

EN FORME



POUR DEUX



Manger sainement et avec plaisir
pendant la grossesse
et la période d'allaitement

Table des matières

| | |
|--|--------------|
| Une alimentation saine et variée pendant la grossesse | 4–5 |
| Du calcium pour des os solides | 6 |
| Vitamines et minéraux | 7 |
| Les troubles alimentaires liés à la grossesse | 8–9 |
| Recommandations nutritionnelles pour la période d'allaitement | 10–11 |
| Informations utiles sur le lait et les produits laitiers | 12–13 |
| Conseils pour bien se nourrir | 14–15 |

Impressum

Responsable: Nicole Weder, PSL
Texte et rédaction: Regula Thut Borner, diététicienne dipl., PSL
Conception et mise en page: Grafix Jungo, Berne
Prises de vue N/B: Christine Bettler, Berne
Prises de vue en couleur: König & König, Zurich
Impression: Merkur Druck AG, Langenthal
Version française: Trait d'Union, Berne
1^{re} édition: août 2003





L'alimentation de la mère et de l'enfant est particulièrement importante pendant la grossesse et l'allaitement. Pour cette raison, la mère devrait savoir à quoi elle doit veiller. Dans cette brochure, vous trouverez de nombreuses informations sur ce sujet, ainsi que des conseils et des suggestions pour manger sainement et avec plaisir.

Être enceinte est une expérience passionnante. Les sentiments de beaucoup de futurs parents oscillent alors entre le bonheur et l'inquiétude. Enceinte, vous vous demandez à juste titre ce que vous osez et devez manger pendant ces neuf mois. Une alimentation saine et équilibrée est désormais primordiale, pour vous ainsi que pour votre futur enfant. Car vous le nourrissez par l'intermédiaire du cordon ombilical et tous les éléments nutritifs nécessaires à son développement devront lui être fournis par votre sang.

Après la naissance, la façon de se nourrir ne perd pas de son importance, bien au contraire: une fois que le bébé est là, la femme qui allaite a besoin d'encore plus d'énergie et d'éléments nutritifs que pendant la grossesse. La nature pourvoit avant tout à la santé de l'enfant: la composition du lait maternel est relativement constante et, lorsque votre alimentation n'apporte pas suffisamment de nutriments, votre organisme les prélève dans vos propres réserves. Vous vous sentez alors moins bien, êtes fatiguée et moins résistante. Voilà une raison suffisante pour prendre soin de vous en mangeant sainement et en vous accordant beaucoup de repos pendant la période de l'allaitement!

Votre Fédération des Producteurs
Suisse de Lait

Une alimentation saine et variée pendant la grossesse



Fondamentalement, les mêmes recommandations nutritionnelles s'appliquent aux femmes, qu'elles soient enceintes ou non. Le mieux est de vous référer à la pyramide alimentaire: vous pouvez ainsi librement composer des repas variés, équilibrés et riches en éléments nutritifs.

A consommer plus généreusement

Dès le 4^e mois de grossesse, vos besoins quotidiens en protéines augmentent de 8g, ceux en énergie de 250 kcal. Ces apports supplémentaires sont nécessaires à la croissance de votre enfant et à votre organisme pour la constitution de nouveaux tissus.

En-cas idéaux pour vous et votre enfant

- 1 petit morceau de fromage accompagné d'une tranche de pain complet
- 1 yogourt aux fruits et 2 cuillères à soupe de flocons de céréales complètes
- 1 tartine beurrée et 1 carotte
- 1 verre de lait avec une tranche de pain aux fruits

Un repas chaud chaque jour

Un repas chaud préparé avec des produits frais, de saison et indigènes apporte une multitude d'éléments nutritifs de grande valeur. En règle générale, vous utiliserez des aliments plus variés pour la préparation d'un repas chaud que pour un en-cas froid, ce qui favorise une alimentation équilibrée.

A propos de la pyramide alimentaire

- Privilégiez les produits indigènes et de saison. Ils satisfont les besoins correspondants de l'organisme, apportent de la couleur et de la saveur dans votre assiette et sont aussi appropriés sur le plan écologique.
- La taille des portions de fruits, de légumes et de salade n'est pas définie avec exactitude. Astuce: une portion correspond à peu près à la quantité qui tient dans votre main.
- Accordez votre préférence aux produits complets. Ils sont riches en éléments nutritifs et rassasient bien. Adaptez la grandeur des portions à votre dépense énergétique.



A boire et à manger chaque jour

Buvez au minimum 1,5 litre d'eau, d'eau minérale et de tisanes ou de thé aux fruits. Limonades, boissons allégées, café, thé noir ou vert: à consommer avec modération.

Varié et sain: 2 portions de fruits, ainsi que 2 à 3 portions de légumes et de salade, pour les vitamines, les minéraux et les fibres alimentaires.

Les glucides, sous forme de céréales ou de féculents, pour les précieuses vitamines du groupe B, les sels minéraux et les fibres alimentaires. 1 portion à chaque repas principal et entre-deux.

Viande, volaille, poisson, œufs et légumineuses sont riches en protéines et en vitamines: régulièrement 1 portion dans vos repas principaux.

3 portions de lait et de produits laitiers fournissent du calcium en quantité suffisante, ainsi que des vitamines et des protéines de grande valeur.

Utilisez des graisses avec parcimonie: par portions de 10g de beurre à tartiner, beurre à rôtir pour cuisiner et huile pour la sauce à salade (10g = 1 cs).

Sucreries, friandises et en-cas riches en matières grasses: avec modération! Renoncez à l'alcool.

Du calcium pour des os solides



Approximativement, la règle est la suivante:

Un verre de lait, un pot de yogourt et un morceau de fromage couvrent largement les deux tiers des besoins en calcium. Le reste provient des légumes, des oléagineux, des légumineuses, des céréales et de l'eau minérale.

Important: Vous devriez renoncer au lait cru, ainsi qu'aux fromages frais au lait cru.

Le fœtus a besoin, globalement, de 25 à 30g de calcium pour la constitution de ses os. Si vous absorbez trop peu de calcium en vous nourrissant, votre organisme met à disposition de l'enfant la quantité qui lui est nécessaire aux dépens de votre propre masse osseuse. Afin d'éviter cela autant que possible, votre intestin a la capacité d'assimiler plus de calcium pendant la grossesse. Malgré ce mécanisme de protection, vous devriez veiller à consommer suffisamment de calcium.

Le lait répond à ce besoin

Le lait et les produits laitiers constituent les meilleures sources de calcium. Ils fournissent du calcium utilisable de façon optimale par l'organisme. Les substances contenues dans le lait favorisent en outre l'assimilation du calcium au niveau de l'intestin. Le lait renferme également presque tous les vitamines et sels minéraux, ainsi que des protéines de grande valeur.

Si vous n'aimez ou ne supportez pas le lait et les produits laitiers, vérifiez auprès de votre médecin si une supplémentation en calcium est indiquée. Ne supprimez pas pour autant totalement

ces aliments de vos menus, sous peine de carences. Discutez de préférence avec une diététicienne diplômée, afin de déterminer comment inclure de manière judicieuse les produits laitiers dans votre alimentation.

Prophylaxie des allergies pendant la grossesse?

Réfléchissez bien si, par mesure de précaution, vous souhaitez suivre un régime pauvre en allergènes, ce qui implique d'exclure les aliments susceptibles de déclencher une allergie (lait, œufs, oléagineux et produits à base de soja). En effet, à ce jour aucune étude scientifique n'a démontré que le risque d'allergie chez l'enfant est diminué par un tel régime. En ce qui vous concerne, en revanche, il existe un risque considérable de carences, surtout si vous supprimez le lait et les produits laitiers. Comme vous pouvez le constater, un tel régime prophylactique n'est pas recommandé. La meilleure prévention des allergies, et la plus naturelle, commence après la naissance, en allaitant exclusivement votre enfant durant 4 à 6 mois si possible.



Vitamines et minéraux



Sont riches en acide folique: le lait, les légumes verts, les produits complets, les oléagineux, les légumineuses et les kiwis.

Le fer se trouve dans la viande, les produits complets et les légumineuses. Les aliments et boissons riches en vitamine C, comme les fruits, les légumes et les jus de fruits, favorisent l'assimilation du fer lorsqu'ils sont consommés au cours du repas.

Pendant la grossesse, vous avez besoin de davantage de vitamines (B₁, B₂, niacine, B₆, acide folique, B₁₂, A, C, E) et de sels minéraux (phosphore, magnésium, iode, zinc et fer).

Malgré ce besoin accru, une alimentation équilibrée vous procure la plupart de ces nutriments en quantité suffisante. Voici comment équilibrer votre alimentation:

- consommez quotidiennement des fruits, des légumes, des aliments complets, ainsi que du lait et des produits laitiers.
- complétez vos menus avec de la viande, du poisson, des légumineuses, des oléagineux et des corps gras de haute valeur biologique comme l'huile de colza ou d'olive, ainsi que du beurre.
- utilisez du sel de table iodé.

L'apport en acide folique et en fer peut s'avérer insuffisant. Dans ces deux cas, un complément sous forme de préparation pharmaceutique peut être indiqué. Il convient d'en discuter avec votre médecin.

L'acide folique joue un rôle dans la division cellulaire, d'où son importance pour la croissance. Un apport suffisant en acide folique diminue le risque d'une malformation de la moelle épinière et du système nerveux central, appelée spina bifida, qui se traduit par une anomalie de développement du tube neural (= non fermeture des arcs vertébraux postérieurs). Idéalement, une supplémentation prophylactique en acide folique devrait débuter au plus tard 4 semaines avant le début de la grossesse et être poursuivie pendant le premier trimestre de celle-ci.

Le fer joue un rôle primordial du 6^e au 9^e mois de la grossesse, en raison de la croissance rapide de l'enfant durant cette période. Les besoins en fer ne peuvent souvent plus être couverts par le seul biais de l'alimentation.

Les troubles alimentaires liés à la grossesse

Les modifications hormonales du métabolisme, un ventre qui s'arrondit, une surcharge croissante du dos et des jambes peuvent occasionner des problèmes au début et au cours de la grossesse. Il n'existe malheureusement pas de remède miracle contre ces maux qui sont tout simplement liés à la grossesse. Nous vous suggérons quelques conseils susceptibles de vous soulager.

Nausées et vomissements

Dans les 12 à 15 premières semaines de la grossesse, l'organisme s'adapte à la nouvelle situation. Le changement hormonal peut induire des nausées et des vomissements matinaux. Certaines femmes en souffrent davantage, également en cours de journée et la nuit. Le fait de boire et manger un petit quelque chose le matin avant le lever, par exemple une tasse de thé accompagné d'une biscotte, atténue souvent ces troubles.

Nos suggestions

- Buvez un verre d'eau chaude (bouillie et refroidie à température de consommation) avec un peu de jus de citron, de miel et une pointe de couteau de cardamome moulue.

- Un verre d'eau chaude (bouillie et refroidie à température de consommation) avec une pointe de couteau de gingembre râpé peut également vous soulager.
- En cas de fortes nausées, vous pouvez essayer de prendre quelque chose d'acide, par exemple de l'eau avec du citron, ou du jus de citron, ou encore un bonbon acidulé.

Brûlures d'estomac et renvois acides

Lorsque vous ressentez des brûlures dans la partie basse de l'œsophage après les repas et que le contenu stomacal remonte, on parle de brûlures d'estomac et de renvois acides. Ces maux se manifestent en général au cours de la deuxième moitié de la grossesse, lorsque le ventre s'arrondit et vient comprimer l'estomac. Une bonne mastication et imprégnation salivaire des aliments, des petits repas ainsi que la renonciation aux mets trop épicés, acides, salés et gras peut diminuer ces désagréments.

Nos suggestions

- Boire une tasse de tisane à l'anis ou au fenouil après le repas.
- Lors de douleurs aiguës, boire une tasse de lait chaud à petites gorgées peut vous sou-



lager. Une barre de céréales renforce l'action neutralisante des acides par le lait.

- Parfois le fait de mâcher lentement quelques amandes ou une cuiller à soupe de flocons d'avoine peut apaiser ces maux.

Constipation

Etant donné que les hormones de la gestation diminuent l'activité péristaltique de l'estomac et de l'intestin, beaucoup de femmes souffrent de constipation pendant cette période. Les préparations à base de fer peuvent en outre encore aggraver cet inconfort. Une activité physique régulière, des massages doux du ventre, une alimentation riche en fibres ainsi qu'en fruits et légumes peuvent soulager ces maux. En cas de constipation prononcée, vous devez en parler au médecin. Renoncez aux «remèdes maison», comme les laxatifs ou les tisanes.

Nos suggestions

- Le soir, mettre à tremper une figue et un pruneau secs. Manger les fruits et boire l'eau de trempage le matin avant le petit-déjeuner.
- Mettre à tremper une cuillère à soupe de graines de lin grossièrement moulues pendant la nuit et consommer le matin, mélangées à un yogourt au bifidus.

Les produits d'agrément

Pour la plupart des produits d'agrément, il n'existe pas de valeur limite sûre, en dessous de laquelle une atteinte du fœtus peut être exclue. Il vous appartient de décider si vous voulez consommer ces produits, à quelle fréquence et en quelles quantités.

Nos suggestions

- Les boissons contenant de la caféine comme le café, le thé noir ou vert, le thé froid et les boissons à base de cola doivent être consommées avec modération. 2 à 3 tasses de café, de thé, ou encore 2 verres au maximum de thé froid ou de boissons au cola ne présentent aucun danger.
- L'alcool et la nicotine comportent de loin les plus grands risques pour la santé du fœtus. Renoncez-y totalement dans la mesure du possible.

Recommandations nutritionnelles pour la période d'allaitement

Le lait maternel constitue la meilleure nourriture pour votre enfant. L'allaitement fait l'objet d'une littérature abondante et de qualité et, en cas de problèmes, des conseillères en allaitement ainsi que des sage-femmes sont là pour vous tendre une main secourable. Pour cette raison, nous n'aborderons pas le sujet de l'allaitement proprement dit dans cette brochure, mais celui d'une alimentation saine pour vous. En effet, vous avez besoin de beaucoup d'éléments nutritifs de valeur et de suffisamment d'énergie, afin de vous sentir pleine de vitalité et en bonne santé durant cette période de votre vie.

Se nourrir selon la pyramide alimentaire

Les recommandations nutritionnelles de base valables pour la grossesse s'appliquent également à la période d'allaitement. Vous trouverez toutes les informations concernant le choix des aliments et les quantités recommandées en vous référant au schéma de la pyramide alimentaire, page 5. Votre organisme a, là encore, un besoin accru en la plupart des éléments nutritifs, que vous pouvez toutefois couvrir

par des repas composés de manière équilibrée. Un risque de carence n'existe que pour l'iode et certains acides gras. Pour cette raison, utilisez du sel de table iodé et des graisses naturelles de haute qualité biologique, comme l'huile de colza ou d'olive, ainsi que le beurre.

Quantité et qualité sont importantes pendant cette période

Pendant toute la durée de l'allaitement, vos besoins énergétiques sont augmentés. Tant que vous allaitez complètement, le coût énergétique supplémentaire est de l'ordre de 500 à 600 kcal par jour, et jusqu'à 250 kcal en cas d'allaitement partiel. Il s'agit là de valeurs moyennes. Vous pouvez être assurée que vos besoins sont couverts si votre poids corporel reste stable, ou si vous ne perdez pas plus de 500g par mois.

Pour votre alimentation, choisissez de bons produits indigènes de saison, afin d'absorber des éléments nutritifs qualitativement intéressants.



Vos besoins sont couverts par les apports complémentaires suivants



Légumes/salade
1 portion

+



Fruits
1 portion

+



Céréales et féculents
2 portions

+



Lait ou viande
1 portion

+



Beurre ou huile
10g

Pas de régime de famine et autres diètes

N'entrez pas un régime pour perdre du poids, cela porterait atteinte à votre santé et à vos performances. Tant que vous allaitez, la production de lait est prioritaire. La composition du lait maternel est adaptée aux besoins du nouveau-né et reste constante pour la plupart des éléments nutritifs. Si votre alimentation est qualitativement et quantitativement insuffisante, votre organisme va puiser dans vos propres réserves. En outre, lors de cures d'amaigrissement, des substances toxiques stockées dans le tissu adipeux peuvent être libérées et se retrouver dans le lait maternel.

Informations utiles sur le lait et les produits laitiers

Un apport suffisant en calcium est primordial en ce moment, pour le lait maternel comme pour vous!

Le lait et les produits laitiers représentent des sources de calcium optimales pour trois raisons:

- Ils sont riches en calcium.
- Le calcium est facilement assimilé au niveau de l'intestin.
- Le calcium est utilisé de façon optimale par l'organisme.

L'assimilation et l'utilisation du calcium dépendent d'autres substances contenues dans le lait et les produits laitiers.

Le lait et les produits laitiers vous fournissent également divers autres minéraux et vitamines, ainsi que des protéines de haute valeur biologique et des graisses facilement digestibles.

Combinez les sources de calcium d'origine végétale avec du lait ou d'autres produits laitiers. C'est non seulement excellent, mais cela améliore également la qualité du calcium contenu dans les fenouils, brocolis, choux, légumineuses et céréales.



Lait et risque d'allergie

Beaucoup de substances présentes dans la nourriture de la mère passent dans le lait maternel. Le pas est dès lors vite franchi pour penser que cela favorise les allergies provoquées par les protéines du lait de vache, des œufs, de la viande, du poisson ou des oléagineux chez l'enfant. On a également vite fait d'en déduire qu'une alimentation de la mère dépourvue d'allergènes est susceptible de diminuer ce risque. La science se montre très réservée quant au bien-fondé d'un tel régime. Les allergologues eux aussi sont réticents à émettre une recommandation allant dans ce sens. Ils sont conscients qu'une alimentation pauvre en allergènes ne porte pas préjudice à la mère uniquement, mais altère également la qualité de vie de l'ensemble de la famille. Cette façon de s'alimenter est fortement déséquilibrée et peut entraîner l'apparition de carences.

Une femme allaitante qui renonce au lait et aux produits laitiers compromet l'apport en calcium et en de nombreux autres nutriments importants. Cette situation n'est pas comparable à celle d'une alimentation sans viande, poisson, œufs ou oléagineux.



3 portions quotidiennes de lait et de produits laitiers assurent la couverture de vos besoins. La grande diversité de l'offre vous permet de varier suffisamment les produits.



Avant d'envisager d'entreprendre ce type de régime pour le bien de votre enfant, vous devriez consulter un médecin spécialisé ou une diététicienne.



Dans le cas où les symptômes d'une allergie se manifesteraient chez un nourrisson entièrement nourri au sein, il pourrait s'avérer judicieux, d'entente avec le pédiatre, d'interrompre l'allaitement et de passer à une alimentation dite hydrolysée. Votre pédiatre, un allergologue, voire une diététicienne diplômée spécialisée dans le domaine de l'alimentation de l'enfant sont à même de vous conseiller.

Conseils pour bien se nourrir



Votre bébé se montre-t-il agité, a-t-il des ballonnements ou les fesses rouges? Si c'est le cas, vous ne devez pas d'emblée présumer d'un rapport avec votre alimentation.

Pas de restrictions inutiles

Pour la plupart des troubles observés chez les nourrissons, ce lien n'est pas prouvé scientifiquement. Chez certains enfants, cependant, les agrumes peuvent occasionner une irritation de la peau, alors que le chou, les légumineuses et les oignons sont susceptibles de provoquer des ballonnements. Il n'est cependant pas recommandé de restreindre votre alimentation à titre préventif. Si vous soupçonnez un lien, renoncez à l'aliment incriminé. Si aucune amélioration ne se produit, levez la restriction. Plus vous supprimez de produits, plus il devient pour vous difficile de vous nourrir de façon équilibrée.

Votre bébé a en permanence de nombreuses impressions à assimiler et est de ce fait fortement sollicité. Son système digestif n'est en outre pas totalement mature. Cela explique des réactions telles que de l'agitation,

des pleurs ou des ballonnements et des crampes qui, en tant que parents, vous font souffrir autant que votre enfant. Vous ne devez pas pour autant entreprendre de régime. Donnez-vous simplement, à tous les deux, le temps de vous adapter.

Boire beaucoup

Une grande quantité de liquide est nécessaire à la production du lait maternel. Pour cette raison, buvez beaucoup (2 à 3 litres par jour) et régulièrement. Sont recommandées toutes les boissons sans sucre, telles que l'eau et l'eau minérale. Pour varier, vous pouvez boire également des tisanes et des thés aux fruits, du sirop, du jus de pomme dilué ou, avec modération, des boissons sucrées à base de lactosérum.

S'agissant des thés spéciaux d'allaitement à base de graines de fenouil, d'anis et de cumin, on suppose qu'ils favorisent la production de lait. Cet effet n'a pas pu être corroboré par des études scientifiques. Si vous souhaitez boire ce type de thés, limitez-vous, comme pour les autres tisanes ou thés aux fruits, à 1 à 2 tasses par jour.



Produits d'agrément: la prudence est de mise

En ce qui concerne ces produits, la retenue s'impose. Certaines des substances qu'ils contiennent peuvent passer dans le lait maternel et déclencher des réactions chez les bébés sensibles.

- La caféine se trouve dans le café, le thé noir ou vert, le thé froid et les boissons au cola. 2 à 3 tasses de café, de thé ou jusqu'à 2 verres de thé froid ou de boissons au cola ne posent aucun problème à la plupart des bébés. Les enfants sensibles cependant, peuvent réagir à l'effet excitant de ces produits.
- La théobromine est une substance analogue à la caféine et se trouve dans le cacao. Mais un morceau de chocolat de temps à autre ne cause en général aucun inconvénient.
- L'alcool passe dans le lait maternel. Si vous souhaitez occasionnellement boire un verre de vin ou une bière, ne le faites pas juste avant d'allaiter, mais après.
- La nicotine passe elle aussi dans le lait maternel. En outre, fumer diminue la production de lait. Il est préférable d'y renoncer, tout comme de préserver votre enfant de la fumée passive.



Téléphone-conseil

Vous désirez en savoir plus sur l'alimentation saine et équilibrée? Alors, téléphonez-nous, nous sommes à votre écoute du mardi au jeudi, au numéro

031 359 57 56

Vous pouvez également poser vos questions par courrier électronique:

ernaehrungsberatung@swissmilk.ch



Nicole Huwyler et
Regula Thut Borner
diététiciennes diplômées
Fédération des Producteurs
Suisse de Lait PSL

S M P · P S L

*Schweizer Milchproduzenten
Producteurs Suisses de Lait
Produttori Svizzeri di Latte*

Service RP
Weststrasse 10
Case postale
CH-3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28

Téléfax 031 359 58 55

pr@swissmilk.ch

www.swissmilk.ch

