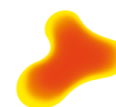




SSN Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione



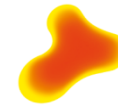
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Alimentation et grossesse



sge Schweizerische Gesellscha
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizio

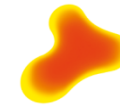


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Elaboré par la Société Suisse de Nutrition SSN
pour le compte de Promotion Santé Suisse

Avec la collaboration professionnelle des expert(e)s de: Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique (SSGO), Association suisse des consultations parents-enfants, Fédération suisse des sages-femmes, Société Suisse de Pédiatrie, Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire, Association suisse des consultantes en lactation (ASCL), Promotion allaitement maternel Suisse, UNICEF Suisse, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, aha! Centre d'Allergie Suisse

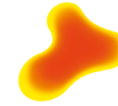
Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Un départ optimal dans la vie
- Evolution du poids pendant la grossesse
- Besoins énergétiques et nutritionnels pendant la grossesse
- Alimentation pendant la grossesse
- Eviter les risques
- Conseils utiles pour soulager les troubles
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

Un départ optimal dans la vie

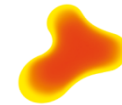


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Créer les meilleures conditions avant même la grossesse:

- Alimentation équilibrée et activité physique
- Normalisation du poids
- Supplémentation en acide folique
- En cas de souhait d'enfant: éviter le gibier et le foie par précaution
- Pas de tabac, pas de drogues, consommation modérée de boissons alcoolisées
- Vérifier les vaccins

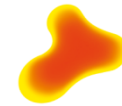
Mode de vie sain



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Le mode de vie de la femme enceinte influe sur la croissance, le développement et le métabolisme de l'enfant durant toute sa vie
- Principales caractéristiques d'un mode de vie sain:
 - Alimentation équilibrée
 - Activité physique régulière
 - Prise de poids adéquate pendant la grossesse
 - Prévention des risques (p. ex. alcool, tabac, infections)

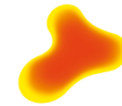
Bénéfices d'un mode de vie sain



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Apport énergétique et nutritionnel adapté aux besoins de la mère et de l'enfant
- Conditions réunies pour un poids initial sain chez la mère et une prise de poids saine pendant la grossesse
- Effet positif sur l'évolution de la grossesse
- Favorise une croissance normale, un poids à la naissance normal et un développement sain de l'enfant
- Réduit le risque de malformations et de troubles du développement

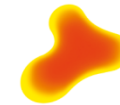
Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Un départ optimal dans la vie
- **Evolution du poids pendant la grossesse**
- Besoins énergétiques et nutritionnels pendant la grossesse
- Alimentation pendant la grossesse
- Eviter les risques
- Conseils utiles pour soulager les troubles
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

Poids initial et prise de poids pendant la grossesse



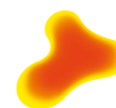
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Influence sur l'évolution de la grossesse et le développement de l'enfant
- Il faut essayer d'atteindre un poids normal avant la grossesse
- Pas de régime pendant la grossesse.

Poids normal en début de grossesse

Bénéfices pour la mère	Bénéfices pour l'enfant
<ul style="list-style-type: none">▪ Glycémie normale	<ul style="list-style-type: none">▪ Poids à la naissance normal
<ul style="list-style-type: none">▪ Tension normale	<ul style="list-style-type: none">▪ Développement sain des organes
<ul style="list-style-type: none">▪ Diminution du risque d'accouchement prématuré	<ul style="list-style-type: none">▪ Marquage favorable du métabolisme
<ul style="list-style-type: none">▪ Déroulement normal de l'accouchement	

Prise de poids recommandée



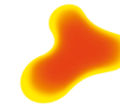
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

	IMC* avant la grossesse en kg/m ²	Prise de poids recommandée en kg (pour toute la grossesse)
Insuffisance pondérale	< 18,5	12,5 à 18
Poids normal	18,5 à 24,9	11,5 à 16
Surpoids	25 à 29,9	7 à 11,5
Obésité	≥ 30	5 à 9

Indice de masse corporelle (IMC) = poids corporel en kg / (taille en mètres)²

Source: Institute of Medicine, 2009

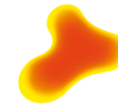
Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Un départ optimal dans la vie
- Evolution du poids pendant la grossesse
- **Besoins énergétiques et nutritionnels pendant la grossesse**
- Alimentation pendant la grossesse
- Eviter les risques
- Conseils utiles pour soulager les troubles
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

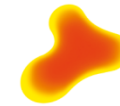
Besoins énergétiques



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Les besoins énergétiques n'augmentent que légèrement
- 1^{er} trimestre de grossesse: pas de besoins supplémentaires
- 2^e trimestre de grossesse: + 250 kcal par jour
- 3^e trimestre de grossesse: + 500 kcal par jour

Exemples



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



50 g



30 g



env. 230 kcal



30 g



env. 220 kcal



50 g



20 g



120 g

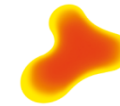


2 dl

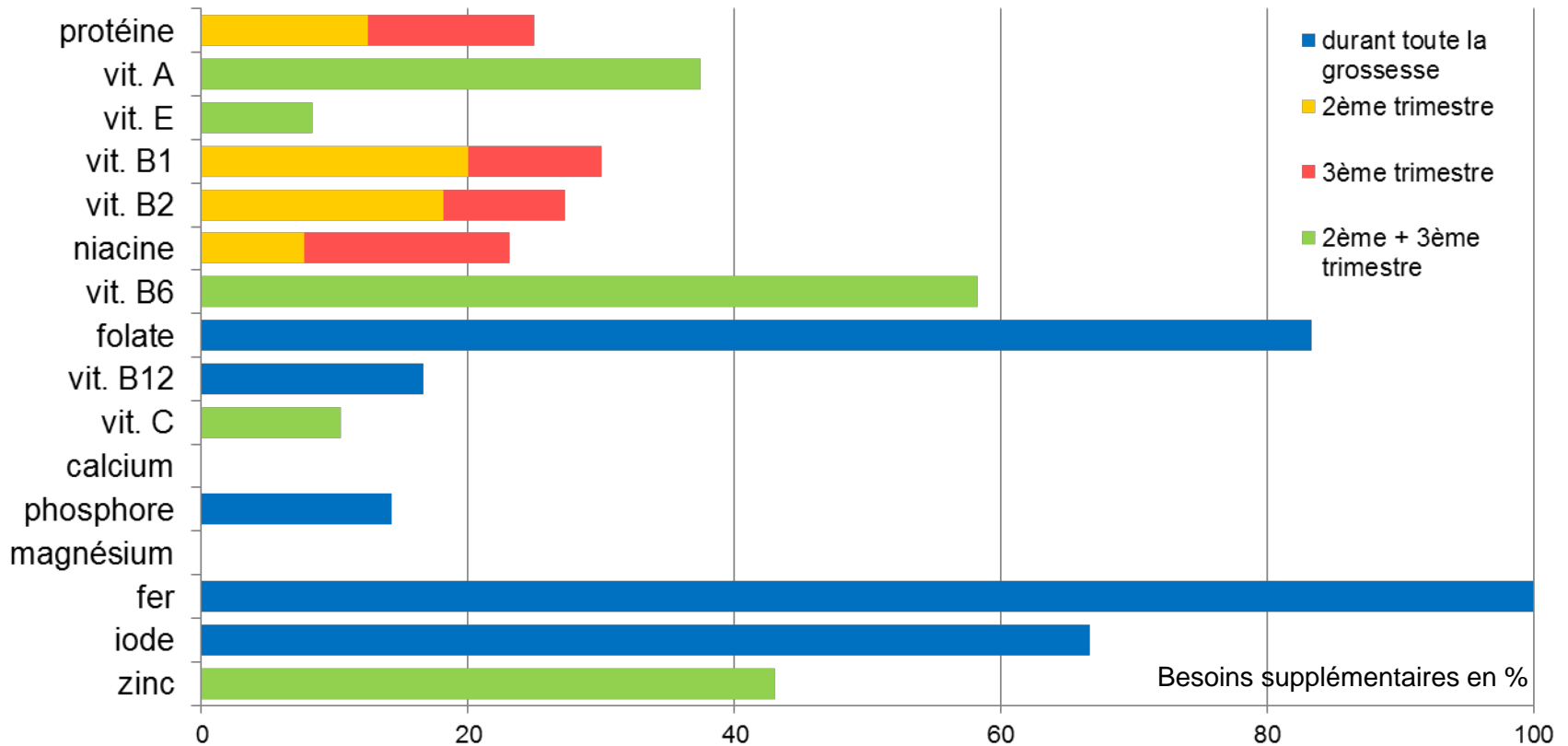


env. 490 kcal

Besoins nutritionnels (1/2)

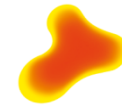


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Sources: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung D-A-CH (éd.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 3. aktualisierte Ausgabe 2017; Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV: Recommandations concernant l'iode. www.osav.admin.ch

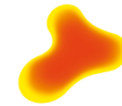
Besoins nutritionnels (2/2)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Les besoins supplémentaires peuvent généralement être couverts par une alimentation équilibrée
- Exceptions: acide folique et vitamine D
- Autres nutriments éventuellement critiques:
 - Fer, iode, calcium
 - Vitamine B12
 - Acides gras polyinsaturés à longue chaîne (p. ex. acides gras oméga 3)

Acide folique (= folates)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Pour le développement du système nerveux et la formation des cellules sanguines
- Carence \Rightarrow risque accru d'anomalie du tube neural (p. ex. «dos ouvert» / spina-bifida), de bec-de-lièvre, d'autres malformations
- Apport recommandé: 550 $\mu\text{g}/\text{j}$ (+ 80%)
- Sources: p. ex. légumes verts à feuilles, choux, légumineuses, produits à base de céréales complètes, tomates, oranges
- Couverture des besoins supplémentaires via l'alimentation impossible \Rightarrow supplémentation

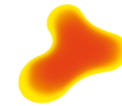
Supplémentation en acide folique



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Commencer impérativement avant même la grossesse ⇒ recommandation valable pour toutes les femmes qui souhaitent ou qui pourraient tomber enceintes
- 400 µg d'acide folique par jour sous forme de comprimés au moins jusqu'à la fin de la douzième SG
- La supplémentation ne remplace pas, mais complète une alimentation équilibrée (apport total recommandé: 550 µg/j)

Vitamine D

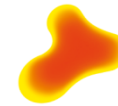


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Importante pour la formation des os et la fonction immunitaire
- Carence \Rightarrow risque accru de diabète gestationnel, de prééclampsie, de faible poids à la naissance, etc.
- Les aliments contiennent peu de vitamine D
- L'organisme peut produire de la vitamine D à l'aide de la lumière du soleil
- Recommandation de supplémentation pendant la grossesse: 15 $\mu\text{g}^*/\text{j}$ sous forme de gouttes

* correspond à 600 UI (unités internationales)

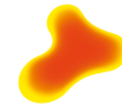
Fer



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

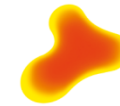
- Important pour la formation des cellules sanguines
- Carence \Rightarrow p. ex. anémie, retards de croissance ou faible poids à la naissance
- Apport recommandé: 30 mg/j (+ 100%)
- Sources: viande, œufs. Fer présent en plus faibles quantités et ayant une moins bonne disponibilité dans les produits à base de céréales complètes, les légumineuses, les fruits à coque, les épinards, les côtes de bettes

Garantir l'apport en fer



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

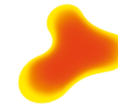
- Carences très fréquentes en Suisse
- Recommandation: dosage du fer en début de grossesse.
Supplémentation en fer seulement si nécessaire
- Consommer des aliments riches en fer, idéalement en même temps que des aliments riches en vitamine C



- Élément constitutif des hormones thyroïdiennes \Rightarrow important pour le développement physique et mental de l'enfant
- Apport recommandé (en Suisse): 250 $\mu\text{g}/\text{j}$ (+ 67 %)
- Carence \Rightarrow risque accru de fausse couche/enfant mort-né, d'hypertrophie de la thyroïde, de malformations, de retards de croissance et de retard mental
- Les aliments ne contiennent que de faibles quantités d'iode
 \Rightarrow sel de table iodé recommandé



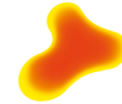
Garantir l'apport en iode



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Le sel iodé contient 25 mg d'iode par kg de sel
- Recommandation: utilisation de sel de table iodé, consommation régulière de lait, de produits laitiers, de poisson de mer, de pain et d'autres aliments à base de sel de table iodé
- Supplémentation en iode seulement si nécessaire et en accord avec le médecin

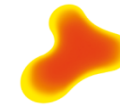
Calcium



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Pour la formation des os, les fonctions des cellules nerveuses, etc.
- Apport recommandé: 1000 mg/j (+ 0%)
- Sources: lait, produits laitiers, eau minérale riche en calcium
- Supplémentation généralement inutile

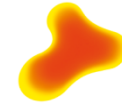
Vitamine B12



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Pour la formation des cellules sanguines et le système nerveux
- Carence \Rightarrow anémie, troubles neurologiques
- Apport recommandé: 3.5 $\mu\text{g}/\text{j}$ (+ 17 %)
- Sources: aliments d'origine animale tels que la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers
- Supplémentation systématique en cas d'alimentation végétalienne. En cas d'alimentation végétarienne, supplémentation si nécessaire et en accord avec le médecin

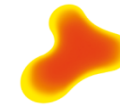
Acides gras oméga 3



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- L'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA) sont importants pour le développement du cerveau
- Apport recommandé: 500 mg/j de DHA + d'EPA pendant la grossesse, au moins 200 mg/j de DHA
- Sources: poisson riche en matières grasses (p. ex. saumon, thon, sardine ou anchois), plus faibles quantités dans les noix et l'huile de colza
- Alternative: acides gras oméga 3 sous forme de capsules en accord avec le/la gynécologue

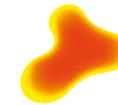
Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Un départ optimal dans la vie
- Evolution du poids pendant la grossesse
- Besoins énergétiques et nutritionnels pendant la grossesse
- **Alimentation pendant la grossesse**
- Eviter les risques
- Conseils utiles pour soulager les troubles
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

Pyramide alimentaire suisse

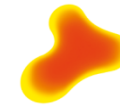


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires DSAV / 2011

Boissons

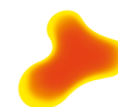


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- 1,5 à 2 litres par jour
- Boissons non sucrées de préférence (eau du robinet, eau minérale, tisanes aux fruits ou aux herbes)

Caféine



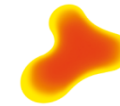
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- 200 mg de caféine par jour au maximum
- Sans danger: 1-2 tasses de café ou 3-4 tasses de thé noir/vert par jour

Aliment	Teneur en caféine
200 ml de café filtre	90 mg
60 ml d'expresso	80 mg
220 ml de thé	50 mg
355 ml de coca	40 mg
50 g de chocolat noir	25 mg
50 g de chocolat au lait	10 mg

Source: www.eufic.org, 2015

Légumes et fruits

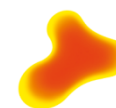


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- Au moins cinq portions par jour, dont trois portions de légumes et deux portions de fruits
- Varier les apports, opter pour autant de couleurs différentes que possible
- Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus (sans adjonction de sucre)

Exemples pour «5 par jour»

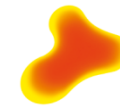


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

	Répartition sur 5 R*	Répartition sur 4 R	Répartition sur 3 R
Petit-déjeuner	Fruits dans le muesli	Jus de fruits	Fruits frais** avec du yogourt
Dix-heures	Fruit	Fruit	-
Repas de midi	Légumes dans/avec le plat de résistance (p. ex. poêlée de légumes/riz/tofu)	Légumes dans/avec le plat de résistance (p. ex. épinards avec des pommes de terre et du poisson)	Salade en entrée et légumes dans/avec le plat de résistance (p. ex. spaghettis avec de la sauce tomate et du fromage râpé)
Goûter	Jus de légumes	-	-
Repas du soir	Salade composée en accompagnement	Minestrone**	Légumes à grignoter***

*R = repas, **correspond à deux portions de fruits ou de légumes, ***p. ex. tomates cerises, tranches de concombre, carottes et bâtonnets de chou-rave

Quelle est la taille d'une portion?



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Règle de base:

1 portion

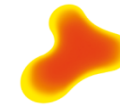
= 120 g

= 1 poignée

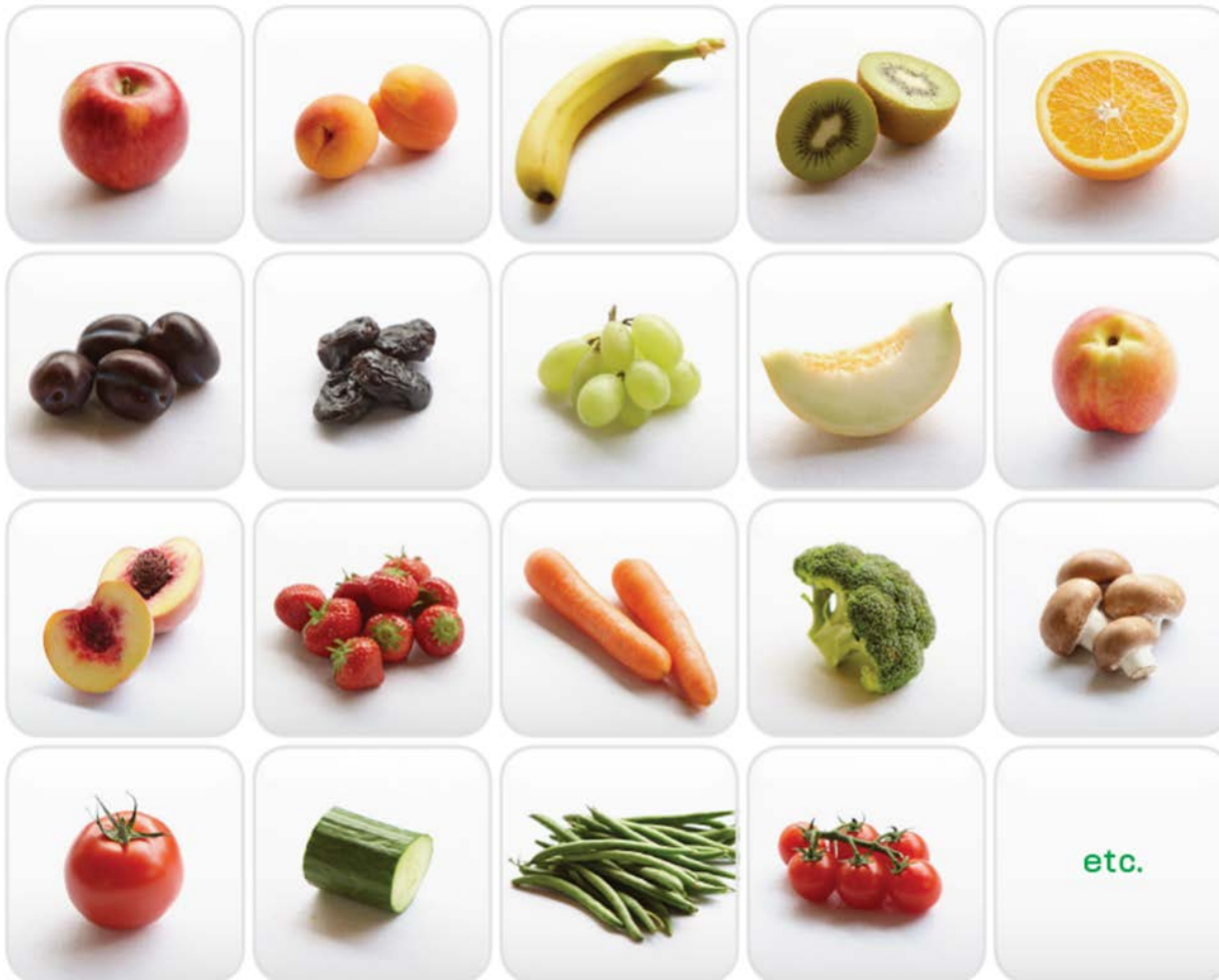


© Canton d'Argovie

Quelle est la taille d'une portion?

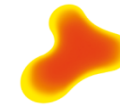


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



© Promotion Santé Suisse

Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses

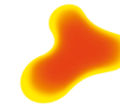


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- 3 à 4 portions par jour
- Concernant les produits céréaliers, privilégier les produits complets
- Une portion correspond à:
 - 75 à 125 g de pain/pâte ou
 - 60 à 100 g de légumineuses (poids sec) ou
 - 180 à 300 g de pommes de terre ou
 - 45 à 75 g de pain suédois / biscuits secs complets / flocons / farine / pâtes alimentaires / riz / maïs / autres céréales (poids sec)

Lait et produits laitiers

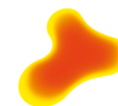


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- 3 à 4 portions par jour
- Une portion correspond à:
 - 2 dl de lait ou
 - 150 à 200 g de yogourt / séré / cottage cheese / autres produits laitiers ou
 - 30 g de fromage à pâte dure

Lait / produits laitiers: exemples pour une journée

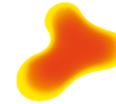


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Repas	Exemple avec 4 portions	Exemple avec 3 portions
Petit-déjeuner	Café au lait (avec 2 dl de lait)	Yogourt nature (1 pot de 180 g) dans le muesli
Dix-heures	Yogourt nature (1 pot de 180 g) avec des baies fraîches	
Repas de midi	Fromage râpé (30 g*) avec les spaghettis	
Goûter		Latte macchiato (3 dl)
Repas du soir	Emmental (30 g*) avec du pain et des légumes	Cottage cheese (boîte de 150 g) dans une salade mêlée

*Taille d'une boîte d'allumettes

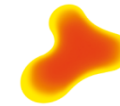
Mesures de précaution concernant les produits laitiers



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Pour se protéger contre la listériose, éviter les produits laitiers suivants:
 - le lait cru et les produits à base de lait cru (à l'exception des fromages à pâte dure ou extra-dure);
 - les fromages à pâte molle ou mi-dure à base de lait pasteurisé;
 - la féta, les fromages à pâte persillée (p. ex. le gorgonzola)
- Les produits laitiers suivants sont sans danger:
 - le lait pasteurisé, le lait soumis à pasteurisation haute et le lait UHT;
 - les fromages à pâte dure ou extra-dure à base de lait cru ou pasteurisé;
 - le yogourt et les autres produits à base de lait acidulé;
 - les fromages frais à base de lait pasteurisé et conditionné tels que le séré, le cottage cheese ou le fromage à tartiner;
 - la mozzarella pasteurisée, le sérac, le fromage fondu;
 - les fromages fondus ou chauffés (fondue, raclette, fromage grillé, fromage à gratiner).

Viande, poisson, œufs, tofu...

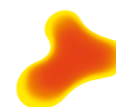


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- 1 portion par jour
- Une portion correspond à:
 - 100 à 120 g de viande / volaille / poisson / tofu / Quorn / seitan (poids frais) ou
 - 2 à 3 œufs ou
 - 30 g de fromage à pâte dure ou
 - 150 à 200 g de séré / cottage cheese
- Varier les sources de protéines

Exemple pour une semaine



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

	Source de protéines	Suggestions de préparations
Lundi	Œufs	Omelette, œuf au plat, œuf dur
Mardi	Poisson / fruits de mer	Poisson à la vapeur, salade de fruits de mer
Mercredi	Tofu, soja texturé	Emincé, haché, tranché
Jeudi	Fromage (y c. séré, cottage cheese)	Séré aux herbes sur pommes de terre, raclette, fondue, gratin au fromage, cottage cheese ou fromage dans la salade
Vendredi	Poisson / fruits de mer	Voir ci-dessus
Samedi	Volaille	Grillée ou au four, poulet en lamelles dans la salade
Dimanche	Viande	Rôti, steak, escalopes, hachée, ragoût

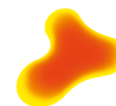
Mesures de précaution



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Eviter les produits d'origine animale crus et peu cuits
 - Viande crue (carpaccio, steak à point ou saignant)
 - Charcuterie crue (gendarme, schübli de campagne, salami, salsiz, saucisse à tartiner)
 - Jambon cru
 - Poisson cru (sushi) et fruits de mer crus
 - Poisson fumé (saumon fumé, truite fumée)
 - Aliments à base d'œuf cru (tiramisu)
- Pas de viande de gibier avant et pendant la grossesse
- Pas de foie avant la grossesse et jusqu'au troisième mois de grossesse
- Pas de marlin, d'espadon, de requin, de saumon de la mer Baltique et de hareng de la mer Baltique
- 1 fois par semaine max.: thon frais, brochet d'origine étrangère

Huiles, matières grasses et fruits à coque

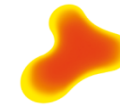


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- Deux à trois cuillères à soupe (20 à 30 g) d'huile végétale par jour, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza
- Une portion (20 à 30 g) de fruits à coque et de graines non salés par jour
- Il est également possible de consommer du beurre, de la margarine, de la crème, etc., mais avec parcimonie (env. une cuillère à soupe = 10 g par jour)

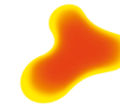
Quelle huile pour quelle utilisation?



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Utilisation prévue	Huile ou matières grasses
Pour la cuisine froide	Huile de colza (pressée à froid ou raffinée), huile de lin, huile d'olive (vierge ou raffinée), huile de noix, huile de germe de blé, huile de soja, etc.
Pour la cuisine à basse température	Huile de colza (raffinée), huile d'olive (raffinée), etc.
Pour la cuisine à haute température	Huile de colza HOLL, huile de tournesol HO
Pour cuire au four	Beurre, margarine, huile de colza (raffinée), huile d'olive (raffinée), huile de colza HOLL, huile de tournesol HO
Matières grasses à tartiner	Beurre, margarine

Sucreries et snacks salés

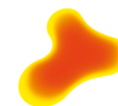


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- Consommer les sucreries, les boissons sucrées et les snacks salés avec modération (une portion par jour)
 - Eviter si possible les boissons contenant de la quinine
 - Pas de boissons énergisantes
 - Pas de boissons alcoolisées
- L'alcool peut nuire gravement à la santé de l'enfant

Quelle est la taille d'une portion?



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



2 à 3 dl de
boisson sucrée



Une barre
chocolatée



20 à 30 g
de chips

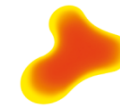
Rythme des repas



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- 3 à 5 (jusqu'à 6) repas par jour
Par exemple, trois repas principaux et deux petites collations
- Trouver son propre rythme et manger en en prenant conscience
- Avantages de la prise de plusieurs petits repas:
 - permet d'éviter les fringales et les excès qui en résultent
 - Moins de grignotage inconscient
 - Estomac moins surchargé et atténuation des troubles de la grossesse tels que la nausée et les lourdeurs d'estomac
 - Besoins énergétiques supplémentaires plus faciles à couvrir et mise en œuvre simplifiée des recommandations (p. ex. cinq portions de fruits et légumes par jour)

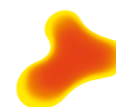
L'assiette optimale



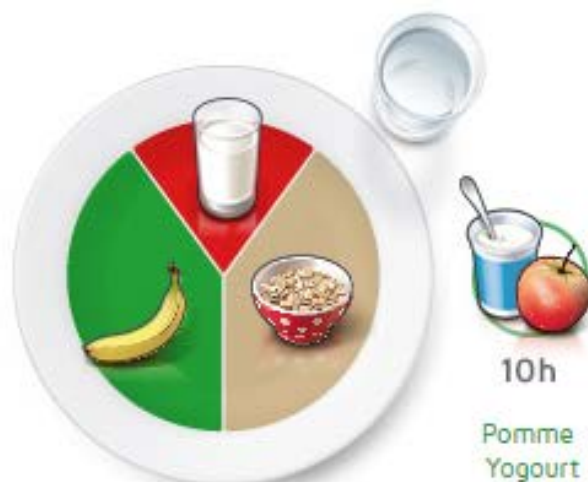
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Journée type avec cinq repas



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



10h

Pomme
Yogourt

Petit déjeuner

Banane
Flocons de céréales
Lait



Goûter

Jus de tomates

Repas de midi

Broccoli
Pommes de terre
Saumon



Repas de soir

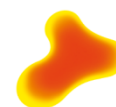
Concombre
Pain
Fromage

Journée type avec quatre repas

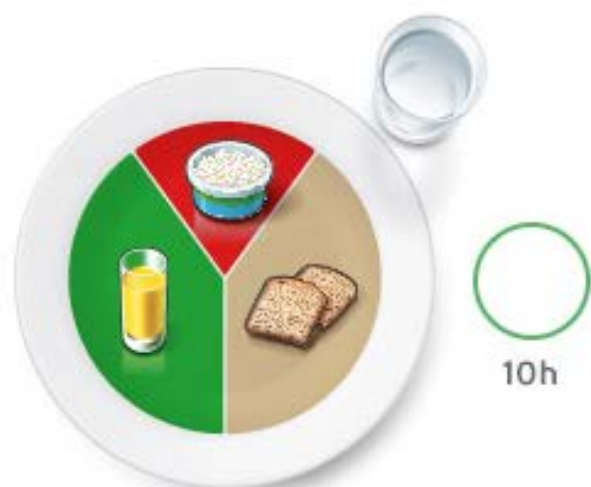
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Journée type avec trois repas



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



10h

Petit déjeuner

Jus de fruits
Pain
Cottage cheese



Goûter

Repas de midi

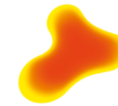
Epinards
Riz
Poulet
Yogourt aux Baies



Repas de soir

Sauce tomate (conserved), salade
Spaghetti
Fromage

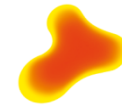
Manger avec plaisir



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Manger assis
- Prendre son temps
- Manger en compagnie d'autres personnes
- Créer une ambiance agréable
- Interrompre ses autres occupations
- Savourer avec tous ses sens
- Profiter de la diversité

L'alimentation en cas d'allergies et d'intolérances

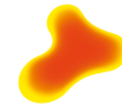


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Femmes enceintes présentant une allergie/intolérance avérée

- Eviter les aliments non tolérés
- Chercher des alternatives et garantir l'apport nutritionnel
- Consultation chez un(e) diététicien(ne) qualifié(e)
- Prise de médicaments avec l'accord du médecin

Prévention des allergies

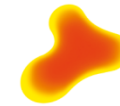


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Prévention des allergies pour l'enfant à naître

- Ne pas éviter des aliments par précaution
- Une à deux fois par semaine, consommer du poisson de mer aussi riche en matières grasses que possible
- Environnement sans tabac (actif et passif)
- Logement: éviter/traiter les moisissures, utiliser des peintures et des laques contenant peu de solvants, aérer régulièrement les locaux
- En cas d'allergie connue dans la famille: ne pas faire l'acquisition d'un chat ou d'un autre animal à poil
- S'informer sur l'allaitement

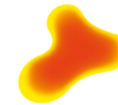
Alimentation végétarienne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Pas de viande (y c. la volaille), ni de poisson
- Alimentation ovo-lacto-végétarienne (incluant des œufs et des produits laitiers) possible pendant la grossesse Conditions:
 - alimentation équilibrée et variée;
 - sources de protéines: p. ex. œufs, produits laitiers, légumineuses, tofu, viande de soja, seitan, Quorn;
 - augmenter l'apport en fer ⇒ consommer en même temps des aliments riches en vitamine C;
 - veiller à garantir l'apport en vitamine B12;
 - supplémentation: acides gras oméga 3, éventuellement fer, vit. B12 et autres nutriments en accord avec le/la gynécologue.

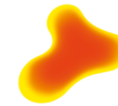
Alimentation végétalienne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Aucun produit d'origine animale: viande, volaille, poisson, œufs, produits laitiers, miel
- Carence possible en énergie, protéines, oméga 3, vitamine B2, vitamine B12, vitamine D, fer, zinc, calcium, iode
- Conditions d'une alimentation végétalienne
 - Connaissances diététiques approfondies
 - Supplémentation indispensable (p. ex. vitamine B12 ou oméga 3); aliments enrichis, le cas échéant
 - Vérification de l'apport nutritionnel par le médecin
 - Consultation diététique professionnelle

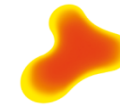
Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Un départ optimal dans la vie
- Evolution du poids pendant la grossesse
- Besoins énergétiques et nutritionnels pendant la grossesse
- Alimentation pendant la grossesse
- **Eviter les risques**
- Conseils utiles pour soulager les troubles
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

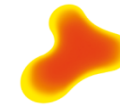
Listériose



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Maladie infectieuse provoquée par des listérias (bactéries)
- Les listérias sont très résistantes (survivent à la surgélation et au séchage). Destruction par des températures suffisamment élevées (cuisson, stérilisation, pasteurisation)
- Contamination par: le lait cru, certains produits laitiers, la viande crue, le poisson fumé, le contact avec des animaux infectés
- Risques: fausse couche, enfant mort-né, maladies graves chez l'enfant

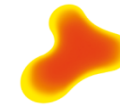
Toxoplasmose



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Maladie infectieuse provoquée par des parasites
- Les agents pathogènes peuvent être détruits par de hautes températures et la surgélation
- Contamination par: les légumes/l'eau souillés, la viande crue/peu cuite, le contact avec des animaux touchés (notamment excréments de chat), de la terre contaminée
- Risques: lésions oculaires et cérébrales chez l'enfant

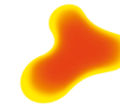
Mesures de protection contre les infections



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Les aliments d'origine animale doivent être consommés suffisamment cuits
- Eviter certains produits laitiers
- Respecter les instructions de conservation et la date limite de consommation
- Conserver les produits frais à 5°C max.
- Laver soigneusement les légumes, la salade, les herbes et les fruits à l'eau courante
- Conserver et préparer les aliments crus et couverts de terre séparément des autres aliments; utiliser des ustensiles de cuisine distincts et les laver soigneusement après utilisation
- Hygiène culinaire; Se laver les mains

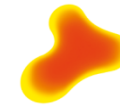
Eviter les risques



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Prévenir les infections
- Eviter ou limiter les aliments contaminés
(certaines espèces de poisson, gibier, foie)
- Consommer les boissons contenant de la caféine avec modération
- Eviter si possible les boissons contenant de la quinine
- Pas de boissons énergisantes, pas de boissons alcoolisées
- Pas de tabac, garantir un environnement sans tabac
- Pas de drogues
- Médicaments seulement avec l'accord du médecin

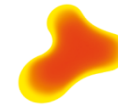
Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Un départ optimal dans la vie
- Evolution du poids pendant la grossesse
- Besoins énergétiques et nutritionnels pendant la grossesse
- Alimentation pendant la grossesse
- Eviter les risques
- **Conseils utiles pour soulager les troubles**
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

Conseils utiles pour soulager les troubles (1/3)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

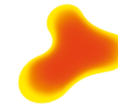
... en cas de nausées et de vomissements

- Manger/boire quelque chose avant de se lever
- Plusieurs petits repas (cinq à six par jour)
- Eviter les plats riches en matières grasses (p. ex. aliments frits ou panés)
- Faire le plein d'air frais
- Après avoir vomi, boire suffisamment

... en cas de ballonnements et de lourdeurs d'estomac

- Plusieurs petits repas (cinq à six par jour)
- Manger lentement et dans le calme
- Manger moins d'aliments favorisant les ballonnements (oignons, chou,)
- Eviter les boissons gazeuses

Conseils utiles pour soulager les troubles (2/3)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

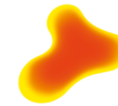
... en cas de constipation

- Boire (au moins 2 litres par jour)
- Aliments riches en fibres (produits complets, graines de lin, son, graines de plantain, légumineuses, légumes, fruits)
- Activité physique régulière
- Temps pour le passage aux toilettes

... en cas de fringales et d'envies alimentaires

- Prendre un petit déjeuner, rythme de repas régulier
- Insérer de petites collations

Conseils utiles pour soulager les troubles (3/3)

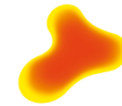


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

... en cas de brûlures d'estomac

- Plusieurs petits repas répartis sur la journée
- Ne pas s'allonger immédiatement après les repas
- Dormir avec le haut du corps légèrement surélevé
- Privilégier les boissons non gazeuses
- Boire du lait
- Eviter les fruits et les jus de fruits acides, les boissons alcoolisées, les plats épicés et gras
- Limiter le café, le thé noir, le chocolat et la menthe (ou le café/thé noir avec du lait)

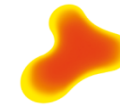
Diabète gestationnel



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Trouble de la tolérance du glucose survenant pour la première fois pendant la grossesse
- 5% à 15% de toutes les femmes enceintes sont concernées
- Facteurs de risque: prédisposition génétique, mode de vie (mauvaise alimentation, activité physique insuffisante, surpoids), etc.
- Dépistage entre la 24^e et la 28^e SG
- Peut avoir de graves conséquences pour la mère et l'enfant
- Détectée et traitée à temps ⇒ pas de conséquences néfastes pour l'enfant
- Conseil individuel et traitement requis

Contenu

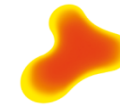


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Un départ optimal dans la vie
- Evolution du poids pendant la grossesse
- Besoins énergétiques et nutritionnels pendant la grossesse
- Alimentation pendant la grossesse
- Eviter les risques
- Conseils utiles pour soulager les troubles
- **L'essentiel en un clin d'œil**
- Informations complémentaires

L'essentiel en un clin d'œil

(1/3)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Essayer d'atteindre un poids normal avant la grossesse et veiller à une prise de poids adéquate pendant la grossesse; pas de régime pendant la grossesse
- Mot d'ordre: ne pas manger deux fois plus, mais deux fois mieux; la qualité prime la quantité
- Manger et boire de façon équilibrée et variée
- Supplémentation en acide folique et en vitamine D; le cas échéant, apport d'autres nutriments, en accord avec le médecin

L'essentiel en un clin d'œil

(2/3)

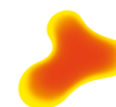


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Respecter les règles d'hygiène
- Eviter:
 - le lait cru et les produits à base de lait cru (à l'exception des fromages à pâte dure), les fromages à pâte molle et mi-dure, la féta, les fromages à pâte persillée;
 - les produits d'origine animale crus et peu cuits;
 - le marlin, l'espadon, le requin, le saumon de la mer Baltique, le hareng de la mer Baltique*;
 - le gibier (avant et pendant la grossesse);
 - le foie (avant la grossesse et durant les trois premiers mois);
 - les boissons énergisantes, si possible aussi les boissons contenant de la quinine;
 - l'alcool, la fumée de tabac, les drogues.
- Limiter les boissons contenant de la caféine
- Médicaments en accord avec le médecin

L'essentiel en un clin d'œil

(3/3)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Sucreries et snacks salés: en petites quantités

Huiles, matières grasses et fruits à coque: 2 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale et une petite poignée de fruits à coque par jour; beurre/margarine avec parcimonie

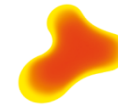
Produits laitiers: 3 (à 4) portions par jour
Viande, poisson, œufs et tofu: 1 portion par jour

Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses: 3 (à 4) portions par jour

Légumes et fruits: au moins 5 portions par jour

Boissons: 1,5 à 2 litres par jour

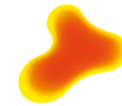
Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Un départ optimal dans la vie
- Evolution du poids pendant la grossesse
- Besoins énergétiques et nutritionnels pendant la grossesse
- Alimentation pendant la grossesse
- Eviter les risques
- Conseils utiles pour soulager les troubles
- L'essentiel en un clin d'œil
- **Informations complémentaires**

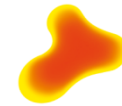
Informations complémentaires (1/6)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Brochure «**Alimentation durant la grossesse et la période d'allaitement**»
 - En allemand, français, italien
 - Version courte (dépliant) en albanais, arabe, allemand, français, anglais, farsi, italien, portugais, serbe / croate / bosniaque, espagnol, somali, tamil, tigrinya, turc
 - Editée par l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)
 - Téléchargement: www.blv.admin.ch
 - Commande: info@blv.admin.ch, tél. 058 463 30 33

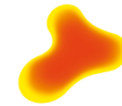
Informations complémentaires (2/6)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Société Suisse de Nutrition (SSN)
www.sge-ssn.ch
- Feuille d'information «L'alimentation de la femme enceinte»
www.sge-ssn.ch/documentation

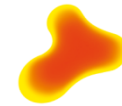
Informations complémentaires (3/6)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Société suisse de gynécologie et d'obstétrique
www.sggg.ch
- Aha! Centre d'Allergie Suisse
www.aha.ch
- Fédération suisse des sages-femmes
www.hebamme.ch/fr
- Consultations parents-enfants
www.sf-mvb.ch
- Société suisse de pédiatrie SSP
www.swiss-paediatrics.org

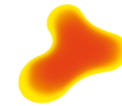
Informations complémentaires (4/6)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Promotion allaitement maternel Suisse
www.allaiter.ch
- Association suisse des consultantes en lactation IBCLC
www.stillen.ch/fr
- Association suisse des diététicien-ne-s (ASDD)
www.svde-asdd.ch
- Fondation Promotion Santé Suisse
www.promotionsante.ch

Informations complémentaires (5/6)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Consultation diététique

- Consultation donnée par des diététicien-ne-s légalement reconnu-e-s*:

Adresses sous www.svde-asdd.ch

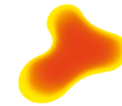
- Consultation diététique et cours de fitness**:

www.buggyfit.ch

* En cas de prescription médicale, les coûts de la consultation diététique sont pris en charge par la caisse-maladie

** Gratuits dans la plupart des villes

Informations complémentaires (6/6)



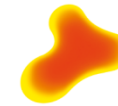
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Pour les femmes enceintes issues de l'immigration

- Association Mamamundo
Cours de préparation à l'accouchement en 10 langues
www.mamamundo.ch
- Croix-Rouge suisse
Portail d'information multilingue sur des questions de santé
www.migesplus.ch
- PanMilar:
Cours de préparation à l'accouchement en 18 langues
(canton de Vaud)
www.panmilar.ch

Projet Miapas

- une collaboration de:



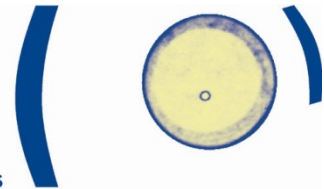
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



kinderärzte.schweiz

Berufsverband Kinder- und Jugendärzte in der Praxis
Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire
Associazione professionale dei pediatri di base

Schweizerischer Hebammenverband
Fédération suisse des sages-femmes
Federazione svizzera delle levatrici
Federaziun svizra da las spendreras



**gynécologie
suisse**

Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia

SCHWEIZERISCHER FACHVERBAND
MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG



BSS Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC
ASCL Association suisse des consultantes en lactation IBCLC
ASCA Associazione svizzera consulenti per l'allattamento IBCLC
ASCMT Associazion svizra da cusvegliadras per mammas che tezzan IBCLC



ssp sgp

SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS
Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche
Les médecins de vos enfants et adolescents
I medici dei vostri bambini e adolescenti



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

dialog
Dialogue
Dialogo

integration
intégration
integrazione

unicef 

Schweiz Suisse Svizzera