

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 94 (1996)

Heft: 4

Rubrik: Mitteilungen = Communications

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Communiqué de presse

Nouvelle brochure de l'ASA (Association Suisse pour l'Alimentation)

Des conseils pour l'alimentation de la femme enceinte et du nourrisson

asa. De nombreuses femmes enceintes surestiment leurs besoins en calories. Il n'est pas nécessaire de «manger pour deux». Pire: cela peut se révéler nocif pour la santé de la mère et

de l'enfant. Ce n'est qu'à partir du troisième trimestre que les besoins énergétiques augmentent. Pas trop de calories, mais plus de protéines, d'oligo-éléments, de vitamines et de fibres alimentaires: telles sont les recommandations des nutritionnistes contenues dans la nouvelle brochure «Mère et enfant: l'alimenta-

tion pendant la grossesse et la période d'allaitement – L'alimentation du nourrisson», publiée par l'Association suisse pour l'alimentation (ASA)

La nouvelle brochure de l'ASA aborde de manière exhaustive – pour la première fois en Suisse – les sujets de l'alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement et de l'alimentation du nourrisson. Cet ouvrage, recommandé par la Société suisse de pédiatrie et mis au point en collaboration avec l'Association suisse des sages-femmes et l'Association suisse des conseillères en allaitement, contient de

Encadré: ce que la femme enceinte devrait manger quotidiennement

Légumes

2 x par jour 1 port. de 200 g (dont 1x crus) et
1 x par jour 1 port. de 60 g de salade verte

Fruits, jus de fruits ou baies

2–3 x par jour (si possible crus)

Pommes de terre, pain, riz céréales ou légumineuses

3–4 x par jour (si possible produits complets)

Lait ou produits laitiers

3–4 x par jour (par ex. 2 dl de lait entier, 1 yoghurt, 20 g de fromage à pâte dure)

Viande et volaille

max. 1 x par jour, max. 5 x par semaine 1 port. de 120 g
max. 1 x par semaine des salaisons (par ex. jambon, saucisse) ou
max. 1 x par semaine de la viande riche en graisse (par ex. saucisse, lard)
max. 1–2 x par mois des abats (foie, rognons, cervelle)
renoncer au foie de boeuf

Poisson

1–2 x par semaine 1 port. de 150 g

Oeufs

2–3 oeufs par semaine (y compris préparations à base d'oeufs), cuits
afin d'éviter les intoxications alimentaires

Huile, corps gras ou beurre

env. 40 g de graisse visible par jour, par ex.
20 g de beurre à tartiner ou à cuisiner
10 g (1 cs) de graisse à rôtir (par ex. huile d'arachide, graisse de coco, beurre à rôtir, huile d'olive)
10 g (1 cs) d'huile de haute valeur nutritive (par ex. huile de tournesol, de chardon, de maïs, de colza ou d'olive)

Liquide

au min. 1,5 l. par jour (si possible non sucré). En cas de vomissements, de diarrhée ou de transpiration élevée: remplacer la perte en eau!

Douceurs

avec modération (attention: calories vides/graisse cachée!)

Alcool

est assimilé par l'organisme de l'enfant – est par conséquent à éviter

Sel de cuisine

canton de Bâle-Ville: sel iodé (emballage rouge)
dans le reste de la Suisse: sel iodé et fluoré (emballage vert)

Exemple de plan de menu quotidien adapté à la femme enceinte

Petit déjeuner

2 tranches de pain complet, 10 g de beurre, 1 cs de confiture, 1 verre de jus d'orange, 2 dl de lait, café

10 heures

1 yoghurt

Entre-deux

eau minérale

Repas de midi

1 portion de salade verte (sauce contenant 5 g d'huile de haute valeur)
120 g de viande maigre, rôti (avec 5 g graisse à rôtir)
1 portion de purée de pommes de terre (avec 5 g de beurre)
1 portion de légumes de saison (préparés par ex. dans du bouillon non gras)
1 fruit ou 1 petit bol de baies

4 heures

1 tranche de pain aux noix (ou aux graines)
1 pomme

Entre-deux

eau minérale

Repas du soir

1 portion de salade de légumes crus de saison (sauce préparée avec 5 g d'huile de haute valeur nutritive)
1 portion de risotto au riz complet (év. avec légumes ou champignons)
5 g de graisse à rôtir pour la préparation
20–40 g de fromage râpé
1 verre de jus d'orange

Entre deux

eau minérale

Collation tardive

1 yoghurt nature avec
1 fruit ou des baies

nombreux conseils pratiques et facile à suivre, pour les femmes enceintes et les parents de nourrissons. On recommande par exemple aux femmes désireuses de tomber enceintes de prendre, en guise de prévention, un supplément à base d'acide folique. Différentes études ont démontré que cette vitamine, absorbée en début de grossesse, diminuait sensiblement le risque de maladies du tube neural, comme la «spina bifida», chez le nouveau-né.

La brochure fait également table rase de certains préjugés largement répandus dans la population. Par exemple: «lorsqu'une femme enceinte mange des haricots, du chou ou des oignons, le nourrisson souffre de ballonnements». Une affirmation qui est loin d'être prouvée, comme le remarque Frieda Dähler, diététicienne diplômée et auteur de l'ouvrage. Les ballonnements, coliques et autres troubles digestifs du nourrisson proviennent bien plutôt de la consommation de nicotine ou de caféine de la part de la mère qui allaite. Des réactions allergiques peuvent même survenir dans certains cas. Une règle prévaut: ce qui est bon pour la mère, convient à l'enfant.

Cette brochure de 70 pages richement illustrées contient entre autres une liste de ce que la femme enceinte devrait manger quotidiennement (voir encadré) ainsi que des adresses spécialisées pour toutes informations.

La brochure «Mère et enfant: L'alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement – L'alimentation du nourrisson» coûte 16 francs (membres de l'ASA: 8 francs). Elle peut être obtenue auprès de l'Association suisse pour l'alimentation, Effingerstrasse 2, Case postale 8333, 3001 Berne (Tél./fax pour commandes: 031/382 55 15) ▶

1. Nombre de nouveau-nés examinés en routine en Suisse et dans la principauté de Liechtenstein:

Genre d'analyses	1995	Total 1965–1995
Phénylalanine (Guthrie)	83'437	2'354'384
Gal-1-P Uridyltransférase (Beutler & Baluda)	83'437	2'185'751
Galactose (Paigen; Guthrie)	40'335	1'112'611
Galactose (Weidemann)	43'102	934'098
Thyroïde-stimulating hormone (DELFA)	83'437	1'501'079
Biotinidase (Wolf)	83'437	765'715
17OH-Progestérone (DELFA)	83'437	342'052
Leucine	–	1'569'456
Méthionine	–	1'212'865

2. Cas décelés et identifiés:

	1995	Total 1965–1995
Phénylcétonurie	3	125
autres Hyperphénylalaninémies *)	6	153
Déficiences du gal-1-P-uridyltransférase		
totale	1	44
partielle	13	418
Déficiences du galactokinase	–	1
Déficiences de l'UDP-gal-4-épimérase	–	17
Hypothyroïdisme primaire	24	406
Déficiences du biotinidase		
totale	1	7
partielle	4	13
Hyperplasie surrénale congénitale	8	44

1965–1989:

Hyperméthioninémie 4, homocystinurie 0, maladie du sirop d'érable et hyperleucinémie 11

*) traités ou non traités

Assemblée annuelle de la Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique (SSGO) avec la Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique psychosomatique (SSGOP)

**Interlaken
du 26 au 29 juin 1996**

Informations: Frau A. Hälgl, Universitätsklinik, 8091 Zürich, Tél. 01 255 52 39, Fax 01 255 44 33

A titre indicatif, voici les intervenants francophones dans différents ateliers:

B. Bourit: «Le couple stérile en consultation»
N. Deslex: «Problèmes psychosomatiques et psychosociaux pendant la grossesse»
S. Renteria: «L'adolescente en consultation gynécologique»
Cette liste n'est pas exhaustive, le programme définitif étant établi en mai prochain. ▶

Rappel:

**Congrès
de l'ICM à Oslo
du 26 au 31 mai 1996**

Vous pouvez encore réserver vos places en vous adressant à l'adresse suivante:

Agence de Chailly
Lausanne
Tél. 021 652 32 05

Pour toute autre information, contactez notre secrétariat central, tél. 031 332 63 40

dv
Déléguee suisse – ICM

Zur Erinnerung!

Sie können immer noch Plätze für den

**ICM-Kongress vom
26.–31. Mai 1996
in Oslo**

bestellen!

Rufen Sie umgehend folgende Nummer an:
Tel. 021 652 32 05 und Sie werden mit der Agentur Chailly in Lausanne verbunden sein.

Für Informationen allgemeiner Art wenden Sie sich bitte an das Zentralsekretariat des SHV, Tel. 031 332 63 40

sf