

## RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES PENDANT LA GROSSESSE

Aliment	Recommandations	À prendre en compte
<b>Graisses de l'aliment</b>	<p>1 à 2 cuillères à soupe d'huile de colza par jour comme sauce pour la salade ou dans l'élaboration de plats et 6 à 8 cuillères à café de margarine végétale (60-70 %) sur le pain. Cela permet de garantir l'apport en <b>acides gras essentiels</b>. Voir également la rubrique « poisson » ci-dessous.</p> <p>Les acides gras essentiels sont nécessaires, notamment pour le système nerveux du fœtus, sa vue et le développement de son système immunitaire.</p>	<p>L'apport en graisse molle a un effet positif sur la durée de la grossesse et sur le développement visuel et cognitif de l'enfant, et réduit le risque d'accouchement prématuré.</p> <p>Les sources de graisse dure sont notamment le beurre, le lait entier et les préparations à base de viande, les fromages, les pâtisseries grasses, les biscuits et la graisse de noix de coco. Un tiers de la graisse doit être dur au maximum.</p>
<b>Poisson</b>	<p>Plats à base de poisson 2 à 3 fois par semaine, en alternant le poisson d'eau douce, le poisson de pisciculture et le poisson marin, par exemple de la corégone, du poisson blanc, du lieu noir, de la truite arc-en-ciel, de l'omble et de la truite.</p> <p>Du hareng, du saumon de l'Atlantique ou de la truite de plus de 17 cm non éviscérés au maximum 1 à 2 fois par mois.</p> <p>Pour les personnes consommant du poisson d'eaux intérieures quotidiennement, il est recommandé de réduire les poissons prédateurs accumulant du mercure comme les grandes perches, sandres et lottes.</p> <p><b>Le brochet est à proscrire entièrement.</b></p>	<p>Le poisson contient des acides gras oméga 3 nécessaires pour l'organisme, de nombreuses vitamines et des minéraux comme de la vitamine D et de l'iode ainsi que des protéines.</p> <p>Teneur élevée en dioxine et polychlorobiphényles (PCB).</p> <p>Teneur élevée en mercure.</p>
<b>Foie, plats à base de foie et saucisse au foie</b>	<p>Ne pas consommer plus de 200 g par semaine de saucisse et de pâté au foie et pas plus 100 g en une fois. En cas de consommation quotidienne, 30 g maximum (= 2 tranches = 2 cuillères à soupe) par jour.</p> <p>Les plats à base de foie (foie haché et steaks de foie, sauce au foie, ragoût) sont à éviter pendant toute la durée de la grossesse.</p>	<p>Les plats à base de foie et le foie ont des teneurs élevées en vitamine A et en métaux lourds.</p> <p>Un apport élevé en vitamine A peut augmenter les risques de déformations et de fausse-couche.</p>
<b>Les poissons crus, emballés sous vide ou dans un gaz protecteur, mari-</b>	<p>À manger <b>uniquement réchauffé</b>. La température du produit doit être au moins de 70 degrés dans tout le pro-</p>	<p>Peuvent contenir des bactéries listeria. Cette bactérie est détruite au-dessus de 70° C, mais pas</p>

<b>nés ou fumés à froid maison, ainsi que les œufs de poisson et les plats à base de ces produits comme les pâtés et les sushis.</b>	duit.	lorsqu'elle est congelée ou salée. La bactérie listeria peut provoquer une intoxication alimentaire ce qui crée un risque de fausse-couche.
--	-------	---

<p><b>Le lait cru et non pasteurisé</b></p> <p><b>Les fromages fabriqués à partir de lait non pasteurisé ainsi que les fromages à pâte molle obtenus avec du lait pasteurisé.</b></p>	<p>À consommer le plus vite possible et <b>uniquement chauffé.</b></p> <p>À consommer uniquement après que le produit ait été chauffé jusqu'à l'ébullition.</p>	<p>Risque de yersinia pseudotuberculosis, listeria, EHEC, salmonelle et campylobacter.</p> <p>Risque de listeria, voir ci-dessus.</p> <p>La bactérie listeria ne peut pas se reproduire dans les fromages à pâte dure. (par exemple, Edam, Polar, Oltermanni, etc.)</p>
<p><b>La viande crue, la viande hachée crue et les plats à base de viande crue comme le steak tartare, le carpaccio, les saucisses non cuites (salami, saucisse fumée) et jambon sec (de Parme, Serrano).</b></p>	<p>Éviter tous les produits à base de viande non cuite. Les plats de viande comme les steaks et les rôtis doivent être entièrement cuits.</p>	<p>La viande crue possède un risque d'infection de toxoplasmose, de bactérie EHEC, de salmonelle et de yersinia.</p>
<p><b>Légumes congelés et plats préparés (du supermarché)</b></p>	<p>Tous les légumes surgelés doivent être cuits avant leur consommation, les légumes consommés en salade doivent être cuits puis refroidis avant d'être ajoutés à la salade.</p> <p>Les plats préparés refroidis à réchauffer (par exemple, les ragoûts) doivent être chauffés jusqu'à être bouillants avant d'être dégustés.</p>	<p>Voir le risque de listeria.</p>
<p><b>Baies surgelées étrangères</b></p>	<p>À chauffer à 90° C pendant 5 minutes ou à cuire 2 minutes avant leur consommation.</p>	<p>Risque de norovirus et d'hépatite A.</p>
<p><b>Alcool</b></p>	<p>À proscrire entièrement.</p>	<p>Entrave la croissance et le développement du fœtus.</p>
<p><b>Le café et autres boissons à base de caféine comme le cola et les boissons énergétiques.</b></p> <p><b>Les boissons de cola avec caféine</b></p> <p><b>Boissons énergétiques</b></p> <p><b>Les produits avec de la caféine</b></p>	<p>L'apport en caféine doit être limité à 200 mg/jour. Cela correspond à une tasse de 1,5 dl de café ou expresso ou à un litre de thé noir.</p> <p>Une consommation uniquement occasionnelle est recommandée. Une canette de cola (3,3 dl) contient environ 25-60 mg de caféine et une bouteille (5 dl) en contient environ 35-90 mg.</p> <p>Les boissons énergétiques sont déconseillées.</p> <p>L'emballage doit contenir un avertissement et afficher la teneur en caféine.</p>	<p>Chez les femmes enceintes, la caféine, même en petite quantité, peut provoquer des palpitations et des tremblements ainsi que des troubles du sommeil en cas de consommation avant le coucher.</p> <p>Voir ci-dessus. Lorsque les produits contiennent plus de 150 mg/l de caféine, l'emballage doit indiquer l'avertissement « Haute teneur en caféine. Déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes ou allaitant ».</p> <p>Voir ci-dessus.</p>
<p><b>Bonbons à la réglisse et au salmiakki</b></p>	<p>Déconseillés.</p> <p>De petites quantités (par exemple, une portion de glace à la réglisse ou quelques bonbons) ne sont pas néfastes.</p>	<p>Contiennent de la glycyrrhizine originaire de la plante de réglisse qui augmente la pression sanguine, les gonflements et peut provoquer un risque de fausse-couche ou être éventuellement lié</p>

		à un trouble du développement de l'enfant.
--	--	--

<b>Les graines de plantes oléagineuses (par exemple, tournesol et lin)</b>	<b>Les graines de lin</b> en soi, le gruau ou les graines macérées ne <b>s'utilisent pas</b> pour soigner la constipation pendant la grossesse. Les petites quantités de graines de lin, par exemple, dans le pain et l'huile de graines de lin, ne sont pas néfastes. Pour les autres graines, ne pas dépasser 2 cuillères à soupe par jour.	Le lin, comme d'autres plantes oléagineuses, a la propriété d'accumuler des métaux lourds dans ses graines, tout particulièrement du cadmium.
<b>Morilles</b>	Déconseillées	Contiennent des traces de gyromitrine indépendamment de leur manipulation.
<b>Plats à base d'algues</b>	Ne pas consommer si la teneur en iode est inconnue ou élevée.	Un apport trop élevé en iode est nuisible pour le fonctionnement de la thyroïde et la croissance du fœtus.
<b>Les boissons de thé aux herbes</b>	Déconseillées	Il n'y a pas d'informations sur la sécurité, elles peuvent contenir des produits nocifs.
<b>Les préparations et thés à base de gingembre et les compléments alimentaires à base de gingembre</b>	Déconseillées	Pas d'informations pour une consommation sûre, contiennent des produits nocifs.
<b>Les préparations d'herbes vendues comme compléments alimentaires</b>	Déconseillées	Peuvent contenir des produits nocifs.

<b>Nutriment/plat</b>	<b>Recommandations</b>	<b>À prendre en compte</b>
<b>Vitamine D</b>	10 µg/jour de vitamine D comme <b>préparation pour toutes les femmes enceintes tout au long de l'année</b> . Recommandée sous la forme D3.	Nécessaire pour l'absorption du calcium et le développement des os du fœtus. La quantité maximale d'un apport sûr en vitamine D est de 100 µg/24 h.
<b>Calcium</b>	L'apport conseillé est de 900 mg/24 h. Des produits laitiers liquides 5 à 6 dl et 2-3 tranches de fromage ou 100 g de fromages à pâte dure avec peu de matières grasses ou des préparations de calcium garantissent un apport suffisant.	Un complément de calcium est nécessaire selon une évaluation individuelle : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 mg, si l'alimentation est pauvre en produits laitiers ou en aliments enrichis en calcium.</li> <li>• 1000 mg, si l'alimentation ne comporte aucun produit laitier ou aliments enrichis en calcium</li> </ul>
<b>Fer</b>	Selon les besoins individuels. 50 mg de supplément de fer après la 12 <sup>e</sup> semaine de grossesse si Hb < 110 g/l pendant le premier tiers de la grossesse ou si Hb < 100 g/l plus tard au cours de la grossesse.	Le niveau d'hémoglobine baisse pendant la grossesse en raison de l'augmentation du volume sanguin de la mère, mais la masse de globules rouges n'augmente pas proportionnellement. La légère anémie de la mère ne provoque généralement pas de problèmes pour le fœtus.

<b>Acide folique</b>	<b>Supplément d'acide folique de 400 µg/jour pour toutes les femmes prévoyant une grossesse</b> environ deux mois avant l'interruption de la contraception jusqu'à la fin de la 12 <sup>e</sup> semaine de grossesse.  Dans certains cas, le médecin peut prescrire un plus grand apport en acide folique.	Une carence peut provoquer des lésions du tube neural (NTD) chez le fœtus.  L'une des vitamines du groupe B.  Les meilleures sources alimentaires sont les légumes, les fruits et les baies. Il est recommandé d'en consommer 5 à 6 portions par jour, tout comme des préparations à base de graines complètes.
<b>Iode</b>	150 µg/24 h, si l'apport alimentaire est limité.  Les meilleures sources alimentaires d'iode sont les produits laitiers, le poisson, les oeufs et le sel alimentaire iodé.	À l'heure actuelle, il n'existe pas de préparation commerciale contenant 150 µg d'iode sur le marché. Souvent, les suppléments polyvita-miniques pour la grossesse et l'allaitement contiennent 100-175 µg d'iode/comprimé. Ne pas dépasser 600 µg/24 h.
<b>Préparations polyvita-miniques et à base de sels minéraux</b>	Si besoin, elles peuvent être utilisées comme supplément pour une alimentation peu variée ou réduite, en cas de fortes nausées dues à la grossesse ou en cas de grossesse multiple.	Pas de préparations se chevauchant ou à base de vitamine A, ni d'huile de foie de poisson.



Source :

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille (Mangeons ensemble - recommandations alimentaires pour les familles avec enfants). 2016. THL. VRN.

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1) (finnois)

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/erillisryhmat/raskaana+olevat++i+mettavat+naiset++lapset/> (finnois)

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/se/> (suédois)

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/en/> (anglais)