

# Alimentation durant 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 santé publique OFSP



## Pour une alimentation optimale de la mère et de l'enfant avant et pendant la grossesse

### A l'attention de toutes les futures mères

**Vous souhaitez tomber enceinte ou allez mettre votre enfant au monde dans quelques mois. En adoptant un comportement optimal avant et pendant votre grossesse – privilégier une alimentation équilibrée et variée, pratiquer une activité physique suffisante et garantir une bonne hygiène dans la préparation de la nourriture – vous lui offrirez les meilleures chances dès ses premiers jours.**

C'est avec plaisir que nous vous soutiendrons dans cette démarche. Pour ce faire, la présente brochure contient toutes les informations essentielles sur cette thématique. Nous souhaitons, d'une part, vous démontrer pourquoi une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante sont primordiales durant la grossesse et, d'autre part, vous informer sur les risques pouvant être évités.

Nous espérons ainsi vous fournir des suggestions et des informations utiles, et formons nos meilleurs vœux à l'occasion de cet heureux évènement.

### **Office fédéral de la santé publique**

Unité de direction Protection des consommateurs  
Section Risques nutritionnels et toxicologiques

## Avant la grossesse

Il est recommandé d'adapter son alimentation avant même la grossesse, en faisant le nécessaire, par exemple, pour prévenir le développement incomplet de la colonne vertébrale chez l'enfant (spina-bifida ; malformation du tube neural).

L'acide folique, en l'occurrence, joue un rôle important : si la future mère présente une carence en acide folique, certains processus décisifs dans le développement du fœtus, et par la suite de l'enfant, sont susceptibles de ne pas se dérouler correctement. Cette carence pourrait être à l'origine du spina-bifida et donc d'un handicap de l'enfant, toute sa vie durant. Une alimentation saine et variée conformément à la pyramide alimentaire constitue une bonne base pour le développement de l'enfant. La plupart du temps, toutefois, cela ne permet pas d'atteindre le seuil nécessaire d'acide folique pour éviter une telle malformation. Raison pour laquelle il est vivement conseillé à toutes les femmes désireuses ou susceptibles de tomber enceinte de prendre un supplément d'acide folique synthétique à raison de 0,4 mg par jour (400 microgrammes), en comprimés ou en gélules, idéalement sous forme de multivitamines, si possible pendant les quatre semaines précédant la conception, puis durant les douze premières semaines de la grossesse.

## Pendant la grossesse

### Prise de poids recommandée au cours de la grossesse

La prise de poids recommandée pendant une grossesse dépend du poids de départ de la future mère. Prendre du poids de manière adéquate influe sur la durée de la grossesse et sur le poids du nouveau-né. Une alimentation équilibrée comprenant plusieurs repas répartis sur la journée, comme décrit dans la partie ci-après, permet d'atteindre cet objectif. Le tableau ci-dessous indique la prise de poids optimale en fonction du poids de départ de la femme enceinte.



**IMC** =  
indice de masse  
corporelle

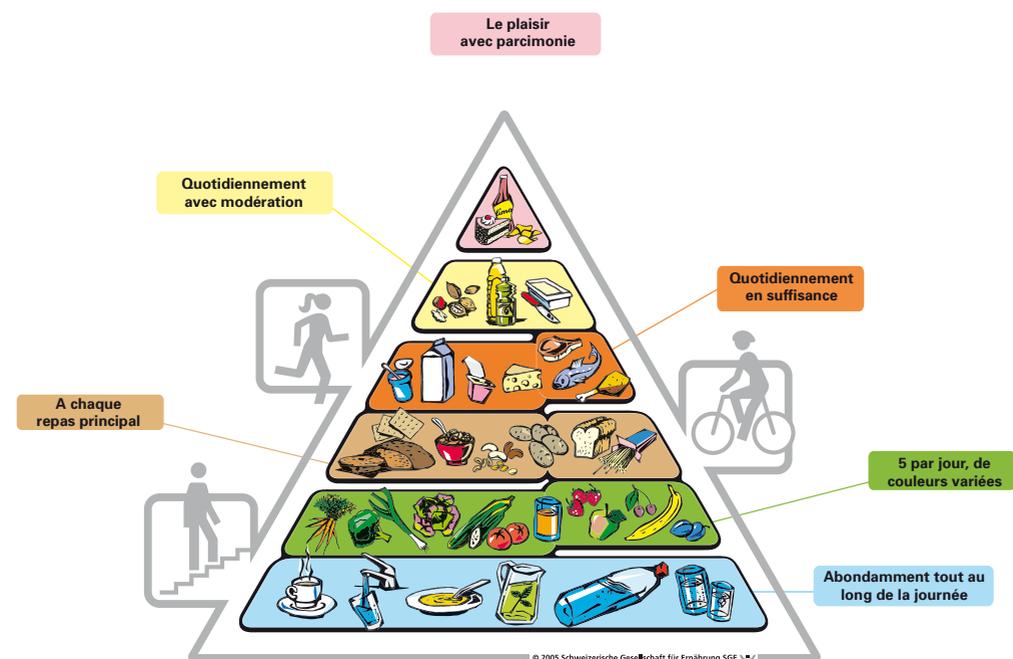
$$= \frac{\text{Poids en kg}}{(\text{Taille en m})^2}$$

	IMC avant grossesse en kg/m <sup>2</sup>	Prise de poids recommandée total en kg	Prise de poids recommandée en kg par semaine
Poids normal	18,5 - 24,9	11,5 - 16	0,4 à partir 12 <sup>e</sup> SG
Maigreur	<18,5	12,5 - 18	0,5 à partir 12 <sup>e</sup> SG
Surpoids	25 - 29,9	7 - 11,5	0,3 à partir 12 <sup>e</sup> SG
Obésité	>29,9 - 39,9	≤7	–
Obésité morbide	>40	≤7	–

## Recommandations générales pour une alimentation équilibrée

### Bases d'une alimentation équilibrée

Les recommandations pour une alimentation équilibrée pendant la grossesse reposent sur la pyramide alimentaire suisse. Se nourrir de la façon la plus variée possible et veiller à une prise de poids adaptée offrent à l'enfant de bonnes conditions pour sa vie future.



**Privilégiez les produits à base de céréales complètes, qui sont sources de vitamines, de sels minéraux et de fibres alimentaires.**

- un féculent à chaque repas principal, soit trois portions par jour, dont si possible deux portions sous forme de céréales complètes ;
  - 1 portion = 75 à 125 g de pain ou
  - = 180 à 300 g de pommes de terre ou
  - = 45 à 75 g de flocons de céréales/de pâtes/de maïs/de riz/d'autres céréales [poids cru]
  - = 60 à 100 g de légumineuses comme les lentilles/les pois chiches [poids cru]

**Consommez de la viande, du poisson, des œufs, du lait et des produits laitiers ; ils sont riches en protéines, fer, zinc et vitamine B<sub>12</sub>, en acides gras oméga-3 (poisson) et en calcium.**

- de la **viande** 2 à 3 fois et du **poisson** 1 à 2 fois par semaine : chaque jour, en alternance, une portion de viande, de poisson, d'œufs, de fromage ou d'autres produits sources de protéines, tels que tofu ou quorn ;
  - 1 portion = 100 à 120 g de viande/de poisson [poids frais] ou
  - = 2 à 3 œufs ou
  - = 200 g de fromage frais/cottage ou
  - = 60 g de fromage à pâte dure ou
  - = 100 à 120 g de tofu/de quorn
- 3 portions de **lait** et de **produits laitiers** par jour, préférez les produits allégés en matières grasses ;
  - 1 portion = 2 dl de lait ou
  - = 150 à 180 g de yogourt ou
  - = 200 g de fromage frais/cottage ou
  - = 30 à 60 g de fromage

**Consommez des fruits et légumes cinq fois par jour ; ils sont sources de vitamines et de sels minéraux.**

Des légumes trois fois et des fruits deux fois par jour (une portion correspond à une poignée pleine ou à au moins 120 g) ;

**Consommez chaque jour, modérément, des huiles et des matières grasses ; elles sont riches en vitamines et en acides gras insaturés.**

- 2 à 3 cuil. à café par jour (10 à 15 g) d'huile végétale de qualité supérieure, telle qu'une huile de colza ou une huile d'olive, dans des préparations froides (p. ex., dans les sauces à salade) ;
- 2 à 3 cuil. à café par jour (10 à 15 g) d'huile végétale dans les préparations chaudes (pour cuire ou faire griller) : l'huile d'olive est, p. ex., recommandée ;
- Si souhaité, 2 cuil. à café par jour (10 g) de beurre ou de margarine (à base d'huiles de qualité supérieure) à tartiner ;
- Il est recommandé de consommer une portion de fruits oléagineux par jour (1 portion = 20 à 30 g d'amandes, ou de noix, ou de noisettes, etc.).

Vous trouvez de plus amples informations concernant les **graisses** sur Internet.

**Sucreries, produits salés à grignoter et boissons sucrées sont à consommer avec modération.**

Les sucreries, les produits salés à grignoter et les boissons sucrées (p. ex., sodas, thé froid, boissons énergisantes) doivent faire l'objet d'une consommation modérée. Utilisez du sel enrichi en iode et en fluor, et salez les plats avec parcimonie.

**Buvez suffisamment.**

c.-à-d. 1,5 à 2 l de boisson par jour, de préférence non sucrée, telle que l'eau du robinet, l'eau minérale ou les tisanes aux fruits et aux herbes. Limitez la consommation de boissons contenant de la caféine (max. 2 à 3 tasses de café ou de thé noir/vert) et supprimez, si possible, les boissons à base de quinine (p. ex., Tonic ou Bitter-Lemon).

### Besoins énergétiques

Ce n'est qu'à **partir du quatrième mois de grossesse** qu'il faut augmenter l'apport énergétique pour assurer une prise de poids optimale de la mère et un développement physique normal du fœtus. Les besoins énergétiques augmentent d'env. 250 à 300 kcal/jour (1050 à 1250 kJ/jour), pour atteindre un apport énergétique moyen de près de 2500 kcal/jour (10 470 kJ/jour). Cette augmentation correspond à peu près à 100 g de pain accompagné d'un morceau de fromage.

### Vitamines et sels minéraux

Durant les **douze premières semaines de la grossesse**, il est important de pourvoir au besoin accru en vitamines et en sels minéraux. Satisfaire ce besoin n'est pas chose aisée lorsque l'alimentation quotidienne ne suffit déjà pas à couvrir les besoins de base. C'est pourquoi il est recommandé de prendre des préparations multivitaminées et à base de sels minéraux, en accord avec votre médecin.

#### L'acide folique : une vitamine particulièrement importante

La prise d'un supplément en acide folique devrait non seulement commencer avant la conception, mais également se poursuivre durant les douze premières semaines de la grossesse, et ce, afin de prévenir le spina-bifida chez l'enfant. Comme déjà mentionné plus haut, une alimentation équilibrée ne permet pas d'apporter la quantité supplémentaire nécessaire d'acide folique (0,4 mg, soit 400 microgrammes/jour). Les femmes qui ne veulent pas prendre ce supplément devraient compléter leurs repas en recourant spécifiquement à des aliments enrichis en acide folique.

Les aliments riches en acide folique sont les légumes verts, la laitue, les germes de blé, les produits à base de céréales complètes, les légumineuses, la viande et le jaune d'œuf.

#### Calcium, fer, zinc, vitamines B<sub>12</sub> et D

Il faut accorder une attention particulière à l'apport en calcium, fer, zinc et en vitamines B<sub>12</sub> et D. La prise de suppléments contenant ces substances nutritives, en complément de l'acide folique, est essentielle à partir de la douzième semaine de grossesse.

### Vitamines et sels minéraux

#### Alimentation végétarienne

Il faut savoir qu'une alimentation végétalienne ou une alimentation végétarienne déséquilibrée, si elle ne comprend pas de compléments, peut être nocive pour l'enfant. Tout refus net d'ingérer des protéines animales (alimentation végétalienne) doit être compensé par des suppléments en vitamine B<sub>12</sub>, en vitamine D et en calcium.

### Graisses

#### Développement du cerveau et des yeux

Le cerveau et les yeux se développent de manière optimale lorsque la concentration en acides gras oméga-3 est suffisante. Ces acides gras sont surtout présents dans les poissons gras, dont la consommation régulière est, de ce fait, fortement recommandée à la femme enceinte (280 à 300 g/semaine). Attention toutefois, car certains poissons gras ainsi que divers poissons carnassiers sont susceptibles de contenir des quantités élevées de substances nocives. Vous trouverez davantage d'informations sur les poissons à privilégier ou à éviter dans le paragraphe « **Risques pendant la grossesse liés à l'alimentation** ».

### Activité physique

Pratiquer 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, cela permettant d'atténuer les douleurs dorsales, la constipation, la fatigue ou la rétention d'eau. Cela permet également de prévenir le risque d'un diabète gestationnel. Pour plus d'informations ou pour toute question sur le thème de l'activité physique pendant la grossesse, adressez-vous à votre médecin.



### Aliments déconseillés à la femme enceinte



## Risques pendant la grossesse liés à l'alimentation

### Le poisson

Certains poissons présentent des taux élevés de mercure (méthylmercure). Il est donc impératif de renoncer à la consommation d'espadon, de marlin et de requin.

La consommation de thon frais ou de brochet élevé à l'étranger doit se limiter à une portion (130 g) par semaine. Le thon en boîte est autorisé à hauteur de quatre portions (chacune 130 g) par semaine. Éviter le hareng et le saumon de la Baltique, qui présentent des teneurs trop élevées en dioxine et en composés de type dioxine. Nous recommandons 1 à 2 portions, par semaine, de poissons si possible gras, tels que la truite, le sébaste, les corégones, la sardine, le flétan blanc ou le thon en boîte.

### Le gibier

Le chevreuil et le lièvre ne devraient pas apparaître au menu plus de deux fois par semaine (à raison de 200 g max. par portion), leur teneur en plomb pouvant être trop élevée.

### Le foie

Le foie de veau et des poissons maigres est riche en vitamine A. Une consommation excessive au stade initial de la grossesse peut, toutefois, provoquer des malformations du fœtus. Il est donc déconseillé aux femmes en âge de procréer de consommer du foie de veau.

### La toxoplasmose

L'agent pathogène *Toxoplasma gondii* est un parasite qui se développe surtout chez les chats. L'homme peut toutefois servir d'hôte intermédiaire. Ce parasite est présent à l'échelle mondiale, et près de la moitié de la population suisse a déjà été infectée et est, de ce fait, immunisée.

Environ 2 femmes enceintes sur 1000 sont pour la première fois infectées par la toxoplasmose au cours de leur grossesse. La maladie se transmet par les œufs de *Toxoplasma gondii*, présents dans les matières fécales des chats ; transportés par la poussière et par

### Maladies infectieuses liées à l'alimentation



le vent, ils peuvent alors contaminer les légumes. Les œufs qui se sont déposés sur l'herbe peuvent également être consommés par les animaux de rente et ainsi contaminer la viande.

Une infection par la viande crue ou les légumes du jardin, ayant pu être contaminés directement par les excréments d'un chat, est donc possible. Souvent, la maladie est asymptomatique ou ressemble à une petite grippe. L'infection peut être détectée dans le sang.

Le fœtus peut être exposé à des graves complications en cas d'infection en cours de grossesse. Le risque de transmission augmente au fur et à mesure de la grossesse, mais la gravité des lésions pour le fœtus va diminuant.

Pour toutes ces raisons, il faut veiller, particulièrement pendant une grossesse, à une hygiène suffisante dans la préparation de la nourriture (se laver les mains et nettoyer soigneusement les légumes à grande eau). Prendre des précautions en présence de chats (ne pas le câliner ; portez des gants en plastique lorsque vous nettoyez sa litière ; maintenez-la humide afin d'éviter toute dispersion de poussières dans l'air).

### La listériose

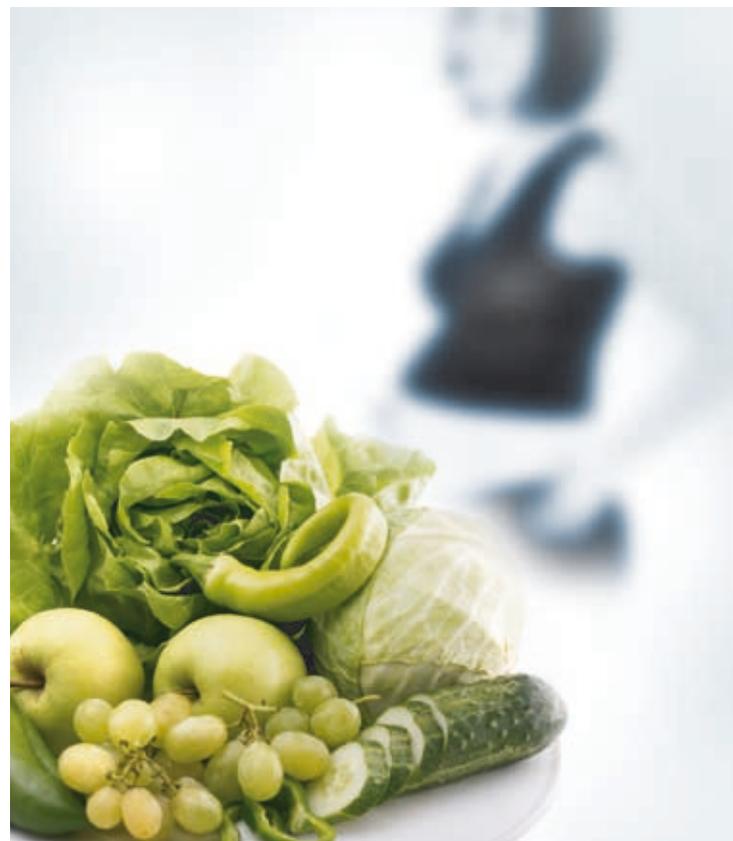
La listériose est une maladie infectieuse qui touche particulièrement les ruminants (p. ex., les vaches). Elle peut aussi être transmise à l'être humain, notamment par la consommation de produits à base de lait cru, tels que le fromage à pâte molle, et plus rarement d'autres aliments (viande crue, poisson, légumes) ou par le contact avec des animaux malades. L'agent pathogène est une bactérie (*Listeria monocytogenes*), présente à l'échelle mondiale, assez résistante et qui se multiplie à basse température (réfrigérateur). Elle survit même à la congélation et au séchage, mais est éliminée lors de la **cuisson**, du **rôtissage**, de la **stérilisation** et de la **pasteurisation**.

## Récapitulatif des recommandations à l'intention des femmes enceintes

- **Évitez les produits crus d'origine animale**, tels que le lait cru et les produits à base de lait cru, les œufs crus ou la viande crue (tartare) ;
- **Ne mangez pas de produits à base de foie** durant les douze premières semaines ;
- **Ne consommez que** du lait et des produits laitiers **pasteurisés** ou **UHT** (en particulier du fromage à pâte molle exclusivement à base de lait pasteurisé) ;
- **Bannissez** les **stimulants**, tels que alcool ou autres stupéfiants ;
- **Ne buvez pas plus** de 2 à 3 tasses de **café** ;
- **Modérez votre consommation de boissons contenant de la caféine** (thé vert ou noir) ;
- **Évitez** si possible les **boissons à base de quinine** ;
- **Mangez**, chaque semaine, 1 à 2 portions de **poisson**, si possible **gras**, tels que la truite, le sébaste, les corégones, la sardine, le flétan blanc ou le thon en boîte. **Renoncez** impérativement à la consommation d'espadon, de marlin et de requin ;
- **Mangez du chevreuil et du lièvre, tout au plus deux fois par semaine**, par portion de 200 g max. ;
- **Lavez-vous les mains** avant et après avoir préparé le repas, et avant de passer à table ;
- Lavez soigneusement les fruits et les légumes ;
- **Séparez** les **aliments** crus et cuits ;
- **Préparez** la viande et les légumes **à part** ;
- **Cuisez bien** la viande et mangez les œufs durs ;
- Nettoyez soigneusement les ustensiles ayant été en contact avec des produits crus ;
- **Évitez le contact avec les chats.**

Vous trouverez de plus amples informations dans la brochure « Mère et enfant », publiée par la Société suisse de nutrition (SSN). Le rapport de la Commission fédérale de l'alimentation intitulé « Alimentation durant la grossesse et la période d'allaitement. Quels sont les risques pour la mère et l'enfant ? » est disponible sur Internet (cf. annexe).

Nous espérons ainsi vous avoir fourni des suggestions et des informations utiles pour une alimentation optimale. Nous vous souhaitons une grossesse agréable et épanouie, et formons nos meilleurs vœux pour l'arrivée de ce nouveau membre de la famille.





## Pour une alimentation optimale de la mère et de l'enfant durant l'allaitement

### A l'attention de toutes les mères qui allaitent

**Vous avez décidé d'allaiter votre enfant. Les avantages découlant de ce choix, à savoir meilleure protection du nourrisson contre les allergies et les maladies infectieuses, et renforcement du lien émotionnel entre la mère et son enfant, ne sont plus à démontrer et dépassent de loin les risques liés à la présence de substances nocives dans le lait maternel. C'est pourquoi l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de nourrir le nouveau-né exclusivement avec du lait maternel durant les six premiers mois et de compléter son alimentation par un régime approprié, si possible, jusqu'à ses deux ans révolus.**



L'allaitement constitue la solution la plus naturelle et la plus adéquate pour le nourrisson. Pour la mère, et ce, qu'elle allaite, partiellement ou pas du tout, une alimentation équilibrée et variée est également importante ; elle permettra à son corps de se remettre de la fatigue accumulée pendant la grossesse et l'accouchement. Elle est également essentielle pour gérer physiquement et au mieux la période de l'allaitement. Durant cette période, vous devez veiller à ce que votre alimentation, ainsi que celle de votre enfant, soit équilibrée.

C'est avec plaisir que nous vous soutiendrons dans cette démarche. Pour ce faire, la présente brochure contient toutes les informations essentielles sur cette thématique. Nous souhaitons, d'une part, vous montrer pourquoi une alimentation équilibrée est primordiale durant l'allaitement et, d'autre part, vous informer sur les risques.

Vous trouverez de plus amples informations concernant ce thème sur Internet ou en consultant la brochure « Mère et enfant », publiée par la Société suisse de nutrition (SSN).

Nous formons nos meilleurs vœux de bonheur pour vous et votre famille.

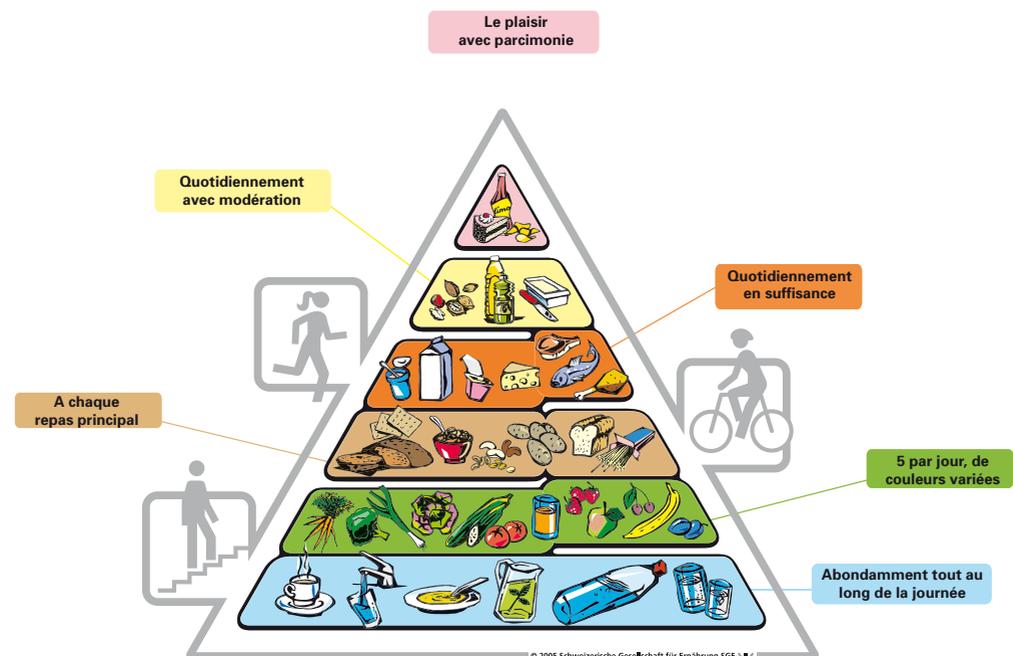
### Office fédéral de la santé publique

Unité de direction Protection des consommateurs  
Section Risques nutritionnels et toxicologiques

## Bases d'une alimentation équilibrée

### Pyramide alimentaire suisse

Durant la période d'allaitement, les mêmes recommandations s'appliquent que pendant la grossesse. La pyramide alimentaire doit servir de base pour une alimentation saine et équilibrée ; à savoir, il est important de varier les aliments et de prendre des repas régulièrement répartis sur la journée. Il vous faut consommer beaucoup de fruits et légumes, du lait et des produits laitiers, riches en protéines et en calcium, de la viande (sauf le gibier), source de fer, de zinc et de vitamine B<sub>12</sub>, des graisses végétales, vous apportant des acides gras insaturés, ainsi qu'une à deux portions de poisson par semaine, garantissant un apport en acides gras oméga-3 et oméga-6.



**Vitamines, sels minéraux et oligo-éléments essentiels : où les trouver**

Ci-après, vous trouverez la liste des aliments contenant des **vitamines**, des **sels minéraux** et des **oligo-éléments présents en grandes quantités** :

- Acide folique : dans les légumes verts, la laitue, les germes de céréales, les produits à base de céréales complètes, les légumineuses, la viande, le jaune d'œuf.
- Vitamine C : dans les agrumes, les tomates, le brocoli, les groseilles, les pommes de terre ; la vitamine C favorise l'absorption du fer.
- Vitamine D : dans la margarine, les poissons gras ; la lumière du soleil permet au corps de produire de la vitamine D.
- Calcium : dans le fromage, le lait, les produits laitiers, l'eau minérale, le poisson (sardines), le pain, les fruits à coque, les légumes verts.
- Magnésium : dans les fruits à coque, les légumineuses, les céréales complètes, la viande, les légumes, les fruits (en particulier la banane).
- Fer : dans les viandes maigres, les légumes verts, les fruits secs, les fruits à coque, les céréales complètes, les légumineuses.

Les besoins nutritionnels sont toutefois plus élevés durant l'allaitement, parfois même plus que pendant la grossesse. La liste ci-après fournit des propositions d'alimentation aux mères qui allaitent.



**Check-list**

**Comment couvrir vos besoins nutritionnels supplémentaires en vitamines et en sels minéraux, nécessaires pour vous et votre enfant.** Ce que les femmes qui allaitent devraient manger et boire (d'après F. Daehler).

**Légumes et salade**

1 portion 2 à 3 fois par jour (dont une crudité)

**Fruits, jus de fruits**

3 à 4 fois par jour (fruits de saison et si possible crus)

**Pain, riz, produits céréaliers, pommes de terre, légumineuses**

3 à 5 fois par jour (si possible, produits à base de céréales complètes)  
1 à 2 fois par semaine, des légumineuses

**Lait et produits laitiers**

4 fois par jour (p. ex., 2x 2 dl de lait, 1 yogourt, 20 g de fromage)

**Viande et volaille**

1 portion (120 g) max. 1 fois par jour, max. 5 fois par semaine  
viande salée max. 1 fois par semaine (p. ex., jambon, saucisse) ;  
charcuteries max. 1 fois par semaine (p. ex., salami, lard) ;  
abats max. 1 à 2 fois par mois (foie, rognons, cervelle).

**Poisson**

1 portion (150 g) 1 à 2 fois par semaine

**Œufs**

3 à 4 fois par semaine, y c. œufs transformés présents dans certains plats et produits

**Huile, matières grasses ou beurre**

env. 40 g de graisses visibles par jour, p. ex.,  
- 10 à 20 g de beurre (10 g = 1 cuil. à soupe) à tartiner ou pour la cuisson ;  
- 10 g de graisse pour la cuisson, p. ex., huile d'arachide ou huile d'olive ;  
- 10 g d'huile de qualité supérieure pour assaisonner vos plats froids (dips et sauces à salade), p. ex., huile de colza, huile d'olive, huile de carthame, huile de germes de maïs.

### Check-list

#### Boissons

2,5 à 3 l par jour (si possible, boissons non sucrées)

#### Sucreries

avec modération (attention aux calories vides et aux graisses cachées)

#### Alcool

est transmis à l'enfant par le lait maternel ; l'alcool est donc à éviter

#### Sel de cuisine

utiliser du sel de cuisine iodé ou fluoré (emballage vert)

### Besoins énergétiques

Durant la période d'allaitement, l'organisme de la mère produit 780 ml de lait par jour et a besoin, pour ce faire, de 650 kcal. Le besoin énergétique quotidien s'élève donc à 2700 kcal pendant les 3 ou 4 mois qui suivent l'accouchement, une partie pouvant être puisée dans les réserves lipidiques accumulées pendant la grossesse. Allaiter vous permettra donc de perdre les kilos superflus.

Les chiffres indiqués ci-dessus constituent une moyenne, qui dépend de la composition et de la constitution du corps ainsi que de l'activité physique de la femme qui allaite. Ainsi, certaines femmes peuvent se contenter de 1800 à 2200 kcal/jour, sans porter préjudice au nouveau-né. La mère pourra alors retrouver son poids d'origine, grâce à une perte de poids lente (env. 500 g/semaine).

L'augmentation des apports énergétiques est due à l'allaitement. Si la mère décide de ne pas allaiter ou si elle ne peut pas, les besoins en énergie ne s'accroîtront pas.

### Alimentation végétarienne

Si votre alimentation ne comporte aucune protéine animale (alimentation végétalienne), continuez à prendre un supplément en vitamine B<sub>12</sub>, en vitamine D et en calcium, même après l'accouchement. Des suppléments en fer et en acide folique sont également recommandés en cas de carence.

Vous trouverez de plus amples informations concernant l'alimentation végétarienne sur Internet.

## Risques de l'allaitement liés à l'alimentation

Les risques inhérents à l'allaitement peuvent résulter de la présence de substances nocives dans la nourriture, d'une contamination microbienne des aliments ou d'une hygiène insuffisante dans la préparation des repas.

Le mercure, le plomb, la dioxine et les composés de type dioxine peuvent être transmis à l'enfant par le lait maternel.

Certains poissons présentent des taux élevés de **mercure** (méthylmercure). Il est donc impératif de renoncer à la consommation d'espadon, de marlin et de requin.

La consommation de thon frais ou de brochet élevé à l'étranger doit se limiter à une portion (130 g) par semaine. Le thon en boîte est autorisé à hauteur de quatre portions (chacune 130 g) par semaine.

Évitez le hareng et le saumon de la Baltique, qui présentent des teneurs trop élevées en **dioxine** et en **composés de type dioxine**.

Le chevreuil et le lièvre ne devraient pas apparaître au menu plus de deux fois par semaine (à raison de 200 g max. par portion), leur teneur en **plomb** pouvant être trop élevée.



## L'alimentation de la mère influe-t-elle sur la composition du lait maternel ?

Une partie de la nourriture consommée par la mère influe sur la composition du lait. Les graisses contenues dans les aliments, leur composition, ainsi que les vitamines, l'alcool, la caféine et la nicotine modifient le lait maternel. En revanche, les protéines, les glucides, les sels minéraux et les oligo-éléments n'exercent aucune influence. Les graisses contenues dans le lait maternel sont synthétisées par la glande mammaire, sont libérées par les tissus adipeux de la mère ou proviennent de son alimentation. Lorsque le bilan énergétique est équilibré, la part de graisses présente dans l'alimentation de la mère est de 30 %. Il est donc recommandé de consommer, autant que possible, des huiles et des graisses de qualité supérieure, pour permettre au cerveau du nourrisson de se développer de manière optimale. Pour des exemples d'huiles ou de graisses de qualité supérieure, veuillez vous reporter à la liste ci-avant.

La teneur en fer et en calcium du lait maternel ne dépend pas des taux sanguins de la mère ; la teneur en vitamine D, en revanche, correspond au taux détecté dans le sang de la mère. Si cette dernière privilégie des activités en extérieur, sa peau va fabriquer de la vitamine D grâce à la lumière du soleil, qui sera ensuite transmise au nourrisson par le lait maternel.

Chez certains enfants, l'alimentation choisie par la mère provoque des réactions, telles que coliques ou ballonnements. Il n'existe toutefois pas de consignes générales quant aux aliments à éviter.

Les femmes ayant décidé, pour une raison ou une autre, de ne pas allaiter et qui souhaitent se faire conseiller peuvent se rendre dans les centres de puériculture ou s'adresser à leur gynécologue ou à leur pédiatre.

## Liens, numéros de téléphone et adresses pour de plus amples informations

### Office fédéral de la santé publique

[www.bag.admin.ch/nutrition](http://www.bag.admin.ch/nutrition)

Vous trouverez, à cette adresse, des informations sur la **grossesse et l'alimentation** en consultant le rapport de la Commission fédérale de l'alimentation, ainsi que sur les thèmes des **graisses** et de **l'alimentation végétarienne**. Vous trouverez des informations détaillées concernant **l'alimentation pendant l'allaitement** dans les programmes de prévention de l'Office fédéral de la santé publique ainsi que dans la brochure « Mère et enfant », publiée par la Société suisse de nutrition (SSN).

### Société suisse de nutrition

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Fondation suisse pour la promotion de l'allaitement maternel

[www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch)

### Société suisse de gynécologie et d'obstétrique

[www.sggg.ch](http://www.sggg.ch)

### Société suisse de pédiatrie

[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)

### Office fédéral de la santé publique

Unité de direction Protection des consommateurs  
Division Sécurité alimentaire  
Section Risques nutritionnels et toxicologiques

**Renseignements :** section Risques nutritionnels et toxicologiques, secrétariat 043 322 21 96

## **Impressum**

© Office fédéral de la santé publique (OFSP)

Editeur : Office fédéral de la santé publique

Date de publication : Décembre 2008

Auteurs :

Camenzind-Frey E, OFSP, Section risques nutritionnels et toxicologiques, Zurich

Hesse-Lamm M, OFSP, Unité de direction protection des consommateurs, Berne

Références bibliographiques :

Camenzind-Frey E. et Hesse-Lamm M. L'alimentation durant la grossesse et la période d'allaitement. Berne: Office fédéral de la santé publique (OFSP), 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 25'000 d 12'000 f 2'000 i 40EXT0814

OFSP, Unité de direction protection des consommateurs, 3003 Berne

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Source d'approvisionnement :

OFCL, Vente des publications fédérales, 3003 Berne

[www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch)

Numéro d'article OFCL : 311.372.f

Imprimé sur papier blanchi sans chlore