

<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>	102 (2004)
<b>Heft:</b>	7-8
<b>Artikel:</b>	Les besoins nutritonaux
<b>Autor:</b>	Ottonelli, Arabelle
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-950113">https://doi.org/10.5169/seals-950113</a>

### 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:** 24.01.2026

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

domaines de la société, une politique de la santé selon les genres est aussi un des objectifs de la Confédération. Avec la mise sur pied du service «Gender Health» à l'OFSP, le Parlement et le Conseil fédéral ont donné un signe: la santé des femmes, des hommes et spécifique au genre sont des thèmes de politique de la santé importants, qui exigent une élaboration propre, aussi sur le plan fédéral.

Le service «Gender Health» de l'Office fédéral de la santé, a pour tâche de contribuer à l'amélioration et la sauvegarde sur le plan national de la santé des femmes et des hommes en Suisse.

## Bien du travail reste à faire!

Sur le plan cantonal, les offres correspondantes manquent encore à ce jour: seuls quelques cantons ont établi des contrats de prestations avec des projets en faveur des femmes ou des hommes dans le cadre de dispositifs existant. Si et comment les questions de genre seront prises en considération dans les offres dépend bien plus de l'engagement personnel de quelques collaborateurs et collaboratrices. On peut s'en plaindre et ce n'est certainement pas l'expression d'une politique de la santé systématiquement spécifique aux femmes. Mais l'exemple de la promotion de la santé au plan cantonal montre justement que les collaboratrices peuvent obtenir pas mal de choses si elles s'activent et se mettent ensemble.

J'espère, avec ce petit exposé, vous avoir donné un petit aperçu du défi très plaisant que ce travail peut comporter. Comme tout baptême de l'air, un exposé de survol de la situation ne dure pas plus de 30 minutes et j'aimerais vous avertir que nous arrivons maintenant au terme de notre survol. Je souhaite à celles d'entre vous qui ont effectué là leur premier survol de la santé des femmes, que ce soit à vol d'oiseau ou avec une perspective structurelle, de ne pas avoir les jambes en coton en redescendant, et j'espère avoir éveillé en chacune d'entre vous l'envie d'un survol ultérieur... ◀

## Santé et alimentation

# Les besoins nutrit de la femme

Lors du congrès de Zurich, M<sup>me</sup> Ottonelli a présenté un exposé sur les besoins nutritionnels de la femme aux différentes périodes de sa vie: adolescence, âge mûr, ménopause. Nous avons choisi de présenter ici prioritairement la partie consacrée à l'alimentation de la femme en âge de procréer.

### Arabelle Ottonelli

EN 30 ans, nous sommes passés, dans nos pays occidentaux, du modèle traditionnel à «l'empire du snack», du repas familial au fast-food, de la production artisanale à la production industrielle; du connu à l'inconnu avec, comme corollaire, pour les individus le désarroi et une perte des repères.

Le passage d'une alimentation familiale et conviviale à une alimentation «individuelle» nous oblige à être responsable de notre propre corps. S'alimenter relève d'une décision individuelle, de plus en plus dégagée des modèles religieux et sociologiques. L'aliment est désacralisé et déritualisé, favorisant l'accroissement des troubles du comportement alimentaire, si fréquents de nos jours.

Dans les années 70, la cuisine «bourgeoise» est mise de côté. Il faut manger léger: manger «light», manger «maigre»; c'est le début de la société lipophobe, les angoisses alimentaires apparaissent. Les années 80 sont marquées par une nouvelle préoccupation: le culte du corps et de la forme. Le corps est devenu un capital qu'il faut entretenir et valoriser. Les suppléments vitaminiques, les produits allégés, le jogging, l'aérobie font désormais partie de la vie quotidienne. Avec les années 90 vient le règne de l'aliment santé: à l'équilibre prôné précédemment s'ajoute un souci de qualité nutritionnelle. Les aliments doivent contenir des nutriments, des sels minéraux, des oligo-éléments, etc...

Notre époque est donc marquée par la disparition des repères. Mais le re-

tour du pendule est là: l'alimentation «bio» et l'écologie ne sont pas qu'une mode. Les consommateurs expriment un désir de retour à la table familiale, à la terre et un besoin de traçabilité et de transparence.



Sage-femme depuis 1993,  
**Arabelle Ottonelli** a été ICUS à Sion de 1998 à 2001, et depuis 2002, elle enseigne à la Haute Ecole de Santé de Genève.

### Déficience en folates

Concernant la période de la vie adulte, j'ai choisi de traiter la déficience en folates. Les folates, le fer, l'iode et le calcium sont les nutriments qui font le plus défaut dans l'alimentation des jeunes femmes aujourd'hui: près de la moitié des femmes entre 18 et 30 ans ont une consommation insuffisante en acide folique.

### Pourquoi une telle déficience?

- d'une part à cause d'un défaut en acide folique:
  - raisons économiques (coûts de certains aliments)
  - raisons esthétiques (régimes amaigrissants mal équilibrés)
  - alimentation déséquilibrée (grignotage, sandwich...)
- d'autre part à cause d'une augmentation des besoins:
  - contraception hormonale
  - tabagisme
  - consommation excessive d'alcool

### Mais qu'est-ce que l'acide folique?

L'acide folique (ou folates) est une vitamine du groupe B: la vitamine B9.

# onnels

Elle intervient dans le métabolisme du système nerveux et au niveau de la multiplication cellulaire, elle participe au métabolisme de certains acides aminés (qui constituent les protéines) et des acides nucléiques (qui entrent dans la constitution des gènes), et elle est nécessaire à la synthèse des molécules d'ADN.

Les conséquences d'un déficit en folates chez les femmes sont:

- une anémie
- mais surtout, cette carence peut provoquer des troubles graves du développement du cerveau et de la moelle épinière du fœtus: la spina-bifida (NFTN) et l'anencéphalie. La prévalence de ces anomalies est estimée à 0,8-1/1000.

## Les recommandations nutritionnelles préventives

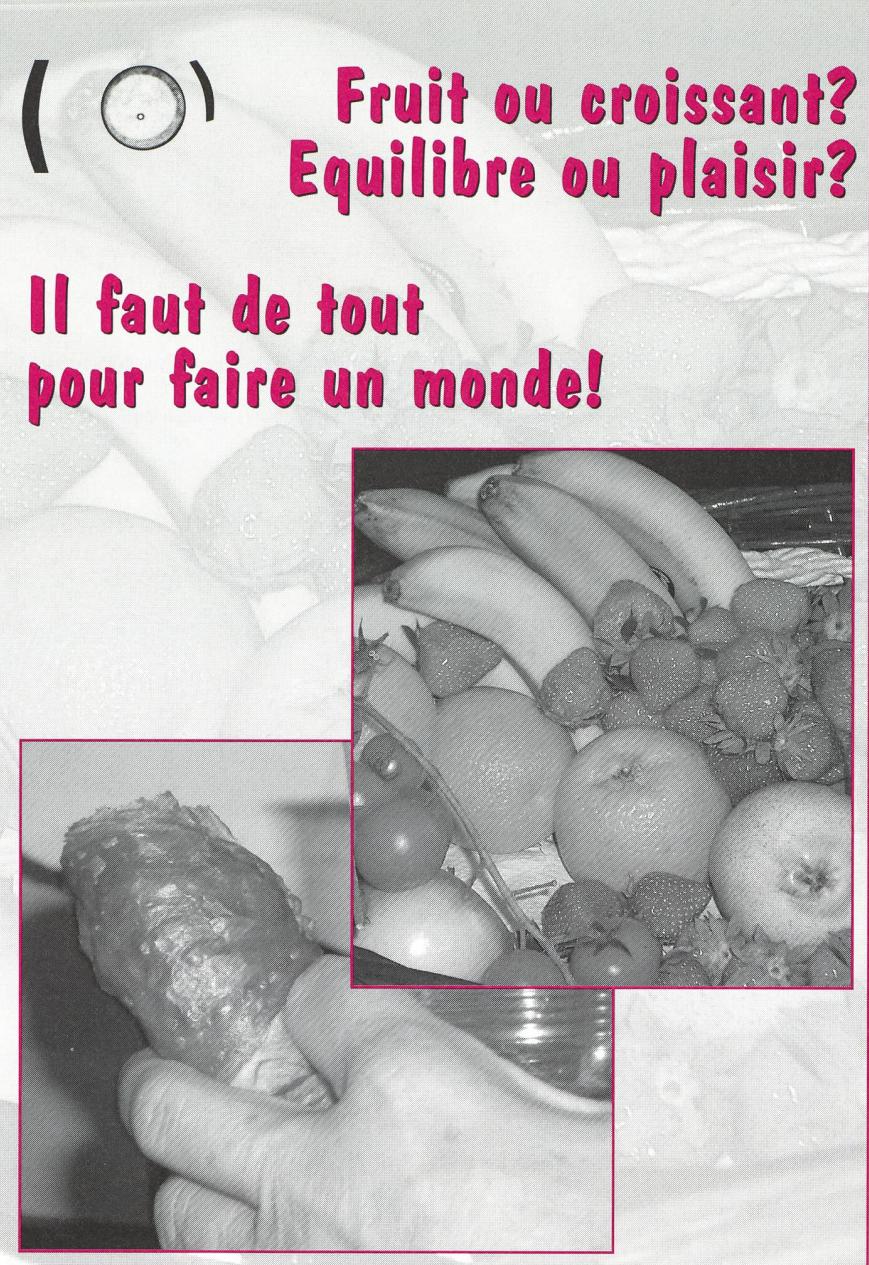
Normalement, notre besoin en acide folique est de 0,2 mg/jour. En Suisse, en moyenne, l'apport journalier par l'alimentation avoisine les 0,3 mg/jour. Mais en période de préconception et pendant les premiers mois de la grossesse, la femme a besoin de 0,4 mg/jour.

Il est donc recommandé à toutes les femmes en âge de procréer et envisageant une grossesse d'adopter une alimentation riche en acide folique ou enrichie en acide folique de 0,4 mg/jour au minimum 1 mois avant la conception et pendant les 2 premiers mois de grossesse.

## Comment? Par quels moyens?

En consommant:

- des légumes: principalement les légumes verts et à feuilles (salades vertes, épinards, brocolis,...). Attention, l'acide folique comme beaucoup d'autres vitamines est très fragile: il faut consommer rapidement les produits après l'achat, éplucher et laver rapidement (ne pas les laisser tremper), éviter une longue cuisson à l'eau et préférer la cuisson à la vapeur.



## Fruit ou croissant? Equilibre ou plaisir?

## Il faut de tout pour faire un monde!

- des fruits de saison, des agrumes, des fruits secs, des amandes, des noix
- des produits laitiers, surtout les fromages à croûte fleurie, type camembert, et ceux à pâte persillée, type «bleu»
- de la viande (surtout les abats), des poissons, des œufs
- des céréales et des légumineuses
- de la levure de bière et des germes de blé

Mais il y a un problème, car: 0,4 mg = 10 salades vertes/jour, ou 200 gr de foie/jour, ou 2 kg de bananes/jour, ou 50 mg de gélules de levures de bière par jour!!!

L'alimentation est donc insuffisante pour couvrir l'apport quotidien recommandé. Par conséquent, en plus d'une alimentation variée et équilibrée, on peut proposer de l'acide folique sous forme galénique: Elevit®, Andréafol®, qui couvrent exactement les besoins de la femme en acide folique.

Résultat: cette prévention en acide folique permet une réduction de 70% à 100% d'anomalies fœtales de type spina-bifida et anencéphalie.

## Une pomme chaque matin...

L'être humain ne pourra sans doute jamais réaliser son vieux rêve d'éternelle jeunesse, le processus du vieillissement étant naturel et inéluctable. Toutefois, une alimentation optimale, variée et équilibrée, et une bonne santé vont de pair.

Aujourd'hui, la recherche ne se préoccupe pas tant d'ajouter des années à la vie mais de donner de la vie aux années, avec, comme objectif, de maintenir vitalité et qualité de vie jusqu'à un âge avancé.

Pour terminer avec un clin d'œil, gardons à l'esprit ce vieux dicton britannique:

«Une pomme chaque matin éloigne le médecin!».