

# Le végétarisme et la grossesse

**Êtes-vous végétarienne? Vous demandez-vous si vous pouvez suivre un régime végétarien durant votre grossesse et avoir quand même un bébé en santé?**

Les recherches révèlent que les femmes qui planifient bien leur régime végétarien durant leur grossesse peuvent avoir un bébé en santé. Consommez une grande variété d'aliments et un nombre suffisant de portions chaque jour, tel qu'il est recommandé dans le *Guide alimentaire végétarien pour la femme enceinte* (voir au verso). Il est plus facile de combler les besoins nutritifs quotidiens des *lacto-ovo-végétariennes*, qui consomment des produits laitiers (lacto), comme le lait, le fromage et le yogourt, et des œufs (ovo), que ceux des *végétaliennes* (ou végétariennes strictes) qui excluent de leur alimentation tout produit d'origine animale. Plus vous excluez d'aliments de votre alimentation, plus vous êtes à risque de ne pas consommer en quantité suffisante les éléments nutritifs dont vous et votre bébé avez besoin. Les végétaliennes doivent s'assurer de consommer suffisamment d'aliments à forte teneur en vitamine B<sub>12</sub> et en zinc.

## Principaux éléments nutritifs requis durant la grossesse

- Les **protéines** sont requises afin d'assurer la croissance de nouveaux tissus humains. Si vous mangez une variété d'aliments d'origine végétale au cours de la journée, vous obtiendrez ainsi tous les acides aminés (« composante de base » des protéines) dont vous et votre bébé avez besoin. Les légumineuses (fèves sèches, pois et lentilles) et les noix sont des aliments d'origine végétale riches en protéine.
- L'**acide folique**, une vitamine B, réduit le risque que le bébé développe des anomalies du tube neural, comme le spina bifida, durant le premier mois de la grossesse. Comme bon nombre de grossesses ne sont pas planifiées, il est recommandé que les femmes en âge de procréer consomment des aliments riches en acide folique et qu'elles prennent des suppléments de 400 µg d'acide folique\* par jour. Vous devez continuer d'en prendre tout au long de la grossesse, car l'acide folique aide l'organisme à former de nouvelles cellules destinées à la croissance des tissus et au sang. Parmi les aliments riches en acide folique, il y a les légumineuses, les épinards, les asperges, la laitue romaine, les oranges, le cantaloup, les noix, les graines et les produits céréaliers enrichis.
- Le **calcium** est essentiel pour assurer la santé des os et des dents. Les produits laitiers représentent la meilleure source de calcium. Les femmes végétaliennes doivent redoubler de prudence et choisir une grande variété de produits riches en calcium, comme le brocoli, le pak choï, le chou vert frisé, les haricots, les amandes, les graines de sésame et de tournesol, le lait de soya enrichi, le tofu enrichi de calcium (tofu fait de sulfate de calcium) et le jus d'orange enrichi de calcium.
- La **vitamine D** favorise l'absorption par l'organisme d'une plus grande quantité de calcium provenant des aliments. Dans le cas d'un régime lacto-ovo-végétarien, les aliments contenant de la vitamine D sont le lait, la margarine, le jaune d'œuf et le lait de soya enrichi. Les

## Le végétarisme et la grossesse

végétaliennes qui ne consomment pas suffisamment d'aliments enrichis de vitamine D devront probablement prendre des suppléments de 5 µg par jour\*. L'exposition de la peau aux rayons du soleil contribue à la fabrication de la vitamine D, mais à cause des écrans solaires et de la latitude nordique du Canada, il se peut que la peau n'en produise pas suffisamment.

- Le **fer** contribue à la santé des cellules et au transport de l'oxygène jusqu'aux tissus de l'organisme. Le fer d'origine animale est mieux absorbé que celui d'origine végétale. Les légumineuses, les céréales enrichies, les grains entiers, les fruits secs, les noix et les graines sont les sources végétales de fer. La consommation d'aliments riches en vitamine C permettra d'augmenter l'absorption du fer provenant des aliments végétaux. Parmi les exemples d'aliments riches en vitamine C, notons les oranges et les autres fruits et jus de la famille des agrumes, le poivron rouge, les tomates ou la sauce tomate. Des nouvelles recherches laissent supposer que la vitamine A contribue à accroître l'absorption du fer retrouvé dans le riz, le blé et le maïs. Certaines femmes peuvent quand même avoir besoin de prendre un supplément de 30 mg de fer par jour au cours du deuxième et du troisième trimestres, alors que les besoins en fer sont plus grands\*. Comme le café et le thé diminuent l'absorption de fer, n'en buvez qu'entre les repas.
- Les **acides gras essentiels** comme les acides gras Omega-3 sont essentiels pour le développement du cerveau, des nerfs et des yeux, et pour la croissance et la vision. On retrouve ces acides gras dans les œufs enrichis à l'Omega-3, l'huile de lin et les noix.
- La **vitamine B<sub>12</sub>** est nécessaire pour avoir des cellules et des tissus en santé et pour le système nerveux. La vitamine B<sub>12</sub> dont nous avons besoin est retrouvée naturellement seulement dans les aliments d'origine animale. Les végétaliennes doivent consommer suffisamment d'aliments enrichis de vitamine B<sub>12</sub> ou prendre des suppléments quotidiens de 2.6 µg\*. Parmi les aliments contenant de la vitamine B<sub>12</sub>, il y a le lait de soya enrichi, les simili-viandes (viande « végé ») et la levure nutritive Red Star®.
- Le **zinc** contribue à la croissance et à la réparation des cellules, comme la guérison des plaies. On retrouve naturellement le zinc dans le lait, le jaune d'œuf, les légumineuses, les grains entiers et les noix. Il est ajouté à la « viande » végétarienne et au lait de soya enrichi. Le zinc provenant des aliments d'origine animale est mieux absorbé par l'organisme que le zinc provenant d'aliments d'origine végétale. Les végétaliennes doivent consommer un plus grand nombre de portions d'aliments riches en zinc pour s'assurer que leur apport quotidien est suffisant.

\*Discutez avec votre médecin de la prise de suppléments.

## Guide alimentaire végétarien pour la femme enceinte

Le nombre de portions recommandé pour chaque groupe d'aliments tient compte des différences sur le plan de la taille, de l'activité physique et de l'âge. Une femme plus petite et plus sédentaire, par exemple, aura besoin de consommer moins de portions, tandis qu'une femme plus grande et plus active aura besoin d'en consommer plus.

Nombre de portions quotidiennes	Exemples d'une portion	Conseils pour manger sainement
<p><b>Produits céréaliers</b> (pains, céréales, riz, pâtes alimentaires et autres produits céréaliers)</p> <p><b>6 à 11 portions</b></p>	<p>1 tranche de pain</p> <p>1/2 petit pain, bagel ou muffin anglais</p> <p>1 scone, pain pita, rôti ou tortilla</p> <p>1/2 tasse (125 mL) de céréales cuites, de riz, de grains ou de pâtes alimentaires</p> <p>1 oz (28 g) de céréales sèches</p> <p>1 oz (28 g) d'autres produits céréaliers</p>	<p>Choisissez plus souvent des produits complets (p. ex., blé entier à 100 %, avoine, riz brun) ou enrichis.</p> <p>Les grains entiers sont une source de zinc et de fer.</p> <p>La farine blanche, la semoule de maïs et les pâtes alimentaires étiquetées « enrichies » contiennent de l'acide folique et du fer.</p>
<p><b>Légumes</b></p> <p><b>3 à 5 portions</b></p>	<p>1 tasse (250 mL) de légumes hachés crus ou feuillus</p> <p>1/2 tasse (125 mL) de légumes cuits</p> <p>3/4 tasse (175 mL) de jus de légumes</p>	<p>Choisissez plus souvent les légumes vert foncé et orange, car ils sont une importante source de vitamines A et C, d'acide folique et de calcium.</p>
<p><b>Fruits</b></p> <p><b>2 à 4 portions</b></p>	<p>1 fruit frais moyen (pomme, orange, poire, pêche)</p> <p>2 petits fruits frais (abricot, prune)</p> <p>1/2 tasse (125 mL) de fruits en conserve ou cuits</p> <p>3/4 tasse (175 mL) de jus de fruits</p>	<p>Choisissez plus souvent des fruits oranges, car ils sont une source importante de vitamine C (p. ex., orange, cantaloup, mangue). Les oranges et les cantaloups sont également une bonne source d'acide folique.</p> <p>Les fruits secs sont une bonne source de fer (p. ex., raisins, prunes, abricots).</p>

Le végétarisme et la grossesse

Nombre de portions quotidiennes	Exemples d'une portion	Conseils pour manger sainement
<p><b>Légumineuses et substituts</b> (haricots, lentilles, pois, noix, graines, œufs et substituts de viande)</p> <p><b>3 à 4 portions</b></p>	<p>1 tasse (250 mL) de haricots, de lentilles ou de pois cuits</p> <p>1/2 tasse (125 mL) de tofu ou de tempeh</p> <p>2 oz (55 g) de simili-viande ou de fromage de soya</p> <p>2 tasses (500 mL) de lait de soya</p> <p>1/4 tasse (60 mL) de noix ou de graines</p> <p>3 c. à table (45 mL) de beurre de noix ou de beurre de graines</p> <p>2 œufs</p> <p>4 blancs d'œufs</p>	<p>Choisissez plus souvent des aliments riches en protéines contenant aussi beaucoup de zinc et de fer (p. ex., haricots, pois, lentilles, noix, graines).</p> <p>Essayez des produits à base de soya, comme le tofu et les « viandes » végétariennes (p. ex., végéburgers, jambon et dinde végétarien). Les végétaliennes devraient vérifier l'étiquette des aliments pour s'assurer que la viande végétarienne contient de la vitamine B<sub>12</sub>.</p>

Nombre de portions quotidiennes	Exemples d'une portion	Conseils pour manger sainement
<p><b>Produits laitiers et substituts</b></p> <p>(Nota : Certains aliments comptent également comme une portion dans le groupe des légumes ou le groupe des légumineuses et substituts. Par exemple, une tasse de haricots peut être un substitut de produits laitiers et fournir en même temps une portion du groupe des légumineuses.)</p> <p><b>8 portions</b></p>	<p>1/2 tasse (125 mL) de lait, de yogourt ou de lait de soya enrichi</p> <p>3/4 oz (21 g) de fromage naturel</p> <p>1/2 à 1 tasse (125 à 250 mL) de fromage cottage</p> <p>1/4 tasse (60 mL) de tofu enrichi de calcium</p> <p>1 tasse (250 mL) de soya cuit, de haricots blancs, de haricots ronds blancs, de haricots Great Northern, de haricots communs ou de petits haricots noirs</p> <p>1/4 tasse (60 mL) d'amandes</p> <p>3 c. à table (45 mL) de beurre de sésame (tahini) ou d'amande</p> <p>1 tasse (250 mL) de pak choï, de pétsai, de brocoli, de chou rosette, de chou vert frisé ou d'okra cuit</p> <p>1/4 tasse (10 g) d'algue hijiki séchée</p> <p>1 c. à table (15 mL) de mélasse épuisée</p> <p>5 figues</p> <p>aliments ou boissons enrichis contenant de 100 à 150 mg de calcium par portion</p>	<p>La vitamine D est ajoutée au lait.</p> <p>La vitamine A est ajoutée au lait 2 %, 1 % et écrémé.</p> <p>Le lait de soya étiqueté « enrichi » contient la même quantité de calcium qu'une portion équivalente de lait. Le lait de soya enrichi contient du zinc, les vitamines A, D, B<sub>12</sub> et de la riboflavine.</p> <p>Vérifiez l'étiquette du tofu pour vous assurer qu'il est fait avec du sulfate de calcium, de sorte qu'il puisse être une bonne source de calcium.</p> <p>Le jus d'orange enrichi de calcium contient une quantité de calcium similaire à celle retrouvée dans une portion équivalente de lait, mais ne contient pas de vitamine D.</p>

Le végétarisme et la grossesse

Nombre de portions quotidiennes	Exemples d'une portion	Conseils pour manger sainement
<p><b>Matières grasses et aliments sucrés</b></p> <p><b>2 portions d'acides gras oméga-3</b></p> <p>Consommez avec modération les autres matières grasses et les aliments sucrés</p>	<p>Exemples d'une portion d'acides gras oméga-3 :</p> <p>1 c. à thé d'huile de lin</p> <p>3 c. à table de noix</p> <p>4 c. à thé d'huile de canola ou de soya</p> <p>6 oz de tofu</p> <p>autres huiles, margarine, mayonnaise, vinaigrettes, boissons gazeuses, bonbons</p>	<p>Pour les végétaliens, la meilleure source d'acide gras oméga-3 est l'huile de lin. Cette huile est très sensible à la chaleur, alors utilisez-la comme vinaigrette et additif aux aliments, mais pas pour la cuisson. Vous pouvez vous en servir pour arroser légèrement les légumes, les pommes de terre et les pâtes alimentaires. Conservez l'huile de lin au réfrigérateur.</p> <p>Limitez votre consommation d'aliments à faible teneur en éléments nutritifs tels que les boissons gazeuses et les bonbons.</p>

Le présent document a été préparé par les nutritionnistes et les diététistes en santé publique de l'Ontario, février 2002. Il peut être reproduit sans permission pourvu qu'on en mentionne la source.