



Santé  
Canada Health  
Canada

*Votre santé et votre  
sécurité... notre priorité.*

*Your health and  
safety... our priority.*

Lignes directrices sur la nutrition  
pendant la grossesse à l'intention  
des professionnels de la santé

Renseignements  
relatifs au Guide  
alimentaire  
canadien

Canada 

## REMERCIEMENTS

Santé Canada remercie sincèrement les membres du Groupe consultatif d'experts sur les Lignes directrices nationales en matière de durant la grossesse qui ont généreusement fourni leur temps et leur expertise tout au long de la préparation des présentes lignes directrices :

Aline Allain-Doiron, Dt.P., Diététiste/Nutritionniste en santé publique, Régie régionale de la santé B, Zone 7

Andrée Gruslin, MD, FRCS, Directrice du programme de résidence en obstétrique et gynécologie, Université d'Ottawa

Sheila M. Innis, Dt.P., PhD, Directrice du Programme de recherche en nutrition, *Child and Family Research Institute, University of British Columbia*

Kristine G. Koski, RD, PhD, Directrice de la *School of Dietetics and Human Nutrition*, Université de McGill

Michel Lucas, PhD, MPH, Dt.P., Épidémiologiste/Nutritionniste, Axe Santé des populations et environnement, Centre Hospitalier de l'Université Laval (CHUL-CHUQ)

Ann Montgomery, RM, Sage-femme associée et préceptrice, *Midwifery Collective of Ottawa*

Deborah L. O'Connor, RD, PhD, Directrice de la nutrition clinique, *The Hospital for Sick Children*, et professeure associé, Département des sciences de la nutrition, *University of Toronto*

Kay Yee, Dt.P., Nutritionniste en santé publique, Regina *Qu'Appelle Health Region*

---

This publication is also available in English under the title of:

*Prenatal Nutrition Guidelines for Health Professionals – Background on Canada's Food Guide*

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2009

Cette publication peut être reproduite sans autorisation dans la mesure où la source est indiquée en entier.

Cat. : H164-109/3-2009F-PDF  
ISBN : 978-1-100-91163-2

# Lignes directrices sur la nutrition pendant la grossesse à l'intention des professionnels de la santé

## Renseignements relatifs au Guide alimentaire canadien

[Bien manger avec le Guide alimentaire canadien](#) fournit des conseils aux femmes en âge de procréer. Cet outil s'appuie sur les connaissances scientifiques actuelles en matière de nutrition. Il aide les gens à comprendre les quantités et types d'aliments dont ils ont besoin pour être en santé et réduire le risque d'être atteints de maladies chroniques plus tard dans la vie (Katamay et al, 2007).

Les besoins nutritionnels sont généralement plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent que chez les femmes en général. Pendant la grossesse et l'allaitement, les femmes peuvent combler leurs besoins de nombreux nutriments, à l'exception de quelques-uns, en consommant les quantités et types d'aliments recommandés dans le Guide alimentaire canadien. Il est en effet difficile d'obtenir des quantités suffisantes de certains nutriments importants pendant la grossesse uniquement à partir des aliments. Deux nutriments importants sont le folate (acide folique) et le fer. Pour s'assurer que les femmes en âge de procréer obtiennent des quantités suffisantes de ces nutriments essentiels, le Guide alimentaire canadien leur recommande de prendre chaque jour une multivitamine contenant de l'acide folique. Les femmes enceintes doivent en outre s'assurer que cette multivitamine contienne suffisamment de fer. Le Guide alimentaire canadien recommande aussi aux femmes enceintes et à celles qui allaitent de consommer chaque jour une quantité légèrement supérieure de nourriture équivalant à deux ou trois portions du Guide alimentaire.

Santé Canada a préparé ce présent document afin d'expliquer aux professionnels de la santé pourquoi le Guide alimentaire canadien renferme des conseils à l'intention des femmes en âge de procréer.

### **MESSAGES CLÉS DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN À L'INTENTION DES FEMMES ENCEINTES**

- Suivez le Guide alimentaire canadien.
- Prenez chaque jour une multivitamine contenant 0,4 mg d'acide folique et 16 à 20 mg de fer.
- Consommez de 2 à 3 portions additionnelles du Guide alimentaire chaque jour, par exemple un fruit et un yogourt à la collation.
- Soyez active chaque jour pour avoir une grossesse en santé. Consultez votre professionnel des soins de santé avant d'augmenter votre niveau d'activité.

## LES BESOINS NUTRITIONNELS DIFFÉRENT PENDANT LA GROSSESSE

Les femmes ont besoin de beaucoup plus de fer et de folate pendant la grossesse (*Institute of Medicine*, 2006). Il est généralement accepté que la plupart des femmes ont de la difficulté à obtenir des quantités suffisantes de ces deux nutriments uniquement à partir de l'alimentation. Selon les conclusions d'une enquête récente sur l'apport nutritionnel de la population canadienne, cette affirmation semble vérifiée chez un fort pourcentage des femmes (Santé Canada, 2008). C'est pourquoi elles devraient prendre un supplément contenant de l'acide folique et du fer pendant la grossesse.

Les femmes enceintes ont aussi besoin de plus grandes quantités de certains autres nutriments qu'il est difficile d'obtenir uniquement à partir de l'alimentation, comme le zinc, le magnésium et la vitamine B6. On n'observe toutefois pas de déficiences de ces nutriments chez les femmes nord-américaines en bonne santé (*Institute of Medicine*, 2006).

## LES BESOINS NUTRITIONNELS PENDANT L'ALLAITEMENT

Les besoins nutritionnels diffèrent également pendant l'allaitement. Ainsi, les femmes qui allaitent ont besoin de plus de vitamine A, de vitamine C et de zinc. Leurs besoins de fer sont toutefois inférieurs à ceux des femmes enceintes (*Institute of Medicine*, 2006).

Le Tableau 1 fait ressortir les différences entre les Apports nutritionnels recommandés pour certains nutriments chez les femmes non enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent.

**TABEAU 1 : APPORTS NUTRITIONNELS RECOMMANDÉS POUR CERTAINS NUTRIMENTS (INSTITUTE OF MEDICINE, 2006)**

Apport nutritionnel recommandé <sup>a</sup>	Femmes 19 – 50 ans		
	Femmes non enceintes	Grossesse	Allaitement
Folate (mcg/jour)	400	600	500
Fer (mg/jour)	18	27	9
Vitamine A (mcg ÉAR <sup>b</sup> /jour)	700	770	1300
Vitamine C (mg/jour)	75	85	120
Vitamine D (mcg/jour)	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
Calcium (mg/jour)	<b>1000</b>	<b>1000</b>	<b>1000</b>
Zinc (mg/jour)	8	11	12
Vitamine B6 (mg/jour)	1,3	1,9	2,0
Magnésium (mg/jour)	310 (19 - 30 ans) 320 (31 – 50 ans)	350 (19 - 30 ans) 360 (31 – 50 ans)	310 (19 - 30 ans) 320 (31 – 50 ans)
Vitamine B12 (mcg/jour)	2,4	2,6	2,8

<sup>a</sup> Les quantités de nutriments présentées en caractères gras correspondent à l'Apport suffisant (AS)

<sup>b</sup> Équivalent d'activité du rétinol

## **LE MODÈLE D'ALIMENTATION DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN PEUT-IL COMBLER TOUS LES BESOINS NUTRITIONNELS DES FEMMES ENCEINTES ET DE CELLES QUI ALLAIENT ?**

Lors de l'élaboration du Guide alimentaire canadien, Santé Canada a examiné différentes combinaisons de quantités et types d'aliments dans le but d'identifier un modèle d'alimentation pouvant combler les besoins nutritionnels (Katamay et al., 2007). Dans le Guide alimentaire canadien, les informations sont présentées en fonction de l'âge et du sexe. Les quantités d'aliments nécessaires sont décrites sous forme de nombre de portions du Guide alimentaire à consommer chaque jour dans chacun des groupes alimentaires pour différentes personnes. Les types d'aliments recommandés dans chaque groupe sont également spécifiés. Le Guide alimentaire recommande en outre de consommer une quantité déterminée d'huiles et autres matières grasses ajoutées.

Lors de l'élaboration des recommandations nutritionnelles à l'intention des femmes enceintes et de celles qui allaitent, Santé Canada a comparé la teneur en nutriments du modèle d'alimentation destiné aux femmes en général (c.-à-d. qui ne sont pas enceintes et qui n'allaitent pas) aux besoins nutritionnels entourant la grossesse et l'allaitement. Santé Canada voulait vérifier si les femmes enceintes et celles qui allaitent pouvaient combler leurs besoins nutritionnels en suivant ce modèle d'alimentation.

En prenant pour acquis la prise d'un supplément d'acide folique et de fer conformément aux recommandations antérieures (Santé Canada, 1999), Santé Canada a constaté que le modèle d'alimentation recommandé chez les femmes de 19 à 50 ans fournit la plupart des nutriments dont les femmes enceintes ont besoin lorsqu'on lui ajoute une seule portion du Guide alimentaire. Toutefois, la faible quantité d'aliments fournie par une portion additionnelle du Guide alimentaire, de Viandes et substituts, par exemple, ne comble pas les besoins énergétiques plus élevés des femmes enceintes. C'est pourquoi le Guide alimentaire canadien recommande aux femmes enceintes de consommer deux ou trois portions additionnelles du Guide alimentaire chaque jour pour combler leurs besoins énergétiques.

Santé Canada voulait également vérifier si les femmes qui allaitent pouvaient combler leurs besoins nutritionnels en suivant le modèle d'alimentation recommandé chez les femmes de 19 à 50 ans en ajoutant une petite quantité de certains aliments. Il a été pris pour acquis que ces femmes ne prenaient pas de suppléments de vitamines ou minéraux.

Santé Canada a constaté que les femmes qui allaitent devraient consommer des quantités supérieures de certains aliments pour combler leurs besoins nutritionnels. Ainsi, elles devraient consommer une portion additionnelle du Guide alimentaire de chacun des quatre groupes alimentaires :

- Légumes et fruits (un légume orangé)
- Produits céréaliers
- Lait et substituts
- Viandes et substituts

La formulation d'une recommandation relative à la consommation d'une quantité supérieure de certains aliments pour combler les besoins nutritionnels des femmes qui

allaitent représente tout un défi puisque cela pourrait en même temps leur fournir une quantité excédentaire d'énergie. Cette recommandation devrait en outre être très spécifique. En faisant référence à certains groupes alimentaires, on pourrait laisser entendre que les femmes qui allaitent doivent manger beaucoup plus que celles qui sont enceintes. En réalité, on observe la même augmentation des besoins énergétiques pendant la grossesse que pendant l'allaitement (voir la section *Besoins énergétiques pendant la grossesse : juste un peu plus de nourriture* présentée plus loin).

Le Guide alimentaire canadien recommande donc de combiner l'alimentation et la prise de suppléments pour s'assurer que les femmes obtiennent les nutriments et l'énergie dont elles ont besoin pendant la grossesse et l'allaitement.

### **Conseils de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (2007)* à l'intention des femmes en âge de procréer.**

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine contenant de l'acide folique chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du fer. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins de calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

Voici deux exemples :

Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou

Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.

### **BESOINS ÉNERGÉTIQUES PENDANT LA GROSSESSE : JUSTE UN PEU PLUS DE NOURRITURE**

Les besoins énergétiques augmentent au cours des deuxième et troisième trimestres de la grossesse (Institute of Medicine, 2002).

Les femmes qui ont un poids corporel normal au début de la grossesse ont besoin d'environ 350 à 450 calories additionnelles chaque jour pendant le deuxième et le troisième trimestre, respectivement. Ces calories additionnelles permettent un gain de poids suffisant pour favoriser la croissance et le développement du bébé (voir le Tableau 2).

**TABLEAU 2 : BESOINS ÉNERGÉTIQUES ESTIMATIFS EN FONCTION DE L'ÉTAPE DE LA VIE (INSTITUTE OF MEDICINE, 2006)**

Besoins énergétiques estimatifs (kcal/j)	Femmes non enceintes <sup>a</sup>	Grossesse	Allaitement
Femmes 19 – 30 ans	1900	1 <sup>er</sup> trimestre 1900 + 0	0-6 mois postpartum 1900 + 330
		2 <sup>e</sup> trimestre 1900 + 340	7-12 mois postpartum 1900 + 400
		3 <sup>e</sup> trimestre 1900 + 452	
Femmes 31 – 50 ans	1800	1 <sup>er</sup> trimestre 1800 + 0	0-6 mois postpartum 1800 + 330
		2 <sup>e</sup> trimestre 1800 + 340	7-12 mois postpartum 1800 + 400
		3 <sup>e</sup> trimestre 1800 + 452	

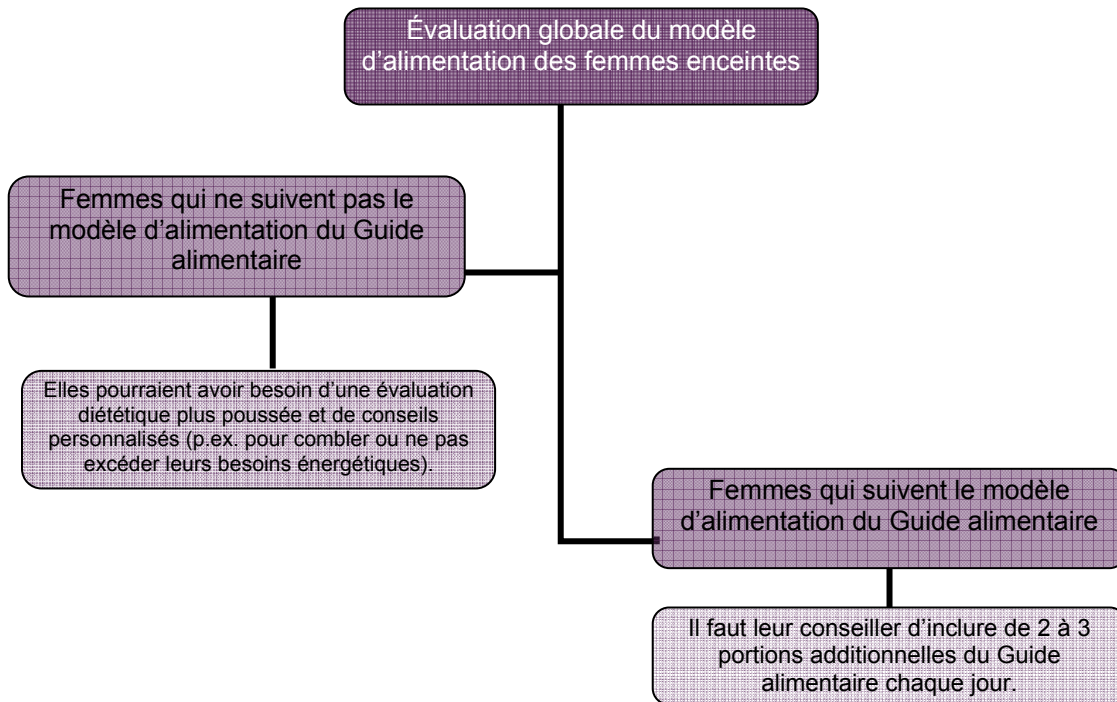
<sup>a</sup> Ces valeurs sont approximatives. Elles ont été calculées pour des femmes sédentaires en utilisant les poids et tailles médians des Canadiennes se situant dans la catégorie de poids normal de l'IMC.

Le gain de poids nécessaire pendant la grossesse est fondé sur le poids de la femme avant la grossesse. Pour de plus amples informations à cet égard, veuillez consulter les recommandations de Santé Canada sur le gain de poids pendant la grossesse. Un gain de poids approprié est le meilleur indicateur d'un apport énergétique suffisant chez une femme enceinte.

Les femmes savent généralement qu'elles doivent manger davantage lorsqu'elles sont enceintes, mais elles ne savent pas toujours quelle quantité additionnelle de nourriture elles doivent consommer. Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer deux ou trois portions additionnelles du Guide alimentaire provenant de n'importe quel groupe. Les femmes peuvent choisir des aliments dans n'importe quel groupe alimentaire en fonction de leurs préférences. La quantité additionnelle de nourriture correspond généralement à une collation ou à un petit repas.

Les professionnels de la santé peuvent aider les femmes enceintes à comprendre quels types d'aliments elles devraient manger et en quelle quantité (voir la Figure 1). Il est important d'expliquer aux femmes qu'elles doivent consommer des aliments nutritifs pour obtenir les calories additionnelles dont elles ont besoin plutôt que des aliments ayant une faible valeur nutritive.

**FIGURE 1 : ALGORITHME D'ÉVALUATION**



### **BESOINS ÉNERGÉTIQUES DES FEMMES QUI ALLAIENT**

Les besoins énergétiques sont aussi plus élevés chez les femmes qui allaitent que chez celles qui ne sont pas enceintes. Ils dépendent de la quantité de lait produite et de la durée nécessaire à la perte de poids gagné pendant la grossesse (*Institute of Medicine, 2002*). Les femmes ont besoin d'environ 350 à 400 calories additionnelles chaque jour pendant la première année de l'allaitement.

Les femmes qui ont eu un gain de poids satisfaisant pendant la grossesse doivent consommer à peu près la même quantité de nourriture pendant l'allaitement que pendant leur grossesse. C'est pourquoi le Guide alimentaire canadien recommande aux femmes qui allaitent de consommer deux ou trois portions additionnelles du Guide alimentaire provenant de n'importe quel groupe alimentaire. Cela leur permet d'obtenir l'énergie additionnelle nécessaire pendant l'allaitement.

### **BESOINS NUTRITIONNELS SPÉCIFIQUES AUX ADOLESCENTES ENCEINTES**

Toutes les adolescentes ont besoin de plus de calcium que les femmes adultes. Les besoins de calcium sont toutefois les mêmes chez les adolescentes enceintes et non



enceintes (Institute of Medicine, 2006). En suivant le modèle d'alimentation du Guide alimentaire canadien recommandé chez les femmes de 14 à 18 ans, les adolescentes enceintes peuvent combler leurs besoins de calcium.

Les adolescentes enceintes ont aussi besoin de plus grandes quantités d'autres nutriments (comme le zinc) que les autres adolescentes (*Institute of Medicine*, 2006). Elles peuvent facilement combler leurs besoins de ces nutriments en prenant chaque jour une multivitamine.

Les professionnels de la santé devraient conseiller aux adolescentes enceintes de suivre le modèle d'alimentation recommandé pour leur groupe d'âge et de consommer de 2 à 3 portions additionnelles du Guide alimentaire chaque jour pour combler leurs besoins énergétiques plus élevés.

Suite à un examen des besoins nutritionnels des adolescentes enceintes à la lumière du modèle d'alimentation recommandé chez les adolescentes (14-18 ans), Santé Canada a constaté que les adolescentes enceintes devraient prendre chaque jour une multivitamine pour s'assurer d'obtenir tous les nutriments dont elles ont besoin.

Les adolescentes ont besoin de soins nutritionnels tout au long de leur grossesse. Elles devraient être conseillées dès le début de leur grossesse et à intervalles fréquents tout au long de celle-ci pour s'assurer qu'elles combler leurs besoins spécifiques et aussi ceux qui vont au-delà des recommandations du Guide alimentaire canadien.

## **IMPLICATIONS AU NIVEAU DE LA PRATIQUE**

Le [Guide alimentaire canadien](#)<sup>1</sup> recommande aux femmes de consommer un peu plus de nourriture pendant la grossesse en prenant pour acquis qu'elles suivent déjà le modèle d'alimentation recommandé pour leur groupe d'âge. Les femmes dont l'alimentation diffère considérablement de ce modèle peuvent avoir besoin de plus ou moins de nourriture. Certains outils, comme [Mes portions du Guide alimentaire](#), offert par Santé Canada, ou ProfilAN<sup>2</sup>, offert par Les diététistes du Canada, permettent d'évaluer l'apport alimentaire en fonction du Guide alimentaire canadien.

On entend par « variété » l'inclusion de différents aliments de chaque groupe dans l'alimentation. En respectant le concept de variété, les femmes peuvent obtenir les nutriments dont elles ont besoin pour être en santé. Faites la promotion du message du Guide alimentaire canadien « Savourez une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires » auprès des femmes enceintes.

Les femmes enceintes devraient consommer des portions additionnelles d'aliments nutritifs provenant des quatre groupes alimentaires pour obtenir les calories additionnelles dont elles ont besoin. Voici quelques exemples de collations nutritives et d'aliments pouvant être ajoutés aux repas :

---

(1) Des ressources complémentaires, notamment des versions traduites du Guide alimentaire ainsi que le Guide adapté pour les Premières Nations, les Inuits et les Métis, sont aussi disponibles.

(2) Disponible à l'adresse : [www.profilan.ca](http://www.profilan.ca)

- Consommer une collation additionnelle composée d'un fruit et d'un yogourt en avant-midi et une portion additionnelle de légumes au souper.
- Boire un verre de lait supplémentaire au dîner et au souper.
- Consommer une collation additionnelle composée de céréales à grains entiers avec du lait, des fruits tranchés ou des noix hachées en après-midi ou en soirée.
- Consommer une collation additionnelle composée d'un demi-sandwich ou d'une rôti de blé entier avec du beurre d'arachide et d'un petit verre de jus d'orange 100 % pur.
- Consommer une collation additionnelle composée de la viande séchée avec un petit morceau de bannique.

Toutes les femmes enceintes devraient prendre chaque jour une multivitamine contenant 0,4 mg d'acide folique et 16 – 20 mg de fer (Santé Canada, 2009). Certaines femmes doivent parfois améliorer en même temps leur alimentation, c'est-à-dire inclure davantage d'aliments riches en nutriments. Les Lignes directrices de Santé Canada sur la nutrition pendant la grossesse renferment des listes d'aliments riches en folate et en fer.

Référez les femmes qui sont à risque sur le plan nutritionnel à des services ou programmes qui peuvent les aider. On retrouve sur le site Web du [Programme canadien de nutrition prénatale](#)<sup>3</sup> un répertoire des projets offrant des services aux femmes enceintes vulnérables.

## RÉFÉRENCES

Institute of Medicine. 2002. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Washington, DC: National Academies Press).

Institute of Medicine. 2006. Les apports nutritionnels de référence – Le guide essentiel des besoins en nutriments (Washington DC: National Academies Press).

Katamay SW, Esslinger KA, Vigneault M, Johnston JL, Junkins BA, Robbins LG, Sirois IV, Jones-McLean EM, Kennedy AF, Bush MAA, Brulé D, Martineau C. 2007. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (2007). Élaboration du modèle d'alimentation. Nutr Rev 65(4): 155-166(12). Disponible à l'adresse : [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/fd\\_int\\_pat-ela\\_mod\\_alim-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/fd_int_pat-ela_mod_alim-fra.php)

Santé Canada. 1999. Nutrition pour une grossesse en santé : Lignes directrices nationales à l'intention des femmes en âge de procréer (Ottawa: Ministre des Travaux publics et des Services gouvernementaux Canada).

Santé Canada. 2008. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004) - Apports nutritionnels provenant des aliments, Volume 2. Cat.: H164-45/2-2008F-PDF.

Santé Canada. 2009. Lignes directrices sur la nutrition pendant la grossesse à l'intention des professionnels de la santé – Folate (Ottawa : Santé Canada). Disponible dans internet

---

(3) Le Programme canadien de nutrition prénatale est élaboré et mis en œuvre grâce à un partenariat entre les provinces ou territoires et les communautés des Premières Nations et Inuits. Les principaux services offerts sont les suivants : distribution d'aliments, counseling nutritionnel, soutien de l'allaitement maternel, éducation, références, counseling en matière de santé et de mode de vie.