



# CONSEILS NUTRITIONNELS ET ALIMENTAIRES POUR LES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES

Une alimentation végétalisée est équilibrée lorsqu'elle est variée, correctement complémentée et que l'on mange à sa faim. Trois nutriments d'intérêts vont potentiellement nécessiter une complémentation. Les autres nutriments seront retrouvés en suivant quelques conseils alimentaires.

## VITAMINE B12

La vitamine B12 est apportée de façon satisfaisante exclusivement par les aliments d'origine animale. Cette vitamine étant indispensable, il faut se complémenter dès qu'on végétalise son alimentation (végétalisme, végétarisme ou flexitarisme : consommation de viande ou de poisson à moins de la moitié des repas).

**Posologies recommandées**  
25 µg/jour  
ou  
2000 µg/semaine  
ou  
5000 µg/mois

## IODE

Si vous ne consommez ni produits de la mer ni lait, vous devez penser à vos apports en iode pour le bon fonctionnement de votre thyroïde et la santé de votre bébé. Soit en consommant régulièrement des algues et du sel iodé, soit en prenant une complémentation, à hauteur de 150 µg par jour. Le sel iodé seul n'est pas suffisant pour couvrir vos besoins. Le risque de surdosage est possible en cas de mésusage des compléments en iode, ou de consommation importante d'algues très riches en iode (notamment Kombu et Gracilaire). En cas de grossesse, limitez votre consommation d'algue à une fois par semaine.

## VITAMINE D

La vitamine D est essentielle pour la santé osseuse et le système immunitaire. Les recommandations de complémentation sont les mêmes que pour la population générale. Les végétaliens peuvent être complémentés par vitamine D2 (ergocalciférol, vitamine D non issue de l'animal) ou par vitamine D3 végane (issue du lichen).

## VITAMINE B9 (ACIDE FOLIQUE)

Une complémentation en vitamine B9 en début de grossesse prévient les risques de malformation neurologique chez le fœtus.

Les recommandations de complémentation sont les mêmes que pour la population générale. Les femmes ayant un désir de grossesse doivent se complémenter jusqu'au 3e mois de grossesse à hauteur de 400µg par jour. Soyez vigilantes car certains compléments multivitaminés ne contiennent pas suffisamment de vitamine B9 et une complémentation classique en plus sera nécessaire.

## OMÉGA 3

Les oméga 3 sont importants pour le bon développement du fœtus. Les apports doivent être optimisés par l'alimentation et des compléments alimentaires peuvent être potentiellement bénéfiques.

Pour optimiser vos apports, privilégiez des huiles riches en oméga 3 (colza, lin, chanvre, noix) ainsi que des aliments riches en oméga 3 comme le soja et les noix. Pour la cuisson, préférez l'huile d'olive ou de colza, en évitant l'huile de tournesol ou d'arachide. Si possible, privilégiez des huiles biologiques, première pression à froid.

## FER

En cas de grossesse ou allaitement, il est important d'optimiser les apports en fer en suivant quelques règles simples :

- Favorisez les végétaux riches en fer (lentilles, pois chiches, haricots, soja, céréales complètes, etc.).
- Associez ces sources avec des aliments riches en vitamine C (agrumes, persils, poivrons, choux, etc.) et acide citrique (citron) au cours du même repas.
- Diminuez les apports en phytates par le trempage des légumineuses.
- Consommez le thé et le café à distance des repas car leurs polyphénols diminuent l'absorption du fer non hémérique.

## COMPLÉMENTATION

Une complémentation quotidienne adéquate en vitamine B12, en iode et en vitamine D est possible. Différents compléments existent et un guide d'achat est disponible sur [www.vegecliv.com](http://www.vegecliv.com).



# CONSEILS NUTRITIONNELS ET ALIMENTAIRES POUR LES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES

## ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Les apports pour les autres nutriments (calcium, protéines, etc.) sont satisfaisants en consommant des aliments de différentes familles et en variant les produits au sein de ces catégories :

- Pensez aux légumineuses, une ou plusieurs portions peuvent être consommées chaque jour (pois chiches, haricots, soja, lentilles, etc.).
- Concernant les produits céréaliers, préférez-les complets ou semi-complets comme par exemple du pain complet (blé, riz, quinoa, avoine, etc.).
- Les fruits à coque sont aussi des aliments intéressants (noix, amandes, noisettes, noix de cajou, etc.).
- Essayez de varier votre alimentation, si possible avec des aliments frais, non transformés, biologiques et de saison, quand vous le pouvez.
- Concernant les produits transformés et ultra-transformés, aidez-vous du Nutri-Score pour comparer les produits d'une même catégorie entre eux.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Pour des idées de recettes végétales et équilibrées :

- Vegan pratique ([www.vegan-pratique.fr/menus-equilibres](http://www.vegan-pratique.fr/menus-equilibres))
- 1.2.3. veggie ([www.123veggie.fr](http://www.123veggie.fr))
- Menu végétarien ([www.menu-vegetarien.com](http://www.menu-vegetarien.com))

Pour parfaire vos connaissances sur les alimentations végétales ou pour vous aider dans votre transition alimentaire, vous pouvez vous procurer le livre de référence *La meilleure façon de manger végétal : la bible de l'alimentation végétalienne et végétarienne* (Léa Lebrun et Fabien Badariotti).

Si vous souhaitez être accompagné d'un-e professionnel-le de santé formé-e aux alimentations végétales, vous pouvez vous référer à la carte de l'ONAV ([www.onav.fr/trouver-un-e-pro-de-sante](http://www.onav.fr/trouver-un-e-pro-de-sante)).