

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Hebammenverband
<b>Band:</b>	94 (1996)
<b>Heft:</b>	4
<b>Rubrik:</b>	Mitteilungen = Communications

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Communiqué de presse

Nouvelle brochure de l'ASA (Association Suisse pour l'Alimentation)

## Des conseils pour l'alimentation de la femme enceinte et du nourrisson

asa. De nombreuses femmes enceintes surestiment leurs besoins en calories. Il n'est pas nécessaire de «manger pour deux». Pire: cela peut se révéler nocif pour la santé de la mère et

de l'enfant. Ce n'est qu'à partir du troisième trimestre que les besoins énergétiques augmentent. Pas trop de calories, mais plus de protéines, d'oligo-éléments, de vitamines et de fibres alimentaires: telles sont les recommandations des nutritionnistes contenues dans la nouvelle brochure «Mère et enfant: l'alimenta-

tion pendant la grossesse et la période d'allaitement – L'alimentation du nourrisson», publiée par l'Association suisse pour l'alimentation (ASA)

La nouvelle brochure de l'ASA aborde de manière exhaustive – pour la première fois en Suisse – les sujets de l'alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement et de l'alimentation du nourrisson. Cet ouvrage, recommandé par la Société suisse de pédiatrie et mis au point en collaboration avec l'Association suisse des sages-femmes et l'Association suisse des conseillères en allaitement, contient de

## Encadré: ce que la femme enceinte devrait manger quotidiennement

### Légumes

2 x par jour 1 port. de 200 g (dont 1x crus) et  
1 x par jour 1 port. de 60 g de salade verte

### Fruits, jus de fruits ou baies

2–3 x par jour (si possible crus)

### Pommes de terre, pain, riz céréales ou légumineuses

3–4 x par jour (si possible produits complets)

### Lait ou produits laitiers

3–4 x par jour (par ex. 2 dl de lait entier, 1 yogourt, 20 g de fromage à pâte dure)

### Viande et volaille

max. 1 x par jour, max. 5 x par semaine 1 port de 120 g  
max. 1 x par semaine des salaisons (par ex. jambon, saucisse) ou  
max. 1 x par semaine de la viande riche en graisse (par ex. saucisse, lard)  
max. 1–2 x par mois des abats (foie, rognons, cervelle)  
renoncer au foie de boeuf

### Poisson

1–2 x par semaine 1 port. de 150 g

### Oeufs

2–3 oeufs par semaine (y compris préparations à base d'oeufs), cuits afin d'éviter les intoxications alimentaires

### Huile, corps gras ou beurre

env. 40 g de graisse visible par jour, par ex.  
20 g de beurre à tartiner ou à cuisiner  
10 g (1 cs) de graisse à rôtir (par ex. huile d'arachide, graisse de coco, beurre à rôtir, huile d'olive)  
10 g (1 cs) d'huile de haute valeur nutritive (par ex. huile de tournesol, de chardon, de maïs, de colza ou d'olive)

### Liquide

au min. 1,5 l. par jour (si possible non sucré). En cas de vomissements, de diarrhée ou de transpiration élevée: remplacer la perte en eau!

### Douceurs

avec modération (attention: calories vides/graisse cachée!)

### Alcool

est assimilé par l'organisme de l'enfant – est par conséquent à éviter

### Sel de cuisine

canton de Bâle-Ville: sel iodé (emballage rouge)  
dans le reste de la Suisse: sel iodé et fluoré (emballage vert)

## Exemple de plan de menu quotidien adapté à la femme enceinte

### Petit déjeuner

2 tranches de pain complet, 10 g de beurre, 1 cs de confiture, 1 verre de jus d'orange, 2 dl de lait, café

### 10 heures

1 yogourt

### Entre-deux

eau minérale

### Repas de midi

1 portion de salade verte (sauce contenant 5 g d'huile de haute valeur)  
120 g de viande maigre, rôti (avec 5 g graisse à rôtir)  
1 portion de purée de pommes de terre (avec 5 g de beurre)  
1 portion de légumes de saison (préparés par ex. dans du bouillon non gras)  
1 fruit ou 1 petit bol de baies

### 4 heures

1 tranche de pain aux noix (ou aux graines)  
1 pomme

### Entre-deux

eau minérale

### Repas du soir

1 portion de salade de légumes crus de saison (sauce préparée avec 5 g d'huile de haute valeur nutritive)  
1 portion de risotto au riz complet (év. avec légumes ou champignons)  
5 g de graisse à rôtir pour la préparation  
20–40 g de fromage râpé  
1 verre de jus d'orange

### Entre deux

eau minérale

### Collation tardive

1 yogourt nature avec  
1 fruit ou des baies

nombreux conseils pratiques et facile à suivre, pour les femmes enceintes et les parents de nourrissons. On recommande par exemple aux femmes désireuses de tomber enceintes de prendre, en guise de prévention, un supplément à base d'acide folique. Différentes études ont démontré que cette vitamine, absorbée en début de grossesse, diminuait sensiblement le risque de maladies du tube neural, comme la «spina bifida», chez le nouveau-né.

La brochure fait également table rase de certains préjugés largement répandus dans la population. Par exemple: «lorsqu'une femme enceinte mange des haricots, du chou ou des oignons, le nourrisson souffre de ballonnements». Une affirmation qui est loin d'être prouvée, comme le remarque Frieda Dähler, diététicienne diplômée et auteur de l'ouvrage. Les ballonnements, coliques et autres troubles digestifs du nourrisson proviennent bien plutôt de la consommation de nicotine ou de caféine de la part de la mère qui allaite. Des réactions allergiques peuvent même survenir dans certains cas. Une règle prévaut ce qui est bon pour la mère, convient à l'enfant. Cette brochure de 70 pages richement illustrées contient entre autres une liste de ce que la femme enceinte devrait manger quotidiennement (voir encadré) ainsi que des adresses spécialisées pour toutes infomations. La brochure «Mère et enfant L'alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement – L'alimentation du nourrisson» coûte 16 francs (membres de l'ASA: 8 francs). Elle peut être obtenue auprès de l'Association suisse pour l'alimentation, Effingerstrasse 2, Case postale 8333, 3001 Berne (Tél./fax pour commandes: 031/382 55 15)

Assemblée annuelle de la Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique (SSGO) avec la Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique psychosomatique (SSGOP)

Interlaken  
du 26 au 29 juin 1996

Informations: Frau A. Hälg, Universitätsspital, 8091 Zürich, Tél. 01 255 52 39, Fax 01 255 44 33

A titre indicatif, voici les intervenants franco-phones dans différents ateliers:

B. Bourit: «Le couple stérile en consultation»  
N. Deslex: «Problèmes psychosomatiques et psychosociaux pendant la grossesse»  
S. Renteria: «L'adolescente en consultation gynécologique»  
Cette liste n'est pas exhaustive, le programme définitif étant établi en mai prochain.

## 1. Nombre de nouveau-nés examinés en routine en Suisse et dans la principauté de Liechtenstein:

Genre d'analyses	1995	Total 1965–1995
Phénylalanine (Guthrie)	83'437	2'354'384
Gal-1-P Uridyltransférase (Beutler & Baluda)	83'437	2'185'751
Galactose (Paigen; Guthrie)	40'335	1'112'611
Galactose (Weidemann)	43'102	934'098
Thyreoïde-stimulating hormone (DELFIA)	83'437	1'501'079
Biotinidase (Wolf)	83'437	765'715
170H-Progestérone (DELFIA)	83'437	342'052
Leucine	–	1'569'456
Méthionine	–	1'212'865

## 2. Cas décelés et identifiés:

	1995	Total 1965–1995
Phénylcétonurie	3	125
autres Hyperphénylalaninémies *)	6	153
Déficience du gal-1P-uridylyltransférase	totale	1
	partielle	13
		418
Déficience du galactokinase	–	1
Déficience de l'UDP-gal-4-épimérase	–	17
Hypothyroïse primaire	24	406
Déficience du biotinidase	totale	1
	partielle	4
		13
Hyperplasie surrénale congénitale	8	44

1965–1989:

Hyperméthioninémie 4, homocystinurie 0, maladie du sirop d'érable et hyperleucinémie 11

\*) traités ou non traités

### Rappel:

### Congrès de l'ICM à Oslo du 26 au 31 mai 1996

Vous pouvez encore réserver vos places en vous adressant à l'adresse suivante:

Agence de Chailly  
Lausanne  
Tél. 021 652 32 05

Pour toute autre information, contactez notre secrétariat central, tél. 031 332 63 40

dv  
Déléguée suisse – ICM

### Zur Erinnerung!

Sie können immer noch Plätze für den

### ICM-Kongress vom 26.–31. Mai 1996 in Oslo

bestellen!

Rufen Sie umgehend folgende Nummer an:  
Tel. 021 652 32 05 und Sie werden mit der Agentur Chailly in Lausanne verbunden sein.

Für Informationen allgemeiner Art wenden Sie sich bitte an das Zentralsekretariat des SHV, Tel. 031 332 63 40

sf