de leurs besoins nutritionnels spécifiques, il est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes de suivre un régime végétalien. Faites-vous conseiller par un spécialiste et suivez par votre médecin si vous souhaitez tout de même conserver une telle alimentation.

Prenez de la vitamine B<sub>12</sub> en complément à votre alimentation. Veillez également à éviter une carence en protéines, acides gras oméga-3, fer, zinc, iode, calcium et vitamine D.

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 internet de la Société Suisse de Nutrition SSN (lien p. 36).



## INFECTIONS ALIMENTAIRES

Les changements physiques qui s'opèrent durant la grossesse peuvent affaiblir le système immunitaire. Susceptibles d'entraîner des complications pendant cette période, les maladies infectieuses peuvent mettre en danger la santé de la mère et de l'enfant. Certaines mesures de précaution permettent de protéger de manière fiable la santé de la mère et de l'enfant à naître

contre les infections alimentaires. Les femmes enceintes devraient ainsi renoncer à certains aliments à risque, comme la viande crue et le lait cru. Il faut aussi respecter scrupuleusement les règles d'hygiène en cuisine lors de l'entreposage et de la préparation des aliments.



### Listériose

La listériose est une maladie infectieuse. Elle affecte en particulier les ruminants (par ex. les vaches), mais peut également se transmettre à l'être humain, notamment par l'intermédiaire du lait cru et de certains produits laitiers, de la viande crue, du poisson fumé ou par contact avec des animaux malades. Comme les listérias sont présentes partout dans l'environnement, elles peuvent aussi se trouver sur d'autres aliments, comme les fruits et les légumes.

L'infection peut provoquer une fausse couche ou entraîner une maladie grave chez l'enfant. La mère, en revanche, ne présente généralement que de légers symptômes grippaux ou ne tombe pas malade du tout. Les listérias sont des bactéries très résistantes : elles peuvent même se multiplier au réfrigérateur, voire survivre à la congélation et au séchage, mais sont tuées par l'ébullition, la cuisson, la stérilisation et la pasteurisation.

### Toxoplasmose

L'agent pathogène de la toxoplasmose est un parasite répandu dans le monde entier. Les œufs du parasite sont excrétés avec les fèces des chats, se propagent par le vent et la poussière et se retrouvent sur les légumes. Ou les animaux de rente les ingèrent en même temps qu'ils broutent, de sorte qu'ils arrivent dans la viande. Il existe donc un risque d'infection, notamment par la consommation de légumes ou d'eau contaminés et de viande crue ou pas assez cuite, et par contact avec les animaux concernés. L'infection passe souvent inaperçue ou comme une légère grippe. Par contre, elle peut causer à l'enfant à naître des dommages aux yeux ou au cerveau ou provoquer une fausse couche.

## CONSEILS PRATIQUES

En suivant certaines précautions et certains conseils généraux d'hygiène, vous pouvez réduire le risque d'infection. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet sur [sicher geniessen.ch](http://sicher geniessen.ch).

### Laver

- Lavez toujours soigneusement les légumes, la salade, les herbes et les fruits sous l'eau courante.
- Lavez-vous régulièrement les mains, avant de manger mais aussi après avoir touché des aliments crus ou des animaux.

### Chauffer

- Avant de les consommer, faites chauffer la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer et les œufs à une température d'au moins 70 °C. Les listérias et l'agent pathogène de la toxoplasmose sont tués si un aliment est chauffé à cœur à plus de 70 °C pendant 2 minutes.

### Préparer et séparer

- Préparez les aliments crus ou couverts de terre séparément des autres produits.
- Utilisez des ustensiles de cuisine distincts et nettoyez soigneusement les planches à découper, les couteaux, les surfaces de travail et le réfrigérateur après tout contact avec ces aliments.
- Dans la mesure du possible, préparez vous-même vos repas.

### Entreposer et réfrigérer

- Respectez les instructions de conservation et la date limite de consommation figurant sur l'emballage.
- Entreposez les produits frais tels que la viande, le poisson, le lait et les produits laitiers au réfrigérateur, à 5 °C au maximum.
- Mangez les aliments aussi frais que possible.

## À ÉVITER DURANT VOTRE GROSSESSE

- Lait cru
- Produits au lait cru, comme le beurre ou le séré au lait cru (vérifiez sur l'étiquette)
- Fromages bleus (comme le gorgonzola)
- Fromages à pâte molle au lait cru, thermisé ou pasteurisé
- Fromages à pâte mi-dure au lait cru, thermisé ou pasteurisé
- Feta
- Viande crue (carpaccio, viande saignante ou à point)
- Produits de charcuterie crus (gendarmes, schüblig, salami, salsiz, mettwurst) et jambon cru
- Poisson cru (sushis) et fruits de mer crus
- Poisson fumé comme le saumon fumé ou la truite fumée
- Aliments contenant des œufs crus (comme le tiramisu)
- Fruits de mer (comme les crevettes), même prêts à consommer (sauf s'ils sont bien chauffés avant d'être consommés)
- Salades et fruits prédécoupés et emballés, pousses

## TABAC, ALCOOL ET MÉDICAMENTS

Qu'il soit actif ou passif, le tabagisme peut occasionner des lésions chez l'enfant : en effet, **la nicotine et d'autres substances nocives** passent dans le cordon ombilical et le lait maternel. Le tabagisme peut entraîner une fausse couche, une naissance prématurée ou un poids particulièrement faible à la naissance. En outre, le risque que l'enfant souffre de surpoids ou d'allergies plus tard est accru. Vous ne devriez pas fumer et veiller à ce que votre entourage en fasse de même. Pour le partenaire, la grossesse ainsi que la naissance à venir pourraient ainsi être une source de motivation pour arrêter de fumer.

**L'alcool et la drogue** sont très nocifs pour le développement de l'enfant. Pendant la grossesse, l'alcool passe directement dans le sang de l'enfant et peut causer des malformations, empêcher sa croissance et occasionner des lésions de son système nerveux. Ensuite, il passe dans le lait maternel. L'hypothèse selon laquelle les boissons alcoolisées comme la bière et le champagne stimulent la production de lait est infondée. Il se pourrait même que ce soit l'inverse.

Avant toute prise de **médicaments**, assurez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien que ceux-ci ne sont pas contre-indiqués en cas de grossesse et d'allaitement.

# ACTIVITÉ PHYSIQUE

Si vous exercez une activité physique ou que vous pratiquiez un sport de manière régulière avant la grossesse, vous pouvez continuer à le faire, en adaptant l'intensité. Si, en revanche, votre activité physique était minime, vous devriez commencer à effectuer quelques mouvements quotidiens, avec mesure.

La pratique d'une activité physique régulière présente de nombreux avantages. Elle renforce la musculature et améliore l'endurance (constituant en cela une bonne préparation à l'accouchement). Elle accroît la mobilité, influe positivement sur le métabolisme et la circulation sanguine (par ex. digestion et pression artérielle),



réduit le risque de diabète gestationnel ainsi que les maux de dos, et confère une sensation de bien-être. En outre, elle facilite la régulation du poids et accélère la récupération après l'accouchement. Enfin, la gymnastique pelvienne permet de prévenir une incontinence urinaire ultérieure.

**Conseils en matière d'activité physique durant la grossesse et la période d'allaitement :**

- Bougez 30 minutes par jour, ou plus si vous le souhaitez, mais évitez les efforts soutenus pendant la grossesse et les quelques semaines suivant l'accouchement.
- Vous pouvez pratiquer toutes les activités qui présentent un faible risque de chute, de chocs importants et de blessures, comme la nage, la marche, la marche nordique, la gymnastique douce, l'aquagym, le vélo d'appartement, le fitness et le yoga.
- Bougez davantage au quotidien: empruntez l'escalier au lieu de l'escalator ou de l'ascenseur, allez faire vos courses à pied, circulez à vélo dès que possible, observez une pause au travail pour effectuer quelques exercices d'assouplissement, etc.
- Pour être plus motivée, faites du sport en groupe. Inscrivez-vous à un cours de gymnastique prénatale ou postnatale.
- Pratiquez des activités avec une amie ou avec votre partenaire.
- L'activité physique à l'extérieur est particulièrement bénéfique. Ainsi, vous pouvez respirer l'air pur et, s'il y a du soleil, favoriser la production de vitamine D par votre organisme.
- Vous pouvez en outre pratiquer de multiples activités avec votre enfant : exercices de rééducation du périnée, balades dans la nature, jogging doux avec la poussette, etc.

# L'ESSENTIEL EN BREF

## RECOMMANDATIONS POUR UNE ALIMENTATION ADÉQUATE PENDANT LA GROSSESSE ET LA PÉRIODE D'ALLAITEMENT

	Recommandations pour une alimentation équilibrée pendant la grossesse et la période d'allaitement	Points à prendre en compte pendant la grossesse	Points à prendre en compte pendant la période d'allaitement
<b>Substances nutritives</b>		<p>Prenez de l'acide folique sous forme de comprimés (400 microgrammes par jour), idéalement avant la conception et au moins jusqu'à la fin de la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse. L'acide folique est indispensable au développement du système nerveux de votre enfant.</p>	
		<p>Prenez de la vitamine D sous forme de gouttes. Demandez à un spécialiste le dosage adapté. La vitamine D joue un rôle important dans la formation des os.</p>	
		<p>Demandez à votre médecin ou à votre diététicien si vous devriez prendre des substances nutritives comme du fer, des acides gras oméga-3 ou de la vitamine B12 en guise de complément alimentaire.</p>	
		<p>Utilisez du sel iodé. Si vous prenez des compléments alimentaires, veillez à ce qu'ils contiennent de l'iode.</p>	
		<p>Les acides gras oméga-3 jouent un rôle important dans le développement du cerveau et des yeux. Consommez régulièrement du poisson gras, et quotidiennement de l'huile de colza et des fruits à coque (surtout des noix).</p>	
<b>Boissons</b>	<p><b>1,5 à 2 litres par jour</b> durant la grossesse et au moins <b>2 litres par jour</b> durant la période d'allaitement. Privilégier l'eau et les tisanes aux fruits et aux herbes</p>	<p>Limiter sa consommation de boissons contenant de la caféine (café, thé noir, thé vert, thé froid, cola, boissons prêtes à la consommation à base de café au lait, etc.), par ex. 1 à 2 tasses de café ou 4 tasses de thé noir ou thé vert par jour au max.</p>	



	Éviter autant que possible les boissons contenant de la quinine, comme le tonic et le bitter lemon	
	Éviter les boissons énergisantes	
<p><b>Fruits et légumes</b></p> 	<p><b>Au moins 5 portions par jour</b> 3 de légumes, 2 de fruits 1 portion = 120 g ou une poignée</p>	<p>Nettoyer soigneusement les légumes, la salade, les herbes aromatiques et les fruits à grande eau</p>
<p><b>Produits céréaliers et pommes de terre</b></p> 	<p><b>3 à 4 portions par jour</b> Privilégier les produits à base de céréales complètes 1 portion correspond à : 75 à 125 g de pain/pâte ou 200 à 300 g de pommes de terre ou 45 à 75 g de pain croquant suédois, de crackers aux céréales complètes, de flocons de céréales, de farine, de pâtes, de riz, de maïs ou d'autres céréales</p>	
<p><b>Produits laitiers</b></p> 	<p><b>2 à 3 portions par jour</b> 1 portion correspond à : 2 dl de lait ou 150 à 200 g de yogourt, de séré ou de cottage cheese ou 30 g de fromage à pâte dure ou 60 g de fromage à pâte molle (pas pendant la grossesse)</p>	<p>Éviter : le lait cru, les fromages à pâte persillée comme le gorgonzola, les fromages à pâte molle et mi-dure, la feta</p>
<p><b>Légumineuses, oeufs, viande et autres</b></p> 	<p><b>1 portion par jour</b> Varier les sources de protéines 1 portion correspond à : 60 g de légumineuses sèches 100 à 120 g de viande, de volaille, de poisson, de tofu, de quorn ou de seitan (pois à l'état frais) ou 40 g de protéines de soja texturées ou 2 à 3 œufs</p>	<p>Éviter les produits animaux crus ou pas cuits à cœur. Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande crue (carpaccio, viande saignante ou à point)</li> <li>• Produits de charcuterie crus (gendarmes, schübli, salami, saiziz, mettwurst) et jambon cru mer crus</li> <li>• Poisson fumé tel que saumon et truite</li> <li>• Mets contenant des œufs crus, comme le tiramisu</li> </ul>

Éviter le foie jusqu'à la fin du 3 <sup>e</sup> mois de grossesse	Éviter le gibier	Éviter le marlin (makaire), l'espadon, ainsi que le saumon et le hareng de la mer Baltique	Consommer du thon frais et en boîte et du brochet de l'étranger 1 fois par semaine au max.
<p><b>Graines et fruits oléagineux</b></p> <p><b>Huiles et matières grasses</b></p> 	<p><b>2 cuillères à soupe</b> (20 g) d'huile végétale, par ex. de colza ou d'olive (dont au moins la moitié de colza), par jour</p> <p><b>1 portion</b> (15 à 30 g) de fruits à coque ou de graines non salés par jour</p> <p>Beurre, margarine, etc. avec modération (env. 1 cuillère à soupe = 10 g par jour)</p>		
<p><b>Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)</b></p> 	<p><b>1 portion par jour</b> si envie</p> <p>1 portion correspond à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 rangée de chocolat ou 3 biscuits ou</li> <li>1 boule de glace ou</li> <li>30 g de chips, de biscuits apéritifs ou de fruits à coque salés ou</li> <li>2 dl de boisson sucrée, telle que cola, sirop</li> </ul>		À éviter
<p><b>Boissons alcoolisées</b></p>			À éviter ou à ne consommer qu'occasionnellement, en petite quantité
<p><b>Drogue</b></p>			À éviter
<p><b>Tabac et fumée de tabac</b></p>			À éviter
<p><b>Médicaments</b></p>			En concertation avec un professionnel



## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV

[www.osav.admin.ch](http://www.osav.admin.ch)

Fédération suisse des sages-femmes

[www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Société Suisse de Pédiatrie SSP

[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)

Promotion allaitement maternel Suisse

[www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch)

Consultation parents-enfants

[www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch)

Société Suisse de Gynécologie et Obstétrique SSGO

[www.sggg.ch](http://www.sggg.ch)

aha! Centre d'Allergie Suisse

[www.aha.ch](http://www.aha.ch)



**savourenensecurite**  
[savourenensecurite.ch](http://savourenensecurite.ch)

## PARTENAIRES



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Office fédéral de la sécurité alimentaire et  
des affaires vétérinaires OSAV**



ssp sgp

SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS

Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche  
Les médecins de vos enfants et adolescents  
I medici dei vostri bambini e adolescenti



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

**gynécologie  
suisse**

Société Suisse de Gynécologie et Obstétrique  
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia



**Promotion allaitement maternel  
Suisse**



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

## Coordonnées

Tél. +41 (0)58 463 30 33

E-mail: [info@blv.admin.ch](mailto:info@blv.admin.ch)

## Impressum

### Édition

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV

Schwarzenburgstrasse 155

3003 Berne

[www.osav.admin.ch](http://www.osav.admin.ch)

### Conception graphique

Polyconsult AG, Berne

### Crédits photographiques

Getty Images, iStockphoto

### Diffusion

OFCL, Diffusion des publications fédérales, CH-3003 Berne

[www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch)

**Référence:** 341.801.F

Août 2025