



Novembre 2018

## **Questions et réponses sur l'alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement**

### **Quels sont les points de mon alimentation auxquels je devrais prêter attention si j'envisage d'avoir un enfant ?**

Il est judicieux de commencer à réfléchir à votre mode d'alimentation déjà avant la grossesse. En optant pour une alimentation variée et une activité physique suffisante, vous avez de bonnes chances de maintenir un poids corporel normal et de vivre une grossesse optimale. Il est également important de prendre des comprimés d'acide folique (vitamine B9) à raison de 400 microgrammes par jour dès que vous planifiez une grossesse pour pouvoir couvrir vos apports journaliers en acide folique au début de la grossesse et réduire le risque de malformations du fœtus. De même, un apport suffisant en iode revêt une grande importance (voir la question 3).

### **Quels sont les points de mon alimentation auxquels je devrais prêter attention pendant la grossesse ?**

Il est recommandé d'avoir une alimentation variée et équilibrée telle que représentée par la pyramide alimentaire suisse. Néanmoins, les portions peuvent être un peu plus conséquentes dès le 4<sup>e</sup> mois de la grossesse, quand les besoins énergétiques augmentent légèrement. Certaines précautions sont en outre nécessaires : durant la grossesse, les besoins en vitamines, sels minéraux et protéines sont plus grands; ils peuvent néanmoins être couverts par une alimentation équilibrée, sauf pour l'acide folique et la vitamine D. Pour ces nutriments et d'autres comme le fer, l'iode ou les acides gras oméga-3, un apport additionnel sous la forme de compléments alimentaires peut parfois s'avérer nécessaire. Demandez conseil à votre gynécologue.

### **Comment puis-je consommer suffisamment d'iode ?**

- Utilisez un sel comestible iodé pour cuisiner et saler vos plats. Souvent, les sels aux herbes ne contiennent pas d'iode.
- Consommez suffisamment de lait et de produits laitiers, à savoir 3 à 4 portions par jour. Une portion correspond à 2 dl de lait, 150 à 200 g de yogourt ou de fromage frais ou cottage cheese, 30 g de fromage à pâte dure ou 60 g de fromage à pâte molle. Vous devez toutefois éviter le fromage à pâte molle pendant votre grossesse.
- Pour les aliments transformés, comme le pain, le bouillon ou les plats tout prêts, par exemple, veillez à ce qu'ils soient préparés avec du sel iodé. Consultez la liste des ingrédients de chaque produit pour savoir s'il est préparé avec du sel iodé.
- Consommez régulièrement des poissons de mer.

Les œufs peuvent également contribuer à l'apport en iode. Si vous souhaitez avoir un enfant, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, demandez à votre gynécologue si un apport additionnel en iode sous forme de comprimés est nécessaire dans votre cas. Si vous prenez un complément alimentaire associant plusieurs nutriments, assurez-vous qu'il contienne de l'iode.

### **Quelle alimentation dois-je adopter pendant la période d'allaitement ?**

Pendant l'allaitement, le choix d'une alimentation saine et équilibrée reste primordial. Dans la mesure où les besoins énergétiques et nutritifs sont accrus, il est recommandé de compléter les repas principaux par deux ou trois collations réparties dans la journée. Les besoins énergétiques et nutritifs varient selon que vous allaitez exclusivement, partiellement ou pas du tout. Il est conseillé de prendre de la vitamine D sous forme de gouttes, de veiller à consommer régulièrement des poissons gras, des noix ou de l'huile de colza pour couvrir les besoins en acides gras essentiels, et de respecter les recommandations sur l'apport en iode (voir la question 3). Si une mère allaitante consomme suffisamment d'iode, le nourrisson reçoit également un apport suffisant par le biais du lait maternel.

### **Quelles sont les boissons qui stimulent la lactation pendant la période d'allaitement et lesquelles ont au contraire tendance à la freiner ?**

Certaines boissons sont réputées stimuler la lactation, d'autres la freiner, mais aucune preuve scientifique n'a été apportée à ce jour pour étayer ces croyances. La consommation de boissons à base de caféine doit cependant être modérée et celle de boissons contenant de la quinine, de type « Tonic » et « Bitter Lemon », ainsi que les boissons énergisantes, évitée. Par ailleurs, il est important de boire suffisamment, au moins deux litres par jour, idéalement de l'eau et des tisanes aux fruits et aux herbes.

### **La consommation d'alcool est-elle autorisée pendant la période d'allaitement ? Et celle de plats cuisinés épicés ou difficile à digérer ?**

L'alcool passe dans le lait maternel, il est donc recommandé d'y renoncer. Un petit verre de vin, de bière ou de mousseux lors d'une occasion spéciale est toutefois toléré. Allaiter votre bébé au préalable, puis attendez deux heures avant de le remettre au sein. Les flatulences ou indispositions chez le bébé ne sont que rarement causées par l'alimentation de la mère. Au cas où vous constatiez de tels symptômes chaque fois que vous avez mangé un certain aliment, il est préférable de renoncer à cet aliment pendant quelque temps. Veillez toutefois à garder une alimentation variée.

### **Je ne bois pas de lait et ne mange pas de produits laitiers. Que dois-je faire pour compenser les apports nutritifs provenant habituellement de ces aliments ?**

Le lait et les produits laitiers sont des sources de calcium, un sel minéral essentiel à la bonne formation des os, et de protéines de qualité. Les eaux minérales riches en calcium (plus de 300 mg par litre) et certains légumes comme le brocoli et les légumes à feuilles vertes sont également de bonnes sources de calcium. Pour les apports en protéines, vous pouvez vous tourner vers des aliments d'origine animale, comme les œufs, le poisson et la viande, ou vers des produits d'origine

végétale comme les légumineuses, le tofu ou le quorn. N'hésitez pas à demander conseil à un diététicien reconnu.

### **Je souhaite suivre une alimentation végétalienne pendant ma grossesse et durant la période d'allaitement. À quoi dois-je être particulièrement attentive ?**

Tout régime alimentaire qui exclut entièrement certains groupes d'aliments risque d'entraîner à terme des carences. Étant donné que les besoins nutritifs sont accrus pendant la grossesse et durant la période d'allaitement et que le risque de carence y est particulièrement important, il n'est pas recommandé de suivre un régime végétalien pendant ces périodes. Si vous souhaitez néanmoins suivre un régime végétalien, vous devriez posséder des connaissances approfondies en matière de nutrition et vous faire conseiller par votre médecin pour être en mesure de reconnaître et de supplémenter à temps et dans les proportions nécessaires les nutriments critiques.

## **Alimentation du nourrisson**

### **Quelles sont les recommandations suisses en matière d'allaitement maternel et d'alimentation du nourrisson ?**

Idéalement, il faudrait nourrir l'enfant exclusivement avec du lait maternel durant les quatre à six premiers mois, puis compléter son régime progressivement tout en allaitant, et ce tant que cette situation convient à la mère et à l'enfant. Dès le cinquième mois et au plus tard au début du septième mois, on peut commencer à diversifier progressivement la nourriture du nourrisson (introduction d'aliments liquides, en purée ou solides autres que le lait maternel et les préparations pour nourrissons). Il est également important de tenir compte du développement propre à chaque enfant.

### **Sur quoi reposent les recommandations susmentionnées en matière d'allaitement et d'alimentation des nourrissons ?**

L'allaitement est la forme la plus naturelle d'alimentation des nourrissons. Le lait maternel contient tous les nutriments dont les nouveau-nés ont besoin les quatre à six premiers mois de leur vie ainsi que des substances immunobiologiques et des anticorps indispensables. Le fait d'allaiter réduit en outre le risque de diverses maladies, chez la mère comme chez l'enfant.

L'introduction de nouveaux aliments doit correspondre à l'évolution corporelle individuelle des nourrissons. L'avis du médecin doit être sollicité. Il faut attendre entre le cinquième et le septième mois pour que le système digestif et les reins du nourrisson soient entièrement développés. Les fonctions de déglutition et de mastication sont alors prêtes pour des aliments plus solides. Pour

couvrir les besoins croissants en nutriments, il est recommandé de commencer à diversifier l'alimentation de l'enfant au début du 7<sup>e</sup> mois au plus tard en lui donnant des aliments plus solides.

Vous obtiendrez des informations détaillées à ce sujet auprès de la fondation Promotion allaitement maternel Suisse et de la Société Suisse de Nutrition.

### **Quels sont les droits d'une mère qui allaite sur son lieu de travail?**

Depuis le 1<sup>er</sup> juin 2014, le temps pris pour allaiter ou tirer le lait au cours de la première année de la vie de l'enfant est comptabilisé comme temps de travail. Il dépend du temps de travail, par exemple 90 minutes au minimum pour une journée de travail de plus de sept heures. La fondation Promotion allaitement maternel Suisse a publié une check-list contenant diverses informations importantes pour vous et pour votre employeur.

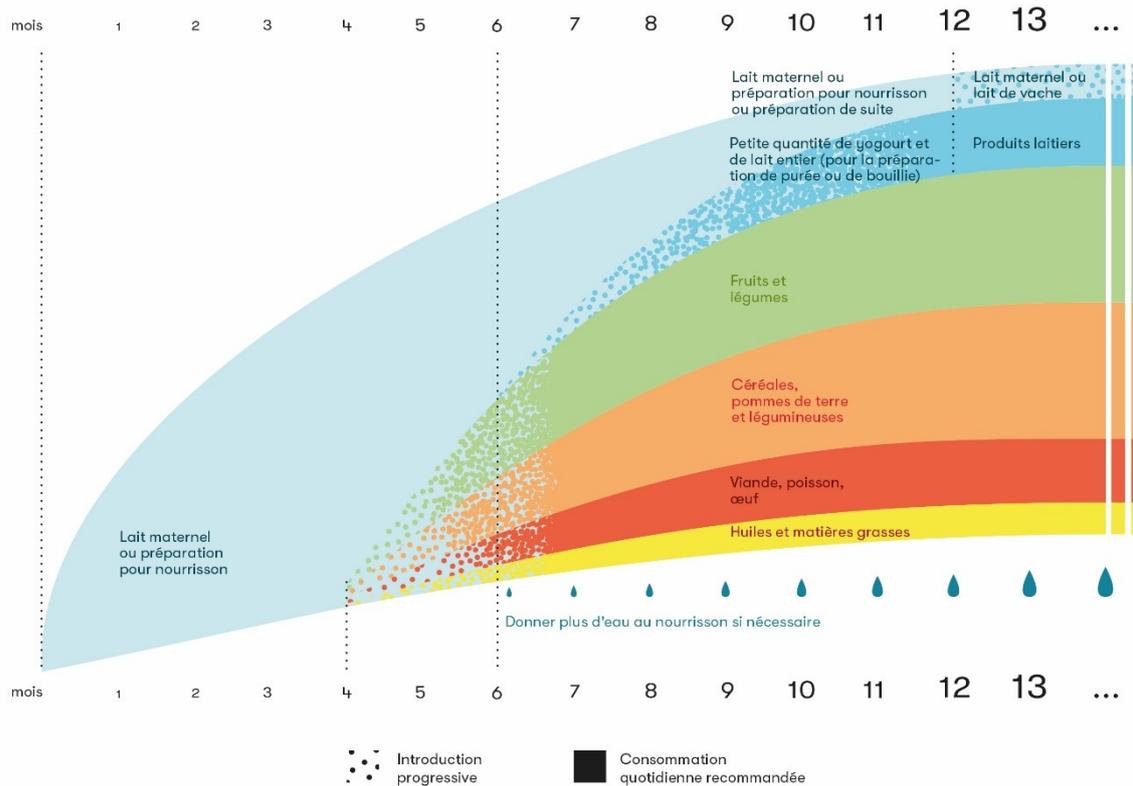
### **Mon enfant sera-t-il désavantagé si je ne peux/veux pas l'allaiter? À quoi faire attention en cas d'alimentation alternative?**

Si vous ne pouvez ou ne voulez pas allaiter votre enfant, vous pouvez recourir aux préparations industrielles pour nourrissons. Ces laits infantiles peuvent se substituer entièrement ou partiellement au lait maternel au cours des douze premiers mois. Néanmoins, dans la mesure où rien ne peut complètement remplacer le lait maternel, il est important de suivre les conseils de votre sage-femme ou de votre infirmière puéricultrice.

### **À partir de quel moment puis-je introduire des aliments contenant du gluten ou des aliments susceptibles de provoquer des allergies?**

Il n'est pas nécessaire de retarder l'introduction d'aliments contenant du gluten ou susceptibles de provoquer des allergies dans le processus de diversification. Les recommandations de la Société Suisse de Nutrition et de la Société Suisse de Pédiatrie donnent un aperçu clair des périodes les plus propices à l'introduction des différents aliments dans le régime du nourrisson :

## Diversification de l'alimentation du nourrisson



© Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, Société Suisse de Nutrition SSN, Société Suisse de Pédiatrie SSP, 2018

### Dois-je donner de l'eau à boire à mon enfant en plus de l'allaitement?

Si vous allaitez exclusivement votre enfant au sein et qu'il est en bonne santé, il n'est pas nécessaire de lui faire boire de l'eau en plus au cours des quatre à six premiers mois : ses besoins en eau sont couverts par le lait maternel. En revanche, dès que la diversification alimentaire commence et que la part du lait maternel ou des préparations pour nourrissons diminue dans son alimentation, il a besoin d'un apport supplémentaire en eau.