

# Enceinte, ne négligez pas vos apports en lipides !



## Les lipides, indispensables à votre futur bébé

Les lipides représentent une réserve d'énergie utilisable dès la naissance pour votre futur bébé. Pour constituer ces stocks, les **lipides doivent être apportés de manière équilibrée par votre alimentation** pendant la grossesse. Ne restreignez donc pas vos apports en matières grasses mais apprenez plutôt à **bien les choisir**.



## Et en particulier les oméga 3 !

S'il faut veiller à la quantité de lipides, il faut également **s'intéresser à leur qualité**. En effet, certains acides gras ne sont pas synthétisés par l'organisme et ils doivent alors être apportés par l'alimentation ; c'est le cas **des oméga 6 et des oméga 3**.

**Il existe trois formes d'oméga 3 : l'ALA, l'EPA et le DHA.**

Et parce qu'il contribue au **développement du cerveau et de la vision**, le DHA est particulièrement important pour le fœtus<sup>1,2</sup>. Ses besoins sont couverts uniquement par votre alimentation, une bonne raison pour mettre des **oméga 3 au menu !**

**90 %**

C'est le pourcentage de Français qui ne consomment pas assez d'oméga 3<sup>3</sup> !

Le risque de déficience chez la femme enceinte est plus élevé, ses besoins étant plus importants<sup>4,5</sup>.

## ET LA VITAMINE D ?

**80 % des Français manquent de vitamine D<sup>6</sup>.**

Or, c'est une vitamine importante car elle est impliquée dans la **croissance osseuse de votre futur enfant<sup>2</sup>**.

À cause du risque de tâches et de masque de grossesse, vous avez sûrement tendance à **moins vous exposer au soleil**. Votre corps produit alors moins de vitamine D, cette dernière doit donc être **apportée par l'alimentation** de façon plus importante. Veillez donc à avoir des apports satisfaisants en consommant par exemple des **poissons gras**, des **œufs**, du **fromage<sup>7</sup>** ou des **produits enrichis**.

**2 cuillères à soupe d'ISIO 4 = 100 %**



de l'Apport Nutritionnel Conseillé en **vitamine D** pour une femme enceinte<sup>8</sup>

# En pratique, comment faire ?

Au quotidien, **pensez à intégrer dans votre alimentation des aliments riches en oméga 3**. La famille des oméga 3 regroupe l'ALA, plutôt présent dans les végétaux, l'EPA et le DHA qui eux se trouvent en majorité dans les produits de la mer.

## LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

### Choisissez les bonnes matières grasses

En privilégiant celles riches en oméga 3<sup>4</sup> :

- ❖ huile de colza
- ❖ huile de noix
- ❖ huiles combinées comme ISIO 4

En cuisson, pour l'assaisonnement ou même en pâtisserie !



2 cuillères  
à soupe  
d'ISIO 4

= 49 %  
de l'Apport Nutritionnel  
Conseillé en oméga 3 (ALA)  
pour une femme enceinte<sup>5</sup>



Pour plus de gourmandise et d'oméga 3, parsemez vos salades de graines de lin.

### Consommez du poisson gras

- ❖ saumon
- ❖ maquereau
- ❖ sardine
- ❖ hareng ...



1 portion par semaine<sup>4</sup>

## QUELQUES REPÈRES

Contribution de quelques aliments à l'Apport Nutritionnel Conseillé en oméga 3 pour une femme enceinte<sup>9,10</sup>

Produits végétaux	ALA	Produits de la mer	EPA + DHA
ISIO 4 (20 g = 2 cuillères à soupe)	49 %	Saumon cuit à la vapeur (120 g)	420 %
Graines de lin (5 g = 1 cuillère à café)	37 %	Truite cuite à la vapeur (120 g)	223 %
Brocolis cuits (150 g)	9 %	Dorade cuite au four (120 g)	149 %
Courgette cuite (150 g)	7 %	Lieu noir cuit (120 g)	90 %
Épinards crus (60 g)	6 %	Crevettes cuites (100 g)	68 %
Cresson cru (60 g)	5 %	Cabillaud cuit à la vapeur (120 g)	62 %

1. Lavielle M., Layé S., Acides gras poly-insaturés (oméga 3, oméga 6) et fonctionnement du système nerveux central. Innovations agronomiques 10, 2010, 25-42. 2. Règlement (CE) n°983/2009. 3. Analyse des apports nutritionnels en acides gras de la population française à partir des données INCA 2, ONIDOL, Phasme consulting, Février 2015. 4. ANSES, Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires, décembre 2016. 5. EFSA, Dietary reference values for energy intake, 2013. 6. INVS, Statut en vitamine D de la population adulte en France : l'Étude Nationale Nutrition Santé (ENNS, 2006-2007). 7. ANSES, Vitamine D, <https://www.anses.fr/fr/content/vitamine-d>, Mis à jour le 14/04/2016. 8. PNNS, Le guide nutrition pendant et après la grossesse, Livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé, 2007. 9. ANSES, Actualisation des ANC pour les acides gras, 2011. 10. CIQUAL 2016.