

PRISE DE POIDS DURANT LA GROSSESSE

Si vous avez un poids normal avant la grossesse, l'idéal serait de prendre entre 11 et 16 kg jusqu'à la fin de la grossesse. En cas de surpoids, la prise de poids devrait être plus faible, et un peu plus élevée si vous êtes mince. N'entreprenez toutefois pas de régime, car votre enfant risquerait de manquer de substances nutritives.

ALIMENTATION VARIÉE

Chaque aliment vous fournit différentes substances nutritives importantes. Informez votre médecin ou votre diététicien si vous ne mangez pas certains aliments, p. ex. des produits laitiers, de la viande ou du poisson. Une alimentation végétarienne est également possible durant la grossesse et la période d'allaitement. Une alimentation sans produits animaux (alimentation végétalienne) n'est cependant pas recommandée.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Restez en forme en pratiquant une activité physique régulière, p. ex. promenades, gymnastique, yoga, marche. Pour être plus motivée, pratiquez une activité physique en groupe. Durant la grossesse, évitez toutefois les efforts trop intenses ou les sports dangereux présentant des risques de chutes ou de blessures.

Encouragez également votre partenaire à manger de manière équilibrée et à prendre l'air avec vous.

HYGIÈNE

Les aliments crus peuvent par nature être contaminés par des germes. Au cours de la grossesse, vous devriez donc particulièrement respecter les règles d'hygiène suivantes: se laver soigneusement les mains et bien nettoyer les ustensiles de cuisine; préparer les aliments crus et non lavés séparément des autres aliments; conserver les aliments d'origine animale au réfrigérateur; cuire suffisamment la viande, la volaille, les œufs et le poisson.

ALLERGIES

N'évitez des aliments que lorsque votre médecin a détecté chez vous une allergie ou une intolérance. Dans le cas contraire, vous ne feriez que vous priver inutilement.

ALLAITEMENT

L'allaitement constitue l'alimentation la plus naturelle et la plus adéquate pour votre enfant. Il lui offre les meilleures chances de bien débiter dans la vie. Pendant les six premiers mois, un nourrisson en bonne santé a seulement besoin de lait maternel.

Durant votre grossesse et la période d'allaitement, vous aurez avant tout besoin de plus de vitamines et de sels minéraux. Le besoin énergétique (calories) n'augmente qu'à partir du 4^e mois de grossesse. Jusqu'à la fin de la grossesse et pendant la période d'allaitement, un yogourt, une poignée de fruits à coque et un fruit suffisent déjà à couvrir ce besoin supplémentaire.



Une brochure du même nom – plus complète et également gratuite – peut être obtenue (en français, en allemand et en italien) auprès de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV).

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Informations sanitaires en plusieurs langues: Croix-Rouge suisse: **migesplus.ch**
- Informations sur les allergies: aha! Centre d'Allergie Suisse: **aha.ch**
- Consultation parents-enfants: **muetterberatung.ch**
- Rencontres de femmes autour de questions touchant à la prévention et à la promotion de la santé dans plusieurs langues: **femmetische.ch**
- Société Suisse de Nutrition (SSN): **sge-ssn.ch**
- Fédération suisse des sages-femmes: **hebamme.ch**
- Association suisse des diététicien-ne-s: **svde-asdd.ch**
- Promotion allaitement maternel Suisse: **stillfoerderung.ch**

Sociétés spécialisées

- Société Suisse de Gynécologie et Obstétrique (SSGO): **soggg.ch**
- Société Suisse de Pédiatrie (SSP): **paediatricschweiz.ch/fr**

NOUS VOUS SOUHAITONS BEAUCOUP DE BONHEUR DURANT VOTRE GROSSESSE ET LA PÉRIODE D'ALLAITEMENT !

CONTACT

Tél. +41 (0)58 463 30 33
www.osav.admin.ch

E-mail: info@blv.admin.ch

Albanisch, Arabisch, Deutsch, **Französisch**, Englisch, Farsi, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Somali, Tamil, Tigrinya, Türkisch

albanais, allemand, anglais, arabe, espagnol, farsi, **français**, italien, portugais, serbe, somali, tamoul, tigrinya, turc

albanese, arabo, **francese**, inglese, italiano, persiano, portoghese, serbo, somalo, spagnolo, tamil, tedesco, tigrino, turco

N° d'art. 341.802.F

8/2020

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



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. Référez-vous à la pyramide alimentaire suisse: les aliments situés au bas de la pyramide devraient être consommés en plus grande quantité; ceux situés en haut en plus faible quantité.

Votre devise durant votre grossesse:
NE PAS MANGER DEUX FOIS PLUS, MAIS DEUX FOIS MIEUX !



RECOMMANDATIONS POUR LA GROSSESSE ET LA PÉRIODE D'ALLAITEMENT

SUCRERIES ET SNACKS SALÉS: en petite quantité.

HUILES, MATIÈRES GRASSES ET FRUITS À COQUE: 2 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale par jour, p. ex. huile de colza ou huile d'olive, et une petite poignée de fruits à coque, comme des noix. Beurre et margarine avec modération.

PRODUITS LAITIERS, VIANDE, POISSON, ŒUFS ET TOFU: 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande, poisson, œufs, tofu, seitan ou quorn par jour.

PRODUITS CÉRÉALIERS, POMMES DE TERRE ET LÉGUMINEUSES: 3 à 4 portions par jour, p. ex. pain, riz, lentilles, millet ou pâtes, privilégiez les produits à base de céréales complètes.

FRUITS ET LÉGUMES: au moins 5 portions par jour (5 poignées).

BOISSONS: privilégiez l'eau et les tisanes non sucrées aux fruits et aux herbes. Buvez 1,5 à 2 litres par jour durant la grossesse et au moins 2 litres par jour durant la période d'allaitement.

POINTS À PRENDRE EN COMPTE

- Recommandé
- Occasionnellement
- À éviter

	Pendant la grossesse	Pendant la période d'allaitement
Substances nutritives	<ul style="list-style-type: none"> ■ Prenez de l'acide folique sous forme de comprimés (400 microgrammes par jour), idéalement avant la conception et au moins jusqu'à la fin de la 12^e semaine de grossesse. L'acide folique est indispensable au développement du système nerveux de votre enfant. ■ Prenez de la vitamine D sous forme de gouttes. Demandez à un spécialiste le dosage adapté. La vitamine D joue un rôle important dans la formation des os. ■ Demandez à votre médecin ou à votre diététicien si vous devriez prendre des substances nutritives comme du fer, des acides gras oméga-3 ou de la vitamine B₁₂ en guise de complément alimentaire. ■ Utilisez du sel iodé. ■ Les acides gras oméga-3 jouent un rôle important dans le développement du cerveau et des yeux. Consommez régulièrement du poisson gras, et quotidiennement de l'huile de colza et des fruits à coque (surtout des noix). 	
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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. Par exemple maximum 2 tasses de café ou 4 tasses de thé noir ou vert par jour. ■ Évitez les boissons énergisantes et les boissons contenant de la quinine, comme le tonic et le bitter lemon. 	
Fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nettoyez soigneusement les légumes, les salades, les herbes aromatiques et les fruits à grande eau. 	
Lait et produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> ■ Évitez: <ul style="list-style-type: none"> · le lait cru · les fromages à pâte molle et mi-dure à base de lait de vache, de brebis ou de chèvre (lait cru ou pasteurisé) · la féta · les fromages à pâte persillée (fromages bleus), comme le gorgonzola ■ Les aliments recommandés sont p. ex.: <ul style="list-style-type: none"> · le lait pasteurisé ou UHT · le yogourt, le kéfir (à base de lait pasteurisé) · le fromage frais, comme la mozzarella, le séré et le cottage cheese (à base de lait pasteurisé) · le fromage à pâte dure (à base de lait cru ou pasteurisé) 	
Viande, poisson, œufs	<ul style="list-style-type: none"> ■ Évitez les produits animaux crus ou non cuits à cœur, comme: <ul style="list-style-type: none"> · la viande crue · les saucisses crues, comme le gendarme ou le salami · le jambon cru · le poisson cru, comme les sushis, et les fruits de mer crus · le poisson fumé, comme le saumon et la truite · les produits contenant des œufs crus, comme le tiramisu ■ Ne mangez pas de foie durant les trois premiers mois de grossesse. La forte teneur en vitamine A du foie peut provoquer des malformations au début de la grossesse. ■ Ne consommez du thon frais et du brochet de l'étranger qu'occasionnellement. ■ Les poissons recommandés sont p. ex. le saumon, le thon en boîte, les sardines, les anchois et le hareng. ■ Variez les différentes sortes de poissons. 	
Boissons alcoolisées	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ne consommez pas de gibier, comme le chevreuil, le cerf ou le sanglier. Le plomb que cette viande pourrait contenir peut entraîner des lésions du système nerveux de votre enfant. 	
Tabac et tabagisme passif	<ul style="list-style-type: none"> ■ À éviter ou à ne consommer qu'occasionnellement, en petite quantité. 	

Abordez les questions individuelles avec votre médecin ou votre diététicien (voir informations complémentaires ci-après).