



**sg**e Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## Alimentation et allaitement



**sg**e Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

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

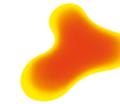
Avec la collaboration professionnelle des expert(e)s de: Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique (SSGO), Association suisse des consultations parents-enfants, Fédération suisse des sages-femmes, Société Suisse de Pédiatrie, Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire, Association suisse 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

# Contenus



- Allaiter
- Besoins énergétiques et nutritionnels pendant la période d'allaitement
- L'alimentation pendant la période d'allaitement
  - Manger et boire équilibré avec la pyramide alimentaire suisse
  - Rythme des repas et «assiette optimale»
  - Allergies et intolérances
  - Alimentation végétarienne et végétalienne
- Eviter les risques
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Avantages de l'allaitement pour l'enfant



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Renforcement du lien mère-enfant
- La composition nutritionnelle du lait maternel correspond aux besoins du nourrisson
- L'enfant peut accumuler de nombreuses expériences sensorielles
- Protection grâce aux anticorps présents dans le lait maternel
- Réduction du risque de diarrhée, d'otite et de surpoids ultérieur
- Stimulation du développement des muscles du visage et de la bouche ainsi que de la mâchoire



# Avantages de l'allaitement pour la mère



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Renforcement du lien mère-enfant
- Accélération de l'involution utérine
- Réduction du risque de cancer du sein
- Favorise la perte de poids
- Economique
- Le lait maternel est disponible à tout moment, à la bonne température et n'importe où



# Durée de l'allaitement



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Idéalement, allaitement exclusif pendant au moins 4-6 mois
- Introduction de la diversification alimentaire au plus tôt au début du 5<sup>e</sup> mois de vie et au plus tard au début du 7<sup>e</sup> mois de vie
- Poursuite de l'allaitement pendant l'introduction de la diversification alimentaire
- L'allaitement peut durer aussi longtemps que la mère et l'enfant le souhaitent



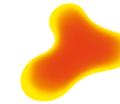
# Facteurs ayant un impact sur le lait maternel



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- L'alimentation de la mère influe sur la composition du lait maternel (teneur en iode, par exemple)
- Une alimentation variée entraîne une variation du goût du lait maternel
- Renoncer à certains aliments «par précaution» est inutile, voire déconseillé
- Les substances toxiques (nicotine, par exemple) peuvent passer dans l'organisme de l'enfant par le biais du lait maternel

# Contenus



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Allaiter
- **Besoins énergétiques et nutritionnels pendant la période d'allaitement**
- L'alimentation pendant la période d'allaitement
  - Manger et boire équilibré avec la pyramide alimentaire suisse
  - Rythme des repas et «assiette optimale»
  - Allergies et intolérances
  - Alimentation végétarienne et végétalienne
- Eviter les risques
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Besoins énergétiques



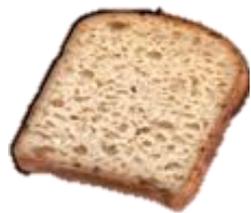
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- La production de 750 ml de lait maternel par jour nécessite un apport énergétique supplémentaire
- Besoins supplémentaires pendant la période d'allaitement: 500 kcal / jour
- Pendant la période d'allaitement, renoncer aux régimes amaigrissants présentant un apport énergétique fortement réduit

# Exemples



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



50 g



30 g



30 g



env. 450 kcal



50 g



20 g



120 g



2 dl

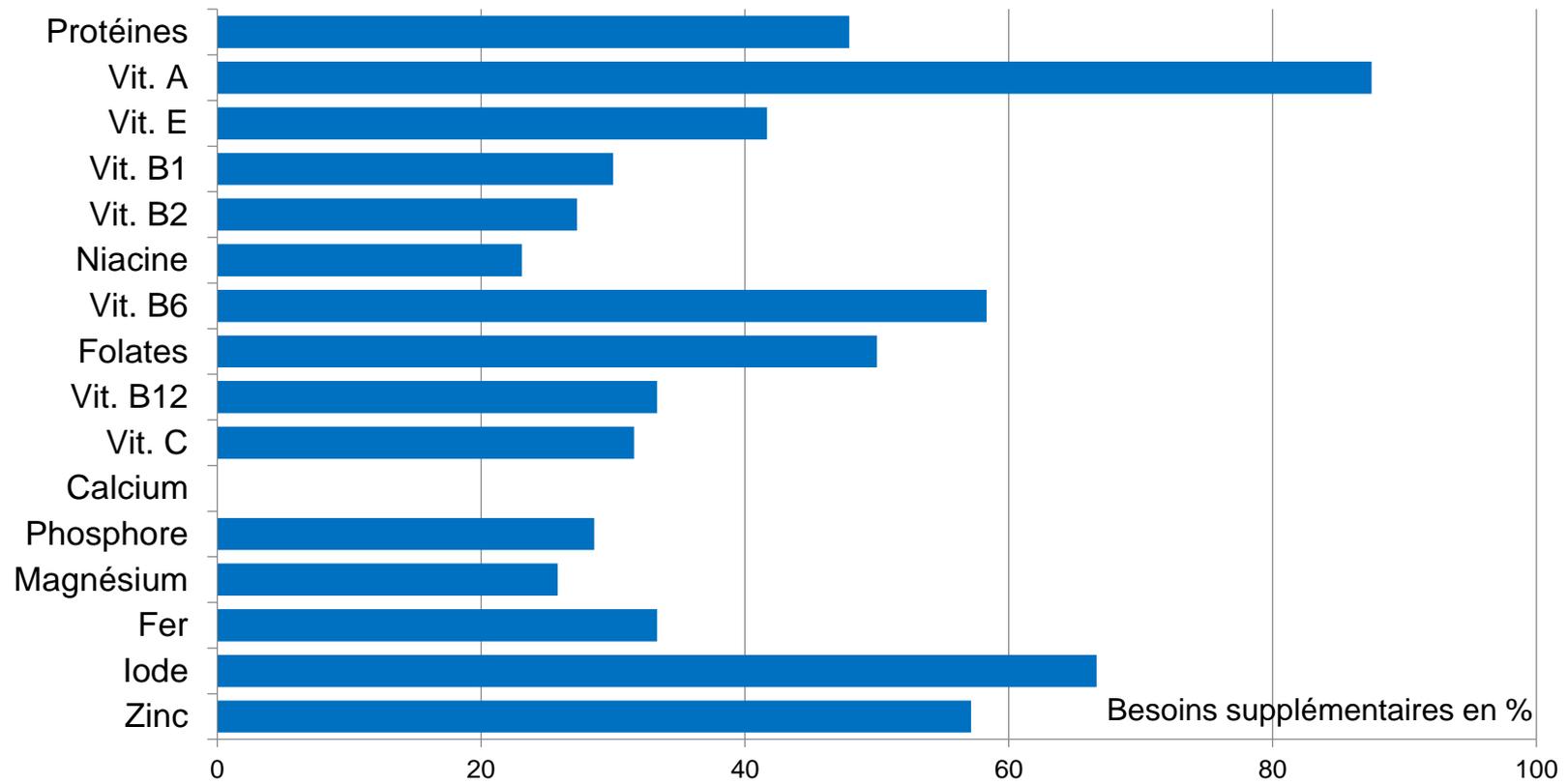


env. 490 kcal

# 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, 2013

# Besoins nutritionnels (2/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Les besoins supplémentaires peuvent généralement être couverts par une alimentation équilibrée
- Exception: vitamine D
- Autres nutriments éventuellement critiques
  - Iode
  - Acides gras polyinsaturés à longue chaîne (p. ex. acides gras oméga 3)

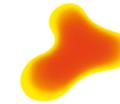
# Vitamine D



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Essentielle pour la formation des os et les fonctions immunitaires de l'enfant
- Les aliments contiennent peu ou pas de vitamine D
- L'organisme peut produire de la vitamine D à l'aide de la lumière du soleil
- Carences très fréquentes en Suisse
- Les femmes qui allaitent doivent prendre 15 µg\* de vitamine D par jour sous forme de gouttes

\* correspond à 600 UI (unités internationales)



- Élément constitutif des hormones thyroïdiennes ⇒ important pour le développement physique et mental de l'enfant
- La teneur en iode du lait maternel dépend de la couverture des besoins en iode de la mère
- Apport recommandé (en Suisse): 250 µg / jour
- Les aliments ne contiennent que de faibles quantités d'iode  
⇒ sel de table iodé indispensable



# 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
- Pas de supplémentation en iode générale recommandée, mais seulement si nécessaire en accord avec un professionnel

# 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 / jour de DHA + d'EPA, pendant la période d'allaitement, au moins 200 mg / jour de DHA
- Sources: poisson riche en matières grasses (p. ex. saumon, thon), plus faibles quantités dans les noix et l'huile de colza
- Couverture des besoins: 1 à 2 fois par semaine poisson et, régulièrement, de l'huile de colza et des fruits à coque
- Alternative: acides gras oméga 3 sous forme de capsules

# Contenus



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Allaiter
- Besoins énergétiques et nutritionnels pendant la période d'allaitement
- **L'alimentation pendant la période d'allaitement**
  - Manger et boire équilibré avec la pyramide alimentaire suisse
  - Rythme des repas et «assiette optimale»
  - Allergies et intolérances
  - Alimentation végétarienne et végétalienne
- Eviter les risques
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Pyramide alimentaire suisse



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Boissons



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



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

# Caféine

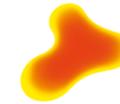


- 200 mg de caféine par jour au maximum
- Sans danger: 1-2 tasses de café ou 3-4 tasses de thé noir/vert par jour

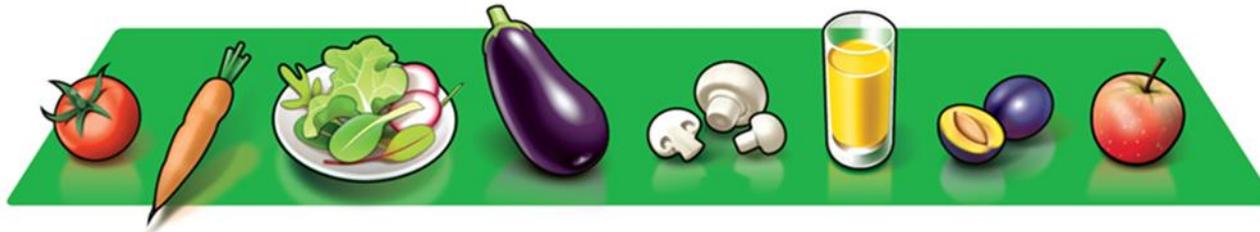
<b>Aliment</b>	<b>Teneur en caféine</b>
200 ml de café filtre	90 mg
60 ml d'expresso	80 mg
220 ml de thé	50 mg
355 ml de coca	40 mg
50 g de chocolat noir	25 mg
50 g de chocolat au lait	10 mg

Source: [www.eufic.org](http://www.eufic.org), 2015

# Fruits et légumes



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



- Au moins 5 portions par jour, dont 3 portions de légumes et 2 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

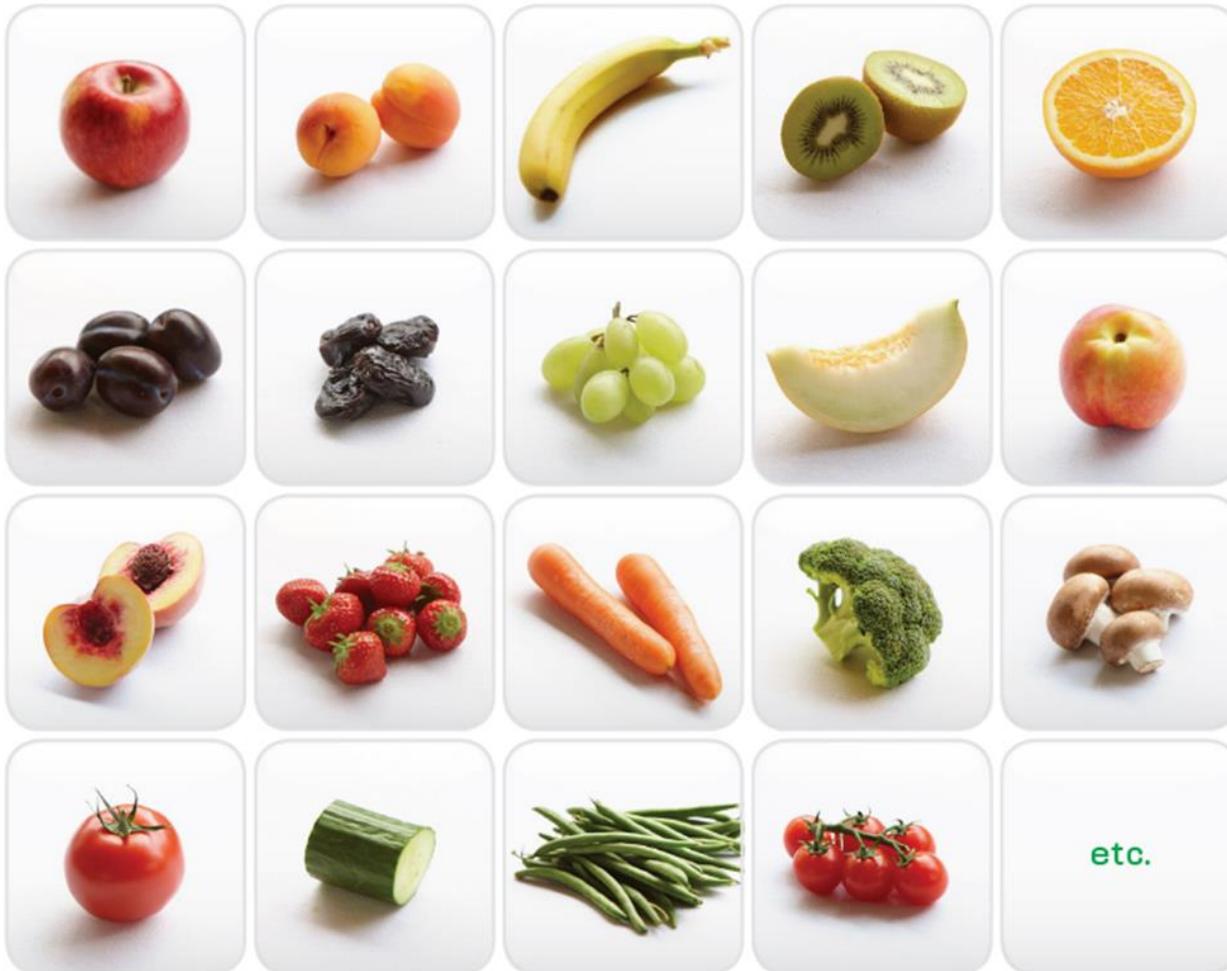


© Canton d'Argovie

# Quelle est la taille d'une portion?

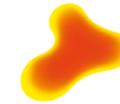


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



© 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 ou mi-dure
  - 60 g de fromage à pâte molle

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

\*Taille d'une boîte d'allumettes

# 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 mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle
  - 150 à 200 g de séré / cottage cheese
- Varier les sources de protéines

# Semaine type pour les sources de protéines



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

- Par mesure de précaution, pas de viande de gibier
- Pas de marlin (makaire), d'espadon, de requin, de saumon de la mer Baltique et de hareng de la mer Baltique
- Thon frais et brochet d'origine étrangère frais une fois par semaine max.

# 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 sans sel 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

# 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

# Boissons alcoolisées



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- L'alcool passe dans le lait maternel
- Possible lésion des cellules nerveuses de l'enfant
- Les femmes qui allaitent doivent éviter les boissons alcoolisées

# Contenus



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Allaiter
- Besoins énergétiques et nutritionnels pendant la période d'allaitement
- L'alimentation pendant la période d'allaitement
  - Manger et boire équilibré avec la pyramide alimentaire suisse
  - Rythme des repas et «assiette optimale»
  - Allergies et intolérances
  - Alimentation végétarienne et végétalienne
- Eviter les risques
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Rythme des repas



- 3 à 5 repas par jour  
Par exemple, trois repas principaux et deux petites collations
- Trouver son propre rythme et manger en pleine conscience
- Avantages de la prise de plusieurs petits repas :
  - permet d'éviter les fringales et les excès qui en résultent
  - Moins de grignotage inconscient
  - 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



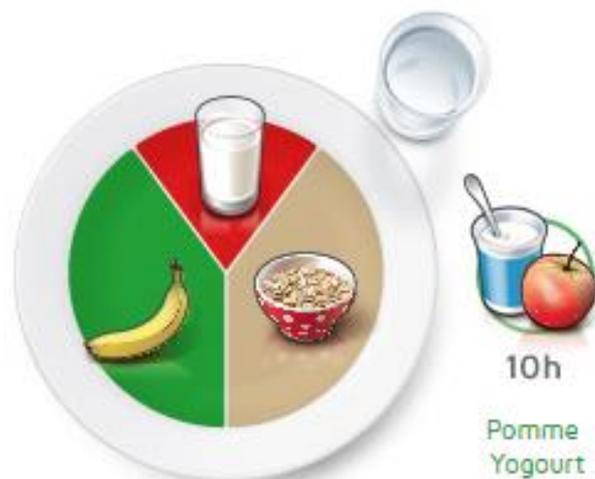
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Journée type avec cinq repas



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Petit déjeuner

Banane  
Flocons de céréales  
Lait



10h

Pomme  
Yogourt



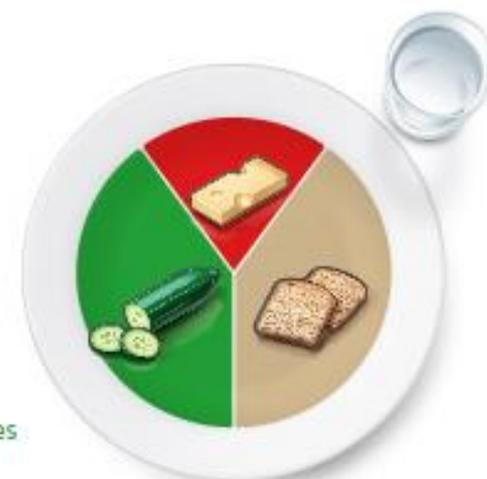
Repas de midi

Broccoli  
Pommes de terre  
Saumon



Goûter

Jus de tomates



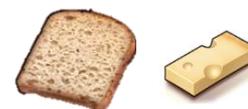
Repas de soir

Concombre  
Pain  
Fromage

En complément, en raison des besoins énergétiques accrus (+ 500 kcal) pendant la période d'allaitement



Fruits à coque  
dans le muesli



Pain et fromage au goûter

© Société Suisse de Nutrition

# Contenus



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Allaiter
- Besoins énergétiques et nutritionnels pendant la période d'allaitement
- L'alimentation pendant la période d'allaitement
  - Manger et boire équilibré avec la pyramide alimentaire suisse
  - Rythme des repas et «assiette optimale»
  - **Allergies et intolérances**
  - Alimentation végétarienne et végétalienne
- Eviter les risques
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Allergies et intolérances



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Femmes qui allaitent présentant une allergie/intolérance diagnostiquée

- Eviter les aliments dont on sait qu'ils ne sont pas 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 chez le nourrisson (1/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Allaitement exclusif pendant au moins 4 à 6 mois
- Diversification alimentaire: au plus tôt au début du 5<sup>e</sup> mois et au plus tard au début du 7<sup>e</sup> mois de vie.
- Poursuivre l'allaitement en parallèle
- Ne pas éviter des aliments par précaution
- Mère allaitante: poisson de mer aussi riche en matières grasses que possible 1 à 2 fois/semaine; nourrisson: poisson riche en matières grasses de temps en temps

# Prévention des allergies chez le nourrisson (2/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Environnement sans tabac (actif et passif)
- Logement: éviter/traiter l'apparition d'humidité et de moisissures, utiliser des peintures et des laques peu polluantes, bien aérer les pièces plusieurs fois par jour
- En cas d'allergie connue dans la famille: ne pas faire l'acquisition d'un chat ou d'un autre animal à poil
- Vaccinations conformément au plan de vaccination
- Eviter le surpoids chez l'enfant

# Contenus



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Allaiter
- Besoins énergétiques et nutritionnels pendant la période d'allaitement
- L'alimentation pendant la période d'allaitement
  - Manger et boire équilibré avec la pyramide alimentaire suisse
  - Rythme des repas et «assiette optimale»
  - Allergies et intolérances
  - **Alimentation végétarienne et végétalienne**
- Eviter les risques
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Alimentation végétarienne



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Pas de viande (y c. la volaille), ni de poisson
- Alimentation ovo-lacto-végétarienne (incl. œufs et produits laitiers) possible pendant la période d'allaitement. Conditions:
  - alimentation équilibrée et variée;
  - sources de protéines: p. ex. œufs, produits laitiers, légumineuses, tofu, viande de soja, seitan, Quorn;
  - améliorer l'absorption du fer  $\Rightarrow$  consommer en même temps des aliments riches en vitamine C;
  - veiller à garantir l'apport en vitamine B12;
  - supplémentation: acides gras oméga 3, vitamine D; si nécessaire, autres nutriments en accord avec le médecin.

# 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 indispensables chez les femmes qui ont une alimentation végétalienne malgré l'allaitement
  - 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

# Contenus



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Allaiter
- Besoins énergétiques et nutritionnels pendant la période d'allaitement
- L'alimentation pendant la période d'allaitement
  - Manger et boire équilibré avec la pyramide alimentaire suisse
  - Rythme des repas et «assiette optimale»
  - Allergies et intolérances
  - Alimentation végétarienne et végétalienne
- **Eviter les risques**
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Eviter les risques



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

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

# Contenus



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Allaiter
- Besoins énergétiques et nutritionnels pendant la période d'allaitement
- L'alimentation pendant la période d'allaitement
  - Manger et boire équilibré avec la pyramide alimentaire suisse
  - Rythme des repas et «assiette optimale»
  - Allergies et intolérances
  - Alimentation végétarienne et végétalienne
- Eviter les risques
- **L'essentiel en un clin d'œil**
- Informations complémentaires

# L'essentiel en un clin d'œil

## (1/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- L'allaitement a beaucoup d'avantages pour la mère et l'enfant
- Idéalement, allaitement exclusif pendant quatre à six mois  
Poursuite de l'allaitement pendant l'introduction de la diversification alimentaire
- Manger et boire équilibré et varié conformément à la pyramide alimentaire suisse
- Garantir un apport suffisant en iode et en acides gras oméga 3.  
Supplémentation en vitamine D.
- Consommer de la caféine avec modération
- Prudence concernant certains aliments et substances (tabac, alcool ou substances toxiques dans certains poissons, par ex.)

# L'essentiel en un clin d'œil

## (2/2)



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

Fruits et légumes: au moins 5 portions par jour

Boissons: au moins 2 litres par jour

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

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

# Contenus



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Allaiter
- Besoins énergétiques et nutritionnels pendant la période d'allaitement
- L'alimentation pendant la période d'allaitement
  - Manger et boire équilibré avec la pyramide alimentaire suisse
  - Rythme des repas et «assiette optimale»
  - Allergies et intolérances
  - Alimentation végétarienne et végétalienne
- Eviter les risques
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Informations complémentaires (1/6)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Brochure «Alimentation pendant 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.osav.admin.ch](http://www.osav.admin.ch)
- Commande: [info@blv.admin.ch](mailto: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](http://www.sge-ssn.ch)
- Feuille d'information «**Alimentation et allaitement**»  
[www.sge-ssn.ch/documentation](http://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/fr](http://www.sggg.ch/fr)
- aha! Centre d'Allergie Suisse  
[www.aha.ch](http://www.aha.ch)
- Fédération suisse des sages-femmes  
[www.hebamme.ch/fr](http://www.hebamme.ch/fr)
- Consultations parents-enfants  
[www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch)
- Société Suisse de Pédiatrie SSP  
[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)

# Informations complémentaires (4/6)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Promotion allaitement maternel Suisse  
[www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch)
- Association suisse des consultantes en lactation IBCLC  
[www.stillen.ch/fr](http://www.stillen.ch/fr)
- Association suisse des diététicien-ne-s (ASDD)  
[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)
- Association obésité de l'enfant et de l'adolescent (akj)  
[www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)
- Fondation Promotion Santé Suisse  
[www.promotionsante.ch](http://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 sur [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

- Consultation diététique et cours de fitness\*\*:

[www.buggyfit.ch](http://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

- Croix-Rouge suisse:  
Portail d'information multilingue sur des questions de santé  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

# Projet Miapas - une collaboration de:



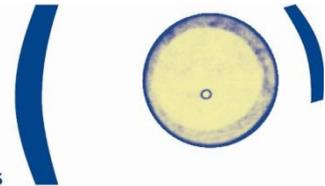
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**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 spenderas



**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 consultantés en lactation IBCLC  
**ASCA** Associazione svizzera consulenti per l'allattamento IBCLC  
**ASCMT** Associazion svizra da cusigliadras 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