Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 115 (2017)
Heft: 10

Artikel: Se nourrir pendant la grossesse : conseils d'une diétiéticienne
Autor: Fabbi, sidonie
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949762

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: 13.07.2025

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

Se nourrir pendant la grossesse: conseils d'une diététicienne

Depuis cette année, l'Arcade sages-femmes de Genève offre des séances gratuites pour les femmes enceintes afin de répondre aux questions en lien avec leur alimentation. La diététicienne Sidonie Fabbi anime ces séances en collaboration avec une sage-femme. Elle fait le point ici sur les règles à suivre en matière d'alimentation pendant la grossesse.

Sidonie Fabbi

Motivées par des priorités de santé publique qui font des femmes enceintes l'un des groupes prioritaires pour la promotion d'une alimentation saine, durant ces séances, nous avons vite pu constater que les interrogations des participantes, par exemple concernant la prévention des risques toxicologiques, ne correspondent pas toujours aux priorités des professionnels.

Les recommandations officielles

Les recommandations en Suisse sont publiées par l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) et se fondent sur le rapport de la Commission fédérale de l'alimentation (COFA) *L'alimentation durant les 1000 premiers jours de vie – de la conception au 3e anniversaire*[1].

En tenant compte des priorités et des questions du public, l'OSAV a publié la brochure *Alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement* (disponible en français, allemand et italien dans la version longue et en onze langues dans la version courte)[2]. Dans cette brochure, on trouve réponse aux questions sur le végétarisme et végétalisme, les allergies et intolérances, l'évolution du poids de la femme, l'activité physique et, bien sûr, la prévention des risques.

Auteure

Sidonie Fabbi, diététicienne, Association suisse des diététicien-ne-s, Arcade des sages-femmes, Genève.

Prévention au premier plan des préoccupations

Les séances à l'Arcade ont permis de mettre en évidence que ce dernier point est prioritaire pour le public. Ainsi, les questions posées tournent essentiellement autour des types de fromage, de charcuteries et plus généralement des aliments à risques d'un point de vue toxicologique. Ces questions trouveront des réponses plus détaillées dans la troisième version du document publié en juillet 2017 *Listeria monocytogenes et consommation de lait et de produits laitiers durant la grossesse – recommandations et informations de fond.*

Si la brochure donne des conseils utiles au sujet des nausées, vomissements et reflux, il faudra compléter le sujet des troubles digestifs avec des notions simples mais efficaces permettant de soulager les femmes de la constipation (contrôle du bilan hydrique, encouragement au mouvement, consommation de fruits et de légumes).

Une autre préoccupation des femmes concerne la prévention des allergies ou des intolérances alimentaires. Actuellement, les données montrent qu'il est inutile d'éviter certains aliments durant la grossesse et cela pourrait même augmenter le risque chez l'enfant. Si la femme enceinte souffre elle-même d'allergie ou d'intolérance, elle suivra son régime habituel en veillant à couvrir ses besoins accrus.

Une alimentation saine et équilibrée est généralement suffisante pour couvrir les besoins spécifiques de cette période. Pas besoin de manger pour deux! Mais varier les choix alimentaires pour favoriser la familiarisation du fœtus avec les différents arômes de l'alimentation.

Le menu optimal

D'une manière générale, on pourra s'aider, pour conseiller les femmes enceintes, du symbole de l'assiette optimale de la Société suisse de nutrition[3], plus pratique que celui de la pyramide alimentaire. «L'essentiel en quelques lignes» est disponible à la fin de la brochure sous forme d'aide-mémoire pour chaque groupe d'aliments.

[1] **www.eek.admin.ch** › Rapports COFA et documentations › L'alimentation durant les 1000 premiers jours de vie (2015)

[2] **www.blv.admin.ch** › Aliments et nutrition › Nutrition Phases de vie et types d'alimentation › Grossesse et allaitement

[2] **www.sge-ssn.ch/fr** › Toi et moi › Boire et manger › Equilibre alimentaire › Assiette optimale

- Des boissons de 1,5 à 2 litres par jour en limitant la caféine (café, thé, cola)
- 5 portions de 120 g de fruits et de légumes (bien lavés!)
- 3 à 4 portions de produits céréaliers, pomme de terre et légumineuses. La portion dépendra de l'activité physique et de la faim de la femme.
- 3 à 4 portions de produits laitiers: 2 dl de lait, un yogourt, 30 g de fromage à pâte dure ou 60 g à pâte molle par exemple, en évitant les produits au lait cru ou pasteurisé (sauf fromage à pâte dure) et les fromages persillés.
- 1 portion de 100 à 120 g de viande, poisson, œufs, tofu et autres sources de protéines en évitant durant toute la grossesse, les produits animaux crus y compris certaines saucisses, poissons fumés, le gibier pour son risque de plomb, certains poissons pour leurs taux élevés de certains métaux (marlin, espadon, requin, saumon et hareng de la mer Baltique). La consommation de foie (capacité de stockage) sera évitée jusqu'au troisième trimestre. Le thon frais et le brochet étranger au maximum une fois par semaine.
- 2 à 3 cuillères à soupe d'huiles de colza (éventuellement une partie en huile d'olives) et 20 à 30 g de fruits à coque ou graines comme des noix.

Végétalisme: compatible avec la grossesse?
Le végétarisme est compatible avec une grossesse en santé mais certaines précautions sont nécessaires. Exclure viande, volaille, poisson et œufs demande à couvrir les besoins en protéines et d'autres éléments nutritifs importants par d'autres aliments: légumineuses produits laitiers, huile de colza et noix.
Durant une période de vie où les besoins nutritionnels sont spécifiques, il est déconseillé aux femmes enceintes de suivre un régime végétalien (absence totale d'aliments du règne animal). Des suppléments tels que la vitamine B12 et un suivi médical sont nécessaires.

Eléments nutritionnels: les indispensables
Ne pas manger pour deux, mais comme on le dit souvent, deux fois mieux... en portant attention à quelques éléments nutritionnels en particulier:
- L'acide folique: vitamine indispensable au développement du système nerveux et la formation du sang. Une alimentation comprenant des légumes verts à feuilles, chou, légumineuses, céréales complètes, tomates et orange constitue une base mais est généralement insuffisante. Idéalement, afin d'éviter des malformations du tube neural (ex. spina-bifida), un complément oral de 400 microgrammes d'acide folique par jour dès la volonté de conception et jusqu'à la 12e semaine de grossesse.
- La vitamine D: importante pour la formation des os et souvent insuffisante chez une grande partie de la population suisse. Tout au long de la grossesse, 15 microgrammes ou 600 unités internationales devraient être absorbés sous forme de gouttes.

Elena Mottis
Diététicienne diplômée indépendante

Chère lectrice, cher lecteur,

Bien manger, cela signifie aussi être en bonne santé et donc avoir une bonne qualité de vie. Toutefois, la prévention et la diffusion d'informations scientifiquement correctes restent un objectif exigeant qui n'est pas sans difficulté.

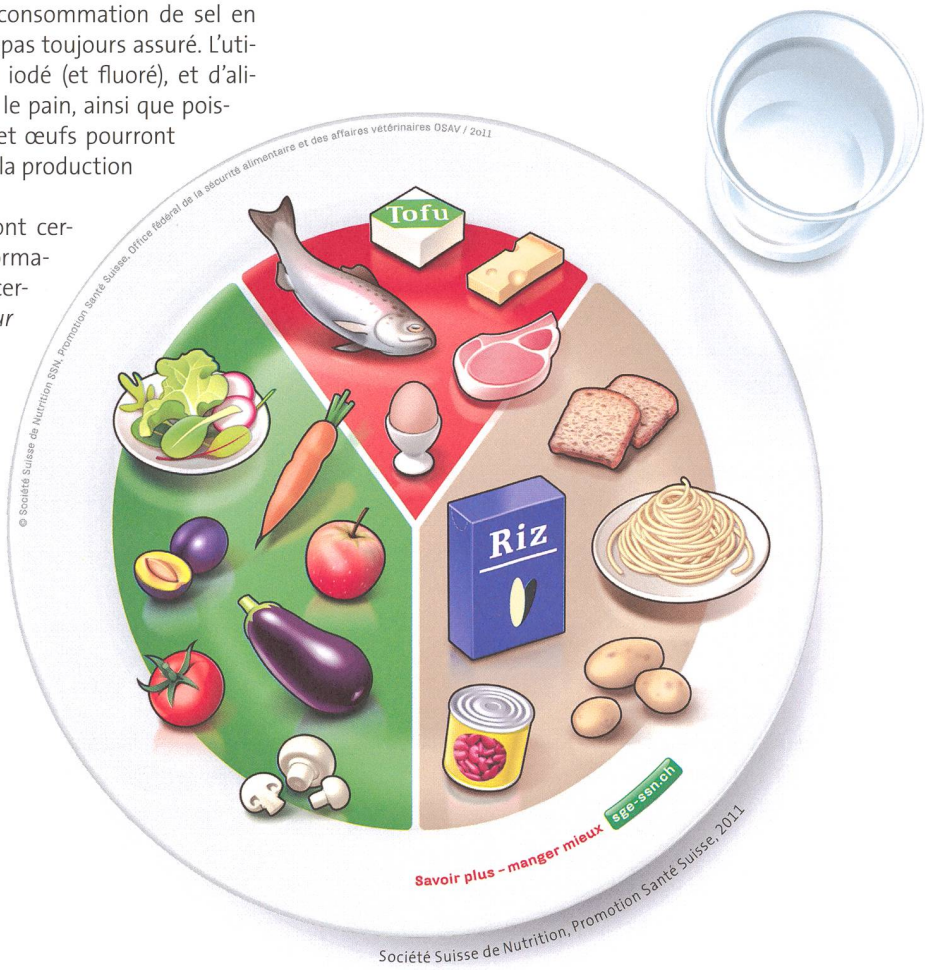
Les femmes qui sont déjà mères, qui souhaitent le devenir ou qui s'apprêtent à vivre leur grossesse sont en général bien conscientes des avantages d'une bonne alimentation, mais elles sont aussi désorientées face à l'univers complexe et en perpétuelle évolution de l'industrie alimentaire et de la recherche scientifique, ainsi que face aux nombreuses modes alimentaires, qui se contredisent les unes les autres, et aux différents messages publicitaires. Les femmes enceintes sont plus disposées à changer d'habitudes alimentaires. Elles traversent une période de leur vie durant laquelle elles aimeraient promouvoir un style de vie sain, alimentation comprise, afin de protéger pleinement la santé de l'enfant à naître.

Je suis fermement convaincue que de nombreux problèmes peuvent être affrontés avec succès pendant la période de la maternité, comme l'obésité, l'équilibre alimentaire délicat des personnes adoptant une alimentation végétarienne ou végane et ayant l'intention de la transmettre à leurs enfants, les risques de maladies comme la listériose ou la toxoplasmose, la prévention du spina bifida ainsi que les besoins alimentaires de manière générale. Ainsi, il sera possible de prolonger, après l'accouchement, la mise en pratique des nouvelles habitudes alimentaires et astuces et l'acquisition d'informations scientifiques à ce sujet, mais aussi de les transmettre, grâce à l'éducation et à l'exemple positif de la mère, à toute la famille, le cœur même de notre société. Pourrait-il s'agir de l'engrenage essentiel du mécanisme de prévention et d'information correcte? Bonne lecture!

Cordialement, Elena Mottis

- Le fer: nécessaire à la formation du sang. Présent dans la viande et les œufs et dans les aliments d'origine végétale comme par exemple les légumineuses et les céréales complètes. Mais dans ceux-ci la biodisponibilité est nettement moins bonne. Le fer est par contre mieux absorbé en présence de vitamine C. Penser à conseiller aux futures mères de consommer des aliments crus tels qu'agrumes, kiwis, fruits rouges et crudités de légumes. La supplémentation n'est pas recommandée et devrait se faire uniquement sur avis gynécologique si nécessaire.
- L'iode: avec la baisse de la consommation de sel en Suisse, l'apport en iode n'est pas toujours assuré. L'utilisation systématique de sel iodé (et fluoré), et d'aliments en contenant comme le pain, ainsi que poisson, fruits de mer, fromage et œufs pourront assurer l'apport en iode pour la production des hormones thyroïdiennes.
- Les acides gras oméga-3: dont certains sont nécessaires à la formation du développement du cerveau de l'enfant *(voir partie sur les huiles)*.

Il peut sembler paradoxal de favoriser la variété pour atteindre l'équilibre alimentaire tout en mentionnant un nombre important d'interdits alimentaires durant cette période. La sage-femme saura faire le tri de ces interdits en fonction des particularités de sa patiente et des besoins spécifiques de la situation afin de garder une notion de plaisir dans l'acte alimentaire, tout en assurant une protection du fœtus.



Impressum

Herausgeberin | **Editeur** Schweizerischer Hebammenverband (SHV) Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des SHV wieder. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion | Fédération suisse des sages-femmes (FSSF) Les articles signés ne reflètent pas forcément l'opinion de la FSSF. Toute reproduction est soumise à autorisation de la rédaction. **Redaktion** | **Rédaction** Redaktorin Deutschschweiz: Miryam Azer, m.azer@hebamme.ch | Rédactrice romande: Cynthia Khattar, c.khattar@sage-femme.ch **Geschäftsstelle SHV** | **Secrétariat de la FSSF** Rosenweg 25 C, 3007 Bern, T +41 (0)31 331 35 20 **Adressänderungen** | **Changement d'adresse** adress@hebamme.ch **Redaktioneller Beirat** | **Conseil rédactionnel** Bénédicte Michoud Bertinotti, Marie Blanchard, Sandrine Hernicot, Christina Diebold, Silvia Meyer, Regula Hauser **Fotos** | **Photos** Titelseite | Couverture Corina Brouillard, steinerbrouillard.ch **Layout** | **Graphisme** www.atelierrichner.ch **Jahresabonnement** | **Abonnement annuel** Nichtmitglieder CHF 109.–, inkl. 2,5% MWST, Ausland CHF 140.–, Einzelnummer CHF 13.20, inkl. 2,5% MWST + Porto. Das Abonnement verlängert sich um ein weiteres Jahr, wenn es nicht bis zum 31. Oktober des laufenden Jahres schriftlich beim SHV gekündigt wird. | Non-membres CHF 109.–, 2,5% TVA inclue, étranger CHF 140.–, prix du numéro CHF 13.20, 2,5% TVA inclue + porto. L'abonnement est automatiquement renouvelé pour un an s'il n'est pas résilié par écrit auprès de la FSSF au 31 octobre de l'année en cours. **Inseratemarketing** | **Régie d'annonces** kömedia AG, Geltenwilenstr. 8a, CH-9001 St. Gallen, T +41 (0)71 226 92 92, info@koemedia.ch, www.kömedia.ch **Druck** | **Impression** Vogt-Schild Druck AG, Gutenbergstr. 1, CH-4552 Derendingen, www.vsdruck.ch **Papier** PlanoArt 100 gm², holzfrei, hochweiss matt, säurefrei, FSC-zertifiziert | PlanoArt 100 gm², sans bois, extra-blanc mat, sans acide, certifié FSC **Auflage** | **Tirage** Druckauflage 3350 Exemplare, erhöhte Auflage 4000 Exemplare, verbreitete Auflage 3113 Exemplare (WEMF-beglaubigt 2015/2016) | Tirage total 3350 exemplaires, distribution supplémentaire 4000 exemplaires, tirage diffusé 3113 exemplaires (cértifié REMP 2015/2016) | ISSN 1662-5862