

Besoins énergétiques

Ce n'est qu'à partir du quatrième mois que l'apport énergétique doit être augmenté.

Vitamines et sels minéraux

Le besoin de vitamines, de sels minéraux et d'oligo-éléments est plus élevé surtout pendant les 12 premières semaines de la grossesse.

Importance de l'acide folique

L'acide folique est une vitamine contribuant fortement au développement sain du fœtus, qui devrait être pris sous forme de supplément 4 semaines avant la conception et pendant les 12 premières semaines de la grossesse. Elle prévient le *spina-bifida*, une malformation du tube neural chez l'enfant.

Graisses

Les acides gras oméga-3 (p. ex., poissons gras ou huile d'olive) contribuent au bon développement du cerveau et des yeux.

Activité physique

Une activité physique raisonnable, comme la nage, la promenade, la marche ou des exercices de gymnastique douce, contribue au bien-être de la future mère et permet de prévenir le risque d'un diabète gestationnel.

Impressum

© Office fédéral de la santé publique (OFSP)

Editeur : Office fédéral de la santé publique

Date de publication : Décembre 2008

Mise en page : Silversign GmbH, visuelle Kommunikation, Berne

Photographies : Fotolia

Publication également disponible en allemand et en italien.

Numéro de publication OFSP :

OFSP VS 12.08 38'000 d 16'000 f 3'000 i 40EXT0815

OFSP, Unité de direction protection des consommateurs,
3003 Berne

Sur le même thème, vous pouvez également consulter la brochure « L'alimentation durant la grossesse et la période d'allaitement ».

www.bag.admin.ch/nutrition

Source d'approvisionnement :

OFCL, Vente des publications fédérales, 3003 Berne

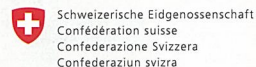
www.publicationsfederales.admin.ch

Numéro d'article OFCL : 311.373.f

Imprimé sur papier blanchi sans chlore

12.08 900 206984/2

Alimentation durant la grossesse et la période d'allaitement



Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP