

Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 110 (2012)
Heft: 5

Artikel: Recommandations actuelles sur l'alimentation
Autor: Wäfler Gassmann, Marion
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-949368>

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: 04.02.2026

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

Recommandations actuelles sur l'alimentation

Une grossesse apporte beaucoup de changements. Parmi ceux-ci, il y a un besoin accru en énergie et en nutriments. «Manger pour deux» n'est toutefois pas recommandable, mais plutôt «La qualité prime sur la quantité». Ce texte indique comment le besoin accru en énergie et en nutriments peut être couvert, quand et sous quelles conditions une alimentation équilibrée est suffisante ou non. Il décrit également la prise de poids optimale au cours de la grossesse et de l'allaitement. En outre, les recommandations actuelles sont présentées, de même que les dangers venant de l'alimentation ainsi que les manières d'y remédier.



Marion Wäfler Gassmann

Diététicienne diplômée ES
Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87, CP 8333, 3001 Berne
m.waefler@sge-ssn.ch
www.sge-ssn.ch

Marion Wäfler Gassmann est maman d'une petite fille (Malou, bientôt 4 ans) et d'un petit garçon (Juri, bientôt 2 ans).

Intégrer une alimentation équilibrée et variée aux impératifs du quotidien représente pour beaucoup un véritable défi. Les femmes enceintes et allaitantes le vivent comme une pression supplémentaire mais sont souvent particulièrement motivées à «se faire du bien», à elle-même comme à l'enfant. L'alimentation n'est qu'un aspect – parmi d'autres – contribuant à une grossesse et à un allaitement sans problème, mais c'est un des aspects sur lequel on peut agir réellement.

Les nutriments influencent le goût du liquide amniotique et, plus tard, du lait maternel. Une alimentation diversifiée et variée ne constitue pas seulement un apport optimal pour la mère et l'enfant, mais aussi pour le développement du goût chez l'enfant. Ce qui peut l'aider plus tard pour accepter les aliments encore inconnus, lorsqu'il s'agit d'élargir son régime alimentaire.

Besoin en énergie: manger pour deux?

Dans les trois premiers mois de la grossesse, le besoin en énergie évolue très peu. Ce n'est qu'à partir du quatrième mois qu'il augmente de 200 à 300 kcal

par jour. Ce qui est relativement faible et ne correspond guère à une double ration. Ce besoin accru sera couvert de manière optimale par des aliments riches en vitamines et sels minéraux. Le supplément d'énergie peut alors être apporté par un en-cas entre deux repas ou par une portion plus importante au repas. La femme choisira en fonction de ses besoins, en tenant compte de ses sensations de faim et de satiété.

Une femme qui allait complètement son enfant produit journalièrement quelque 8 dl de lait maternel. Ce qui augmente son besoin en énergie d'environ 500 Kcal par jour. Si la prise de poids durant la grossesse a été optimale, une partie de cette énergie supplémentaire peut être puisée dans les réserves stockées. Il n'est donc pas toujours nécessaire de manger plus que durant la grossesse.

Prise de poids durant la grossesse

Une prise de poids optimale prévient les complications durant la grossesse et l'accouchement. Elle facilite en outre le retour au poids initial. Une femme qui, avant la grossesse, est mince – ou même

en poids insuffisant – devrait prendre davantage qu'une femme en surpoids (voir tableau ci-après). C'est l'indice de poids corporel (BMI = Body Mass Index) qui entre ici en ligne de compte:

$$\text{BMI} = \frac{\text{poids corporel en kg}}{(\text{taille en m})^2}$$

Exemple: $60 \text{ kg} / (1.65 \text{ m})^2 = \text{BMI } 22$

Ainsi, avec un BMI de 22, cette femme a un poids sain et devrait prendre de 11.5 à 16 kg durant sa grossesse.

Après la naissance, beaucoup de femmes veulent – aussi rapidement de possible – perdre du poids. Il est clairement déconseillé de faire des diètes ou des régimes extrêmes durant la grossesse et l'allaitement, parce que le danger existe de ne pas couvrir les besoins en éléments nutritifs, ce qui serait dommageable pour le bébé. Un délai d'environ 12 mois paraît raisonnable pour retrouver le poids initial, ce qui évite du stress pour la femme et lui donne du temps pour agir.

Couverture des besoins accrus en énergie durant les repas principaux:

Pour un besoin énergétique de 2000 kcal par jour, il faut compter un besoin supplémentaire de 200 – 300 kcal, soit 10% d'une portion standard.

Couverture des besoins accrus en énergie par des en-cas entre deux repas:

En-cas de 200 – 300 kcal:

1 yaourt nature, 2 cuillères à soupe de flocons de céréales et 1 pomme ou 1 poignée de fruits secs avec oléagineux («mélange randonnée»).

Besoins en nutriments: Une alimentation équilibrée suffit-elle?

Durant la grossesse et l'allaitement, il ne s'agit pas seulement de couvrir les besoins en énergie mais aussi en nutriments, vitamines et sels minéraux.

Déjà avant la grossesse, il faut faire attention à un apport suffisant en acide folique. La prise d'une préparation à base d'acide folique est nécessaire dès que la conception est possible. Elle devrait durer jusqu'à la fin du 3ème mois de grossesse.

Pour respecter la recommandation récemment adaptée en ce qui concerne l'apport de vitamine D, une supplémentation est devenue nécessaire. Pour les adultes, donc également pour les femmes enceintes ou allaitantes, la dose journalière de 5 µg a été augmentée à 20 µg. Notre corps peut produire lui-même de la vitamine D par exposition aux UVB, mais ce n'est que dans les cas d'une exposition régulière à un ensoleillement suffisant (seulement en été) que la supplémentation peut s'avérer superflue. Les solariums n'utilisent que des UVA, et ne remplacent donc pas l'exposition au soleil.

Pour les autres nutriments (protéines, acides gras essentiels), les vitamines (dont la vitamine B12) et les sels minéraux (calcium, iodé, zinc, fluor), les besoins accrus peuvent être couverts sans problème par une alimentation saine. Les situations particulières doivent évidemment être discutées avec un spécialiste. Lorsqu'une supplémentation en vitamines ou minéraux (par exemple, du fer) était déjà nécessaire avant la conception, elle doit être poursuivie durant la grossesse et l'allaitement.

Alimentation végétarienne: une carence est-elle programmée?

Une alimentation végétarienne exclut la consommation d'animaux, mais elle admet les produits laitiers et les œufs. Elle peut la plupart du temps fournir assez de protéines, de fer et de vitamine B12, mais

durant la grossesse et l'allaitement, comme les besoins nutritionnels sont augmentés, elle pourrait ne pas suffire. Les végétariennes enceintes devraient faire bien attention à consommer suffisamment de produits laitiers ainsi que des œufs. Elles devraient en outre discuter la nécessité d'une supplémentation avec un diététicien et leur médecin.

L'alimentation végétalienne exclut toute denrée d'origine animale, y compris les produits laitiers et les œufs. Elle présente sur le long terme un grand risque de carence en fer, vitamine B12, vitamine D et zinc, avec des conséquences graves sur le développement de l'enfant. La pratique du végétalisme est totalement déconseillée durant la grossesse et l'allaitement.

Manger du poisson? Oui mais ...

Le poisson est la seule source d'EPA (acide eicosapentaénoïque) et de DHA (acide docosahexaénoïque), des acides gras Oméga 3 importants durant la grossesse et l'allaitement, en particulier pour le développement du cerveau et des yeux. C'est pourquoi il serait logique de recommander la consommation de poisson, en particulier de poissons gras qui contiennent davantage d'EPA et de DHA. Il convient toutefois d'attirer l'attention sur le fait que le poisson contient aussi des concentrations substantielles de dioxine et de mercure. Ces deux polluants peuvent perturber le développement du fœtus et du nouveau-né.

Les poissons carnivores ingèrent davantage de polluants, puisqu'ils capturent de plus petits poissons et se distinguent ainsi par les plus fortes concentrations de mercure. Les personnes qui les mangent ris-

quent de dépasser les doses admissibles. Pour cette raison, l'Office fédérale de la santé publique (OFSP) recommande de renoncer aux marlins, espadons et requins. Pour le thon frais et le brochet importé, on devrait se limiter à une portion par semaine. Le saumon et le hareng de la mer Baltique contiennent de plus hauts taux de dioxine que leurs congénères venant d'ailleurs. Aussi, l'OFSP conseille de ne pas en manger s'ils viennent de la mer Baltique. Les aspects écologiques devraient aussi être pris en compte. C'est ce que fait par exemple le guide d'achat du WWF (www.wwf.ch/fr/agir/gestes/manger_boire/poissons/guide.cfm).

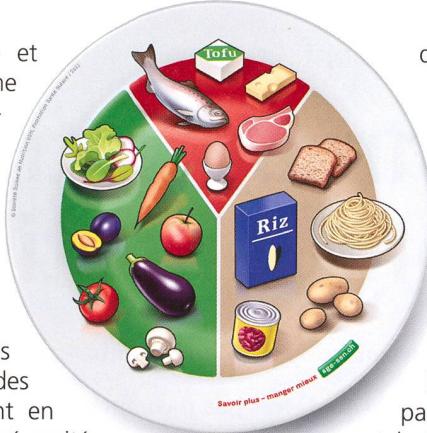
Les aliments d'origine végétale contiennent aussi des acides gras Oméga 3, sous forme d'acide linoléique, qui doit être métabolisé par le corps en EPA et DHA. L'huile de colza, de germe de blé, les noix et l'huile de noix en contiennent. Mais, en raison de leur composition, les huiles de noix et de germes de blé devraient être utilisées crues seulement (par exemple pour la sauce à salade).

Danger dans les aliments: de la prudence mais pas de panique!

A côté des substances bien connues pour constituer un risque pour l'enfant (tabac, alcool, drogue et de nombreux médicaments), l'alimentation elle-même n'est pas sans danger. La listériose et la toxoplasmose sont des maladies infectieuses transmises par les aliments. Elles peuvent être évitées par certaines mesures de précaution.

Listériose: attention au lait cru!

La listériose est transmise par la bactérie «Listeria monocytogenes» qui se trouve un peu partout dans la nature. Elle infecte surtout les personnes ayant de faibles défenses immunitaires, de même que les femmes enceintes, les nouveau-nés et les personnes âgées. Tous les aliments d'origine animale qui ne sont pas chauffés peuvent causer une contamination. Le plus souvent, celle-ci vient d'une consommation de lait cru ou de produits laitiers à base de lait cru, plus rarement d'autres aliments (viande crue, poisson cru, légumes) ou d'un contact avec des



	BMI avant la grossesse en kg/m ²	Prise de poids recommandée Total en kg	Prise de poids recommandée par semaine en kg
Poids sain	18.5 – 24.9	11.5 – 16	0.4 dès la 12 ^{ème} semaine de grossesse
Poids insuffisant	< 18.5	12.5 – 18	0.5 dès la 12 ^{ème} semaine de grossesse
Surpoids	25 – 29.9	7 – 11.5	0.3 dès la 12 ^{ème} semaine de grossesse
Obésité	> 29.9	≤ 7	–

animaux atteints. Pour les femmes enceintes, il est important d'observer une bonne hygiène culinaire et de faire attention à la durée et à la température de conservation. Avant de consommer des restes, il convient de bien chauffer à nouveau. Les bactéries survivent à la congélation et au séchage, mais meurent lors de la cuisson, le rôtissage, la stérilisation et la pasteurisation.

En ce qui concerne les produits laitiers, les recommandations ont été légèrement adaptées fin 2009: il n'est plus recommandé aux femmes enceintes de s'abstenir de fromages à pâte dure ou extra-dure fabriqués avec du lait cru, comme l'Emmental, le Gruyère, le Parmesan et le Sbrinz.

En revanche, la consommation de fromages à pâte molle ou mi-dure (comme le Brie, l'Appenzell, le Tilsit) – qu'ils soient fait à partir de lait cru ou de lait pasteurisé – est déconseillée.

Toxoplasmose: attention à la viande crue!

La toxoplasmose est transmise par les protozoaires «Toxoplasma gondii» et constitue une source fréquente de maladie infectieuse. Ils proviennent souvent des chats ou de leurs excréments. Les agents pathogènes contenus dans les excréments secs peuvent contaminer les aliments d'autres animaux et se multiplier. Les humains s'en protègent en évitant de consommer de la viande crue ou de la viande insuffisamment séchée. Dans de bonnes conditions, le saumurage, le fumage, la cuisson, le rôtissage ou la congélation tuent l'agent pathogène.

Ce qui est important, c'est d'éviter une primo-infection en cours de grossesse. Par sécurité, les femmes enceintes doivent éviter de consommer la viande crue (par exemple, tartare) ou insuffisamment cuite/rôtie (saignante), en particulier la viande de bœuf, d'agneau, de volaille ou de gibier. Durant leur grossesse, les pro-

priétaires de chats doivent veiller à une excellente hygiène des mains. Comme les médicaments ne peuvent éviter ni la transmission à l'enfant ni les symptômes chez l'enfant, le diagnostic tout comme la thérapie durant la grossesse ne sont d'aucun secours.

Conclusion

L'alimentation des femmes enceintes et allaitantes doit être envisagée sous divers points de vue. Elle est subtile et complexe. Les recommandations la concernant ont connu ces dernières années les modifications suivantes:

Vitamine D: L'apport journalier recommandé est passé de 5 µg à 20 µg. Cette dosée quadruplée doit être atteinte simplement par la prise d'aliments. Grâce à l'ensoleillement, le corps peut fabriquer lui-même de la vitamine D. Dans nos latitudes, une exposition suffisante pour atteindre l'apport recommandé ne peut toutefois être réalisée qu'en été.

Prophylaxie de la listériose: les fromages à pâte dure ou extra-dure fabriqués avec du lait cru, comme l'Emmental, le Gruyère, le Parmesan et le Sbrinz, sont sans danger pour les femmes enceintes. Il est cependant important d'enlever largement leur croûte. En revanche, la consommation de fromages à pâte molle ou mi-dure (comme les tommes, l'Appenzell, le Tilsit) – qu'ils soient fait à partir de lait cru ou de lait pasteurisé – est déconseillée. ▲

*Traduction libre et légèrement raccourcie:
Josianne Bodart Senn*

La bibliographie complète peut être consultée sur notre page Internet: Sages-femmes > Actualités pour membres

Mesures pour prévenir les infections alimentaires

- Se laver régulièrement les mains au savon.
- Cuire ou rôtir suffisamment (min. 70°C jusqu'au cœur) la viande, la volaille et le poisson avant consommation.
- Ne pas consommer de produits au lait cru (à l'exception des fromages à pâtes dure et extra-dure)
- Ne pas consommer de fromages à pâte molle ou mi-dure, qu'ils soient à base de lait cru ou pasteurisé.
- Eviter la consommation de mets aux œufs crus (mayonnaise maison, mousse au chocolat, sabayon, tiramisu, etc.)
- Ne pas manger de viande crue (p.ex. tartare, carpaccio, saucisse crue) et de poisson cru (p.ex. sushi, saumon fumé). Ne pas nourrir le chat avec de la viande crue.
- Laver soigneusement fruits, légumes, salade et herbes aromatiques, surtout s'ils proviennent de son propre jardin, mais également s'ils ont été achetés.
- Porter des gants lors du nettoyage de la caisse à chat (valable également pour la femme de ménage ou autre personne).
- Enlever régulièrement de la caisse les excréments du chat et changer souvent la litière.
- Porter des gants pour travailler au jardin.
- Eviter les contacts de proximité avec les animaux.
- Préparer et conserver les aliments séparément, afin d'éviter une contamination par les agents pathogènes, et cela d'autant plus si les aliments ne sont pas tous cuits (p.ex. salade).

La Société Suisse de Nutrition SSN, Berne

La SSN poursuit plusieurs objectifs: renseigner la population sur toutes les questions relevant de l'hygiène alimentaire en donnant des directives scientifiquement fondées, promouvoir la recherche scientifique dans le domaine de la nutrition et l'échange d'information sur les nouveaux projets de recherche et leurs résultats. La SSN est une institution d'utilité publique; son siège est à Berne.

La SSN compte environ 6000 membres, dont la plupart sont des professionnels venant des secteurs de l'alimentation, de la formation et de la santé ainsi que des consommateurs attentifs aux questions alimentaires. A côté des membres individuels, la SSN compte environ 250 membres collectifs et membres ainsi que 100 membres libres.

Service Nutrinfo – Renseignements aux personnes en quête de conseils: www.nutrinfo.ch

Information gratuite sur les sujets de l'alimentation: lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8.30 à 12.00 au 031 385 00 08 ou par mail à: nutrinfo-f@sge-ssn.ch