

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

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

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.

	IMC avant la grossesse en kg/m ²	Prise de poids recommandée en kg
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^e mois. A compter de ce moment-là, vous avez besoin d'environ 250 kcal¹ de plus par jour qu'avant la grossesse. A titre d'exemple, cela représente une tranche de pain complet accompagnée d'un morceau de fromage ou une poignée de cerneaux de noix. A partir du 7^e mois, ces besoins supplémentaires passent à 500 kcal¹ 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 équilibrée et variée. 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.

¹ 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 (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 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 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^e 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.

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, le thon, la sardine et l'anchois. Les noix et l'huile de colza en contiennent également, en moindre quantité. Consommez chaque semaine 1 à 2 portions de poisson gras si possible (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 (noix, noisettes, amandes, etc.) 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 petits 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, 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'allaitez que partiellement, vos besoins énergétiques augmenteront peu et, si vous n'allaitez pas, ils n'augmenteront pas.

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 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 constitue l'alimentation la plus naturelle et la plus adéquate pour l'enfant. Idéalement, il faudrait nourrir ce dernier exclusivement avec du lait maternel durant les quatre à six premiers mois, puis compléter son régime progressivement tout en allaitant, et ce tant que cette situation convient à la mère et à l'enfant. Qu'elle allaite (totalement ou partiellement) ou non, la mère doit veiller à ce que son alimentation soit équilibrée et variée ; 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.



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 vous montrerez aussi l'exemple à votre enfant.

BOISSONS

Buvez abondamment: 1,5 à 2 litres pendant la grossesse et au moins 2 litres durant la période d'allaitement. Privilégiez les boissons non sucrées, telles que l'eau et les tisanes aux fruits et aux herbes.

Limitez votre consommation de boissons contenant de la caféine comme le café, le thé noir, le thé vert, le thé froid, le cola et les boissons prêtes à la consommation à base de café au lait, 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. Durant la période d'allaitement, il convient d'éviter les boissons alcoolisées ou de n'en consommer qu'occasionnellement, en petite quantité.



FRUITS ET LÉGUMES

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

Une fois par jour, vous pouvez remplacer une portion de légumes ou fruits par 2 dl de jus correspondant. Si vous ne pressez pas ce dernier 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 avoir fait l'objet d'un ajout de sucre.



PRODUITS CÉRÉALIERS, POMMES DE TERRE ET LÉGUMINEUSES

Mangez 3 à 4 portions par jour.

Une portion équivaut à :

- 75 à 125 g de pain ou de pâte (p. ex. pâte à pizza) ou
- 60 à 100 g de légumineuses (poids à l'état sec) ou
- 180 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 ainsi que les légumineuses, telles que les lentilles, les pois chiches, les haricots secs et les petits pois. 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, celles-ci peuvent prévenir notamment la constipation. En outre, les légumineuses constituent une importante source de protéines.



LAIT ET PRODUITS LAITIERS

Cette catégorie comprend notamment le lait, le yogourt, le séré et le fromage. Consommez 3 à 4 portions de lait et 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 mi-dure ou dure ou
- 60 g de fromage à pâte molle

Ainsi, vous bénéficiez d'un apport suffisant en calcium et vous couvrez une grande partie de vos besoins en protéines. Si vous n'aimez ou ne supportez pas les produits laitiers, vous devriez trouver une autre source de calcium et de protéines: discutez-en avec un diététicien ou une diététicienne.

Afin de vous protéger contre la listériose, vous devriez éviter les produits laitiers suivants pendant votre grossesse: 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 pasteurisé², la féta et les fromages à pâte persillée appelés aussi fromages bleus (p. ex. le gorgonzola). Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet à la page 26. Il n'est pas nécessaire de continuer à éviter ces aliments durant la période d'allaitement.

² En raison du processus de maturation, les fromages à pâte molle et mi-dure peuvent contenir la bactérie responsable de la listériose même après pasteurisation.

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
- Sérac
- 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



VIANDE, POISSON, ŒUFS, TOFU ET AUTRES SOURCES DE PROTÉINES

Cette catégorie comprend 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 B₁₂ (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, le thon, la sardine et l'anchois par exemple).

Consommez une portion d'une de ces sources de protéines par jour.

Une portion équivaut à :

- 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. Vous pouvez ponctuellement remplacer une portion de ces protéines par une portion supplémentaire de produits laitiers (fromage, séré ou cottage cheese). 1 portion équivaut à 30 g de fromage à pâte mi-dure ou dure, 60 g de fromage à pâte molle ou 150 à 200 g de séré ou de cottage cheese.

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. Pendant cette période, renoncez aux produits animaux crus ou pas cuits à cœur. Exemples :

- Viande crue (carpaccio, steak bleu ou saignant)
- Saucisse crue (gendarmes, Schübli, salami, salsiz, Mettwurst) et jambon cru
- Poisson cru (sushi) et fruits de mer crus
- Poisson fumé tel que saumon et truite
- Mets contenant des œufs crus, comme le tiramisu



La prudence est également de mise en ce qui concerne le gibier et le foie. Avant et pendant la grossesse et durant l'allaitement, les femmes ne devraient pas consommer de gibier. Elles devraient également éviter de manger du foie avant la grossesse et jusqu'à la fin du troisième mois. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet à la page 28.

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

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



HUILES, MATIÈRES GRASSES ET FRUITS À COQUE

Les huiles (comme colza, olive), les matières grasses (comme le beurre ou la margarine) ainsi que les fruits à coque et les graines sont riches en graisses: ils fournissent ainsi beaucoup d'énergie, mais aussi des vitamines liposolubles, telles que la vitamine E. Certains de ces aliments sont aussi des sources d'acides gras essentiels. Ils ont leur place dans notre alimentation quotidienne, mais en petites quantités. Il convient de faire attention à leur qualité: en effet, certaines huiles végétales (colza) et certains fruits à coque (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.

On recommande de respecter les quantités suivantes:

- 2 à 3 cuillères à soupe (20 à 30 g) d'huile végétale, p. ex. de colza ou d'olive (dont au moins la moitié de colza), par jour
- 1 portion (20 à 30 g) de fruits à coque ou de graines non salés par jour
- Du beurre, de la margarine, de la crème, etc. avec modération (env. 1 cuillère à soupe = 10 g par jour)

SUCRERIES ET SNACKS SALÉS

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 p. 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 à 3 dl de boisson sucrée, telle que cola ou sirop



ALLERGIES ET INTOLÉRANCES

Les femmes présentant des allergies ou des intolérances alimentaires devraient, elles aussi, adopter une alimentation équilibrée durant la grossesse et la période d'allaitement.

Si vous souffrez de tels troubles, 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

Chez les non-végétariens, certaines substances nutritives, telles que les protéines, les vitamines (p. ex. B₁₂), les sels minéraux (calcium, fer, sélénium, zinc), et certains acides gras oméga-3, proviennent principalement des produits animaux. Si l'on renonce à un ou plusieurs produits d'origine animale, il faut se procurer ces nutriments ailleurs. Exemples :

- Autres aliments (p. ex. tofu, légumineuses, œufs, produits laitiers) au lieu de la viande et du poisson pour couvrir les besoins en protéines
- Aliments enrichis (p. ex. lait de soja enrichi en calcium)
- Suppléments alimentaires (p. ex. comprimés de vitamine B₁₂)

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 à ce que le régime soit équilibré et qu'il apporte les substances nutritives généralement puisées dans la viande et le poisson, notamment la vitamine B₁₂ et les acides gras oméga-3.



Dans la mesure où ils renoncent à tous les produits animaux (y compris les œufs et les produits laitiers), les végétaliens ont un choix d'aliments beaucoup plus limité, ce qui peut occasionner des carences en divers nutriments. Ils doivent impérativement posséder des connaissances approfondies en matière de nutrition et prendre des suppléments alimentaires adéquats, tels que des comprimés de vitamine B₁₂.

En raison de leurs besoins nutritionnels spécifiques, il est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes de suivre un régime végétalien. Les femmes qui souhaitent tout de même conserver une telle alimentation doivent faire l'objet d'un suivi et d'examen 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 le site Internet de la Société Suisse de Nutrition SSN (lien p. 36).

PRÉVENTION DES RISQUES

INFECTIONS ALIMENTAIRES PENDANT LA GROSSESSE

Durant la grossesse et la période d'allaitement, la prise de certains produits, l'ingestion de certaines substances nocives, l'absorption d'aliments contaminés par des microbes ou une hygiène inadéquate lors de la préparation de la nourriture peuvent présenter des risques. Vous pouvez réduire ces risques en prenant quelques mesures de précaution (voir encadré).

La **listériose** est une maladie infectieuse qui touche particulièrement les ruminants (p. ex. les vaches) mais qui peut se transmettre à l'homme, principalement par la consommation de lait cru et de certains produits laitiers, de viande crue ou de poisson fumé, ou par le contact avec des animaux malades (voir page 16 ss). Contractée durant la grossesse, la listériose peut



provoquer une fausse couche ou avoir de graves conséquences sur la santé de l'enfant. L'agent pathogène est une bactérie (*Listeria*) très résistante, capable de se multiplier à basse température (réfrigérateur). Celle-ci survit même à la congélation et au séchage, mais est éliminée lors de la cuisson, du rôtissage, de la stérilisation et de la pasteurisation.

L'agent responsable de la **toxoplasmose** est un parasite très répandu. Présents dans les matières fécales des chats, les œufs de ce parasite sont transportés par la poussière et le vent, et peuvent alors contaminer les légumes. Par ailleurs, ceux qui se sont déposés sur l'herbe peuvent être consommés par les animaux de rente et ainsi contaminer la viande. Le risque d'infection existe donc surtout lorsque l'on consomme des légumes sans les avoir correctement nettoyés au préalable, de l'eau contaminée ou de la viande crue ou insuffisamment cuite, ou lorsque l'on entre en contact avec des animaux infectés. Souvent, la maladie est asymptomatique ou ressemble à une petite grippe. Chez l'enfant à naître, elle peut toutefois entraîner des lésions au niveau des yeux et du cerveau.

VOUS POUVEZ RÉDUIRE LES RISQUES D'INFECTION DURANT LA GROSSESSE EN RESPECTANT LES CONSEILS SUIVANTS

- Ne consommez pas de produits animaux (lait, viande, volaille, poisson, fruits de mer, œufs) crus ou insuffisamment cuits (voir tableau page 33).
- Respectez les indications de conservation et la date de péremption figurant sur l'emballage. Conservez les produits frais tels que la viande, le poisson, le lait et les produits laitiers dans le réfrigérateur, à 5°C au max.
- Nettoyez à grande eau et toujours soigneusement les légumes, la salade, les herbes aromatiques et les fruits.
- Préparez séparément les aliments crus ou portant des traces de terre et les autres. Utilisez des ustensiles différents pour les apprêter et nettoyez soigneusement les planches à découper, les couteaux, les plans de travail et le réfrigérateur lorsque ceux-ci ont été en contact avec des aliments crus ou portant des traces de terre.
- Lavez-vous régulièrement les mains, avant de manger mais aussi après avoir touché des aliments crus ou des animaux.

ALIMENTS CRITIQUES POUR LES FEMMES ENCEINTES OU ALLAITANTES

Certains **poissons** présentent des taux élevés de méthylmercure, de dioxines et de composés de type dioxine. Variez les différentes sortes de poissons. Durant la grossesse et la période d'allaitement, vous devriez éviter ou restreindre la consommation des espèces suivantes:

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

Par mesure de précaution, les femmes désirant tomber enceinte, les femmes enceintes et celles qui allaitent ne devraient pas manger de **gibier** (sanglier, chevreuil, cerf, etc.). Le plomb que cette viande pourrait contenir peut entraîner des lésions du système nerveux chez l'enfant.

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^e mois de grossesse inclus.



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 (p. 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 QUELQUES LIGNES

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
Boissons 	1,5 à 2 litres par jour durant la grossesse et au moins 2 litres par jour durant la période d'allaitement. Privilégier l'eau et les tisanes aux fruits et aux herbes	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.), p. ex. 1 à 2 tasses de café ou 4 tasses de thé noir ou thé vert par jour au max. Eviter autant que possible les boissons contenant de la quinine, comme le tonic et le bitter lemon Eviter les boissons énergisantes	
Fruits et légumes 	Au moins 5 portions par jour : 3 de légumes, 2 de fruits <i>1 portion = 120 g ou une poignée</i>	Nettoyer soigneusement les légumes, la salade, les herbes aromatiques et les fruits à grande eau	
Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses 	3 à 4 portions par jour Privilégier les produits à base de céréales complètes <i>1 portion correspond à :</i> 75 à 125 g de pain ou de pâte (p. ex. pâte à pizza) ou 60 à 100 g de légumineuses (poids à l'état sec) ou 180 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		

	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
Lait et produits laitiers 	3 à 4 portions par jour <i>1 portion correspond à :</i> 2 dl de lait ou 150 à 200 g de yogourt, de séré ou de cottage cheese ou 30 g de fromage à pâte mi-dure ou dure ou 60 g de fromage à pâte molle	Eviter : 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 ³ , la féta et les fromages à pâte persillée (ou bleus, p. ex. le gorgonzola)	
Viande, poisson, œufs, tofu et autres sources de protéines 	1 portion par jour Varier les sources de protéines <i>1 portion correspond à :</i> 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 ou 30 g de fromage à pâte mi-dure ou dure ou 60 g de fromage à pâte molle ou 150 à 200 g de séré ou de cottage cheese	Eviter les produits animaux crus ou pas cuits à cœur. Exemples : <ul style="list-style-type: none"> Viande crue (carpaccio, steak bleu ou saignant) Saucisse crue (gendarmes, Schübli, salami, salsiz, Mettwurst) et jambon cru Poisson cru (sushi) et fruits de mer crus Poisson fumé tel que saumon et truite Mets contenant des œufs crus, comme le tiramisu 	
		Eviter le foie jusqu'à la fin du 3 ^e mois de grossesse	
		Eviter le gibier	
		Eviter le marlin (makaïre), l'espadon, le requin ainsi que le saumon et le hareng de la mer Baltique	
		Consommer du thon frais et du brochet de l'étranger 1 fois par semaine au max.	

³ En raison du processus de maturation, les fromages à pâte molle et mi-dure peuvent contenir la bactérie responsable de la listériose même après pasteurisation.

	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
Huiles, matières grasses et fruits à coque 	2 à 3 cuillères à soupe (20 à 30 g) d'huile végétale, p. ex. de colza ou d'olive (dont au moins la moitié de colza), par jour 1 portion (20 à 30 g) de fruits à coque ou de graines non salés par jour Beurre, margarine, crème, etc. avec modération (env. 1 cuillère à soupe = 10 g par jour)		
Sucreries et snacks salés 	1 portion par jour si envie <i>1 portion correspond à :</i> 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 à 3 dl de boisson sucrée, telle que cola, sirop		
Boissons alcoolisées		A éviter	A éviter ou à ne consommer qu'occasionnellement, en petite quantité
Drogue		A éviter	
Tabac et fumée de tabac		A éviter	
Médicaments		En concertation avec un professionnel	

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV
www.osav.admin.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
www.sge-ssn.ch

Promotion allaitement maternel Suisse
www.allaiter.ch

Société Suisse de Gynécologie et Obstétrique SSGO
www.sggg.ch


Fédération suisse des sages-femmes
www.hebamme.ch

Société Suisse de Pédiatrie SSP
www.swiss-paediatrics.org


Consultation parents-enfants
www.muetterberatung.ch


aha! Centre d'Allergie Suisse
www.aha.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

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

 Promotion allaitement maternel Suisse

 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

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

 aha
 ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
 CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
 CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Coordonnées

Tél. +41 (0)58 463 30 33

E-mail: 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

Conception graphique

Polyconsult AG, Berne

Crédits photographiques

Getty Images, iStockphoto

Diffusion

OFCL, Diffusion des publications fédérales, CH-3003 Berne

www.publicationsfederales.admin.ch

Référence: 341.801.F

Septembre 2015