



ASSOCIATION _____
VÉGÉTARIENNE _____
DE FRANCE

ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

UNE GROSSESSE VÉGÉTALIENNE ?



Association Végétarienne de France
www.vegetarisme.fr - contact@vegetarisme.fr

Une grossesse végétalienne ?

Encart paru dans la revue Alliance Végétarienne n° 93
(septembre 2008)



« Vous êtes enceinte ? Félicitations ! Que vous soyez végétalienne depuis des lustres ou simplement nouvelle venue au club, il faut maintenant vous assurer que vous avez les bons apports en vitamines et minéraux, afin que bébé ait tout ce qu'il lui faut pour pousser comme un charme. »

Ca, c'est l'introduction de la rubrique « grossesse végétalienne » du site « Vegetarian Family », anglophone, évidemment, puisque Outre-Manche et Outre-Atlantique le végétalisme en famille fait partie du paysage

www.vegfamily.com/vegan-pregnancy/index.htm



Le site est animé par des personnes qui ont l'expérience du sujet (diététiciennes, mères de famille,...) et propose plusieurs dizaines d'articles et de témoignages. Nous en avons traduit trois qui nous ont semblé en rapport direct avec les soucis que peut éprouver une future mère végétalienne en France, dans le contexte peu favorable au végétalisme que l'on connaît bien.

Ceci ne dispense pas de se faire suivre normalement par un médecin, bien évidemment... !

► **NOTE :** L'Association Végétarienne de France n'impose aucune obligation à être végétalien, mais se soucie de celles et ceux qui souhaiteraient le devenir. Rien n'empêche de rajouter aux conseils alimentaires de ce guide, si on le désire – avec modération, toutefois – des sous-produits animaux.



Vous pouvez suivre en toute confiance un régime végétalien sain pendant votre grossesse

J'ai vécu deux grossesses réussies : une en tant qu'omnivore et une en tant que végétalienne. J'utilise le terme « réussies » pour décrire le résultat final : un bébé en bonne santé. Mais comme vous le diront de nombreuses femmes, une grossesse c'est bien plus qu'une naissance et la célébration d'un enfant en bonne santé. Ce sont neuf longs mois de transformation physique qui précèdent la naissance de votre enfant et ces mois peuvent être aussi bien une période à se souvenir avec tendresse qu'une expérience qu'il est préférable d'oublier.

Durant ma première grossesse, j'étais une grande consommatrice de viande. J'ai pris plus de 20 kilos et j'ai souffert de nombreux désagréments (rétention d'eau extrême, constipation et douleurs liées à des gaz). Je faisais de l'exercice régulièrement mais continuais néanmoins

à prendre du poids. L'accouchement a été long et difficile. Il est certain que des facteurs autres que mon alimentation ont joué, mais je peux affirmer que mon alimentation et mon poids ont joué un rôle important. Je consommais des quantités effrayantes de graisses saturées et de cholestérol et bien trop de calories, mais pas suffisamment de fibres. Je suis reconnaissante que malgré tout cela, ma petite fille de 3,5 kilos ait été en bonne santé.

À l'opposé, j'étais végétalienne pendant toute ma deuxième grossesse, j'ai pris 15 kilos et n'ai pas souffert de rétention d'eau, de constipation ou de gaz qui soient incommodants. Je mangeais des fruits frais, des légumes verts, des céréales complètes, des noix, des burgers végétariens et parfois de la glace au soja pour me faire plaisir. Je menais une vie active avec ma pe-



tite fille de trois ans jusqu'à la naissance à domicile, en environ 4 heures, d'une autre petite fille de 3,5 kilos elle aussi. Seulement cette fois, j'avais beaucoup moins de poids à perdre après la naissance, et j'étais remise en deux à trois semaines.

J'ai eu la chance d'avoir une sage-femme formidable qui connaissait et approuvait les régimes végétaliens. Ce n'est pas donné à tout le monde d'avoir une sage-femme ou un obstétricien qui soit ouvert au végétalisme. Vous pourriez même être soumise à un contre-interrogatoire inamical et être forcée de défendre vos choix alimentaires et de mode de vie. Si tel est le cas, voici ce que vous devez savoir :

- Il est probable qu'en tant que femme végétalienne vous consommiez moins de pesticides dangereux, qui s'accumulent dans la graisse des animaux et sont transmis aux consommateurs par la viande et les produits laitiers.
- Vos besoins en **protéines** n'augmentent en réalité que d'environ 16-20 % durant la grossesse, ils peuvent aisément être couverts par un régime végétalien incluant fruits, légumes, céréales complètes, noix et graines. La plupart des

femmes américaines consomment plus que les 60 grammes par jour recommandés même lorsqu'elles **ne sont pas** enceintes.

- Vous avez besoin d'**acides gras** oméga 3 mais **pas** provenant du poisson. La FDA (Food and Drug Administration), en révélant des résultats d'études sur les poissons contaminés au mercure, a déclaré que si les femmes avaient la liste de tous les poissons hautement contaminés, elles n'en mangeraient probablement pas du tout. À la place, vous pouvez trouver vos acides gras oméga 3 dans les graines de lin moulues (ajoutées à des plats cuisinés ou des boissons), l'huile de lin, les noix, l'huile de noix, l'huile de colza, les produits à base de soja, l'huile de soja, l'huile de graine de chanvre et le germe de blé.



proud to be a vegan

- Le lait n'est ni la seule ni la meilleure source de **calcium** car il contient des graisses saturées, du cholestérol et peut-être des résidus d'hormones et d'antibiotiques administrés aux vaches (sous la contrainte et dans de tristes conditions). Selon certaines recherches, les végétaliens peuvent avoir besoin de consommer moins de calcium que les omnivores du fait de taux plus faibles de pertes de calcium, qui peuvent être provoquées par une consommation importante de protéines animales. De plus, le corps des femmes absorbe et retient le calcium plus efficacement durant la grossesse. Parmi les bonnes sources de calcium non issues des produits laitiers figurent les brocolis, les amandes, le tahini (crème de sésame utilisée dans les sauces), les graines de sésame, le chou frisé, les algues marines, le jus d'orange fortifié, le tofu contenant du calcium, le lait de soja et de riz fortifié.
- Tout aussi importante que le calcium, et liée à celui-ci figure la **vitamine D**. Elle est essentielle dans l'alimentation afin de favoriser l'absorption du calcium que vous consommez et pour la formation des os et des dents de votre bébé in utero. Votre corps fabriquera toute la vitamine D dont vous avez besoin si vous vous exposez suffisamment au soleil (20 à 30 minutes d'exposition directe au soleil sur le visage et les mains, trois à quatre fois par semaine) mais, comme vos besoins sont doublés durant la grossesse, il est plus prudent de vous assurer d'avoir une source alimentaire de ce nutriment. Le lait de soja ou de riz fortifié est une bonne source végétalienne.
- Les végétaliens peuvent facilement couvrir leurs besoins en **vitamine B12** en consommant des aliments fortifiés tels que la levure diététique, le lait de soja, les substituts de viande (produits végétariens remplaçant la viande) ou les céréales du petit déjeuner. Dans certains cas, le stock de B12 de la mère n'est peut-être pas disponible pour le fœtus, il est donc crucial que vous incluez une source régulière et fiable de ce nutriment dans votre alimentation. Les algues marines et le tempeh **ne sont pas** des sources fiables.
- Les femmes végétaliennes ne sont pas plus sujettes à l'**anémie** pendant la grossesse

que les femmes omnivores. Cependant, toutes les femmes ont besoin d'environ 30 % de fer en plus durant cette période, vous devez donc prendre soin d'inclure dans votre alimentation des aliments riches en fer tels que les légumes à feuilles vertes, les haricots et les légumineuses, les fruits secs, les flocons de son, les algues marines, les noix et les graines. La cuisson dans des poêlons en fonte peut augmenter le contenu en fer des aliments, et la consommation d'aliments riches en vitamine C avec des aliments riches en fer peut améliorer l'absorption du fer.

- La déficience en **acide folique** est la carence en vitamines la plus fréquente aux États-Unis, mais les femmes végétariennes consomment en moyenne plus d'acide folique que les consommatrices de viande. Les experts recommandent 600 µg par jour durant la grossesse, vous devez

donc vous assurer de couvrir vos besoins à partir des sources alimentaires suivantes et/ou de suppléments d'acide folique : légumes à feuilles vert foncé, céréales complètes, jus d'orange, gâteaux fabriqués à partir de farine enrichie, asperges, brocolis, choux-fleurs, haricots verts et céréales fortifiées.

L'expérience consistant à donner la vie vous transformera pour toujours, et il est de votre devoir envers votre bébé et vous-même de traiter votre corps avec le plus grand respect et la plus grande attention pendant cette période. Faites-en une expérience inoubliable en vous nourrissant de l'abondance d'une alimentation végétalienne et en élevant en confiance un enfant fort et en bonne santé. Avec le recul, vous repenserez à cette période avec fierté et la satisfaction d'avoir fait à votre bébé le cadeau d'une arrivée saine et sans cruauté dans le monde.

Melanie Wilson

Melanie Wilson est l'ancienne rédactrice et éditrice du magazine [Vegetarian Baby & Child](#). Elle dirige la section famille de [VegNews](#) et gère le magazine en ligne [Vegetarianteen.com](#).

Traduction de Pascal Goux, révision de Françoise Degenne.

Source : www.vegfamily.com/vegan-pregnancy/confidence-wholesome-vegan-pregnancy.htm



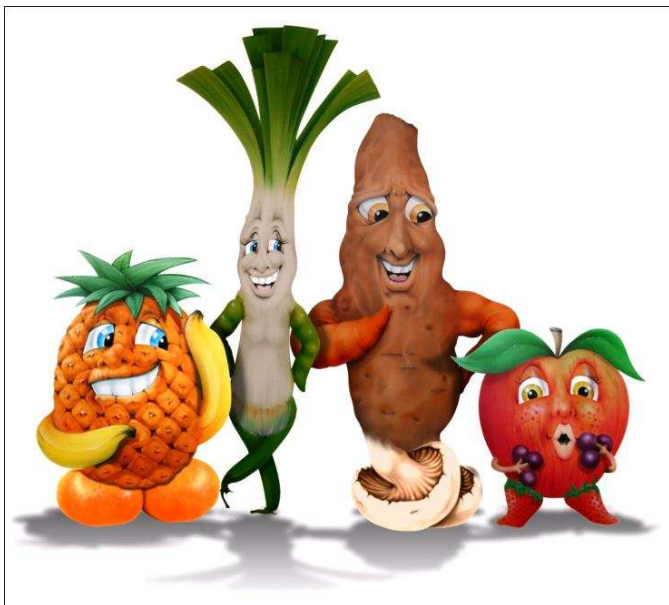
Grossesse végétalienne – Les portions quotidiennes

Lorsque je suis devenue végétalienne, j'ai voulu savoir quelles étaient les portions de chaque groupe d'aliments qui convenaient à un végétalien et quelle quantité je devais manger. J'ai passé une ou deux semaines à planifier mes repas afin de m'assurer que j'avais suffisamment de chaque type d'aliment, calories, protéines, calcium, etc. Puis j'ai réalisé que je n'avais pas besoin d'être aussi vigilante. Je savais qu'il y avait certains aliments auxquels je devais faire attention car ils constituent une grande source de certaines vitamines (B12 ou Oméga 3), mais je pouvais trouver facilement toutes les autres vitamines. Alors, j'ai cessé de me tracasser pour ce genre de chose.

Lorsque j'ai été enceinte, j'ai fait la même chose. Je planifiais mes repas sur quelques semaines afin de m'assurer que j'avais suffisamment de calories et de vitamines, et puis après avoir tout bien compris, je n'ai plus planifié autant. Une chose importante que j'ai apprise pendant ma gros-

sesse, c'est qu'il faut arrêter de manger des aliments non nutritifs comme la farine blanche, les bonbons, et boire trop de jus de fruits. J'ai opté pour une alimentation à base de céréales complètes, avec davantage de légumineuses, de levure et beaucoup d'avocats. De temps en temps, je vérifiais dans mon guide journalier que mon alimentation était variée et que j'absorbais bien toutes les vitamines nécessaires.

Vous trouverez ci-dessous un guide pour connaître les aliments dont vous avez besoin et en quelle quantité. Cependant, ce guide n'est qu'une possibilité parmi d'autres disponibles sur la grossesse végétalienne. Pour ma



part, j'en ai vu au moins trois et aucun d'eux ne fait de recommandations identiques. Mon conseil est de manger varié et complet : des fruits, des légumes, quelques substituts de viande, une source fiable de B12, de l'huile de lin, et une bonne dose de soleil !

- **Céréales complètes :**
(6 portions) : 1 portion = 1 tranche de pain ; ½ gâteau ou bagel ; ½ tasse de céréales cuites, riz, pâtes, 30 grammes de céréales prêtes à consommer
- **Légumes (4 portions) :**
1 portion = ½ tasse de lé-

gumes cuits ou 1 tasse de légumes crus

- **Fruits (4 portions) :** 1 portion = ½ tasse de fruits cuits, 1 tasse de fruits crus, 1 fruit, ¾ de tasse de jus de fruits, ¼ de tasse de fruits secs
- **Substituts de lait (4 portions) :**
1 portion = ¼ de litre de lait de soja
- **Légumineuses, noix et graines (3 portions) :** 1 portion = 2 cuillerées à soupe de noix, graines, noisettes ou beurre de différentes graines ; ½ tasse de haricots cuits, 120 grammes de tofu ou de tempeh

Erin Pavlina

Erin Pavlina est l'auteur de [Raising Vegan Children in a Non-Vegan World](#) (Élever un enfant dans un monde non végétalien), et d'un nouveau livre de cuisine [Vegan Family Favorites](#) (Les préférences de la famille végétalienne). Elle vit à Las Vegas avec son mari végétalien et leurs enfants, Emily et Kyle.

Traduction d'Isabelle Guettes, révision de Françoise Degenne.

Source : www.vegfamily.com/vegan-pregnancy/daily-servings-guide.htm



Vitamines, minéraux, protéines...

Vous savez que vous avez besoin de calcium, de protéines, de fer, de zinc, de folate, de vitamine B12, et de bien d'autres vitamines. Mais où les trouver ? Combien en consommer ? Quels

sont les aliments qui fournissent toutes ces vitamines ? Voici un guide qui permet de trouver les vitamines, nutriments et minéraux dont vous avez besoin pour une grossesse végétalienne réussie.

[Note : certains besoins ont été « traduits » selon les normes françaises].

- **PROTÉINES**

Vous avez déjà l'habitude que les gens vous demandent où vous trouvez vos protéines. Mais pendant une grossesse, c'est une question que l'on vous pose plus souvent, et pas seulement la famille et les amis, car votre médecin ou votre sage-femme vous la posera également. Mais ne vous inquiétez pas, il est facile d'avoir son content de protéines.

Besoin : 1 gramme par kg de poids corporel et par jour.

Aliments à teneur élevée en protéines : Haricots, tempeh, riz complet, orge, blé complet, tofu, légumineuses comme les pois, lentilles et pois chiches, lait de soja, noix et graines, beurres de noix, burgers végétaliens.

- **CALCIUM**

Les gens ont toujours envie de tendre un verre de lait à une femme enceinte. Et nous savons que ce serait mauvais ! Mais vous devez vous assurer de consommer les teneurs en calcium recommandées pendant la grossesse, faute de quoi le bébé prendra son calcium dans vos os, ce qui vous épuisera. Voyons donc les

formidables sources de calcium de l'alimentation végétalienne.

Besoin : 1 000 milligrammes par jour.

Aliments riches en calcium : Jus d'orange enrichi en calcium, lait de soja enrichi, brocoli, chou frisé, figues, tofu fait avec du carbonate de calcium, amandes et tahin*.

- **FER**

Il vous faut davantage de fer pendant la grossesse pour fabriquer des globules rouges, à la fois pour vous et pour votre bébé. Les médecins s'inquiètent particulièrement de la prise de fer et peuvent prescrire des suppléments. Prenez-les si vous n'êtes pas sûre que votre alimentation vous fournit suffisamment de fer, ou si vous voulez juste avoir l'esprit en paix. Mangez des aliments qui sont riches en vitamine C pour que l'absorption du fer soit facilitée

Besoin : 25 à 35 milligrammes par jour.

Aliments riches en fer : Légumes verts à feuilles foncées, haricots, légumineuses, tofu, noix et graines, fruits séchés comme les raisins secs et les abricots secs, céréales complètes et enrichies, mélasse de canne à sucre (à la place de la confiture...)

- **ZINC**

Bien que le zinc ne soit généralement pas le premier nutriment de la liste lorsqu'il est question de besoins journaliers, il fait partie des 10 principaux. Une carence en zinc a été associée à l'avortement spontané et aux malformations congénitales. Ce n'est pas ce que vous voulez, alors n'oubliez pas le zinc.

Besoin : 15 à 30 milligrammes par jour.

Aliments riches en zinc : Céréales complètes, légumes à feuilles vertes, champignons, noix et graines comme le tahin*, légumineuses, tofu, miso**, germe de blé et levure de bière. Les céréales fortifiées contiennent aussi de bonnes sources de zinc, lisez les étiquettes.

- **B12**

Ne prenez pas de risque avec la vitamine B12 ! Il est vital de prendre assez de vitamine B12 pendant votre grossesse. Dans le cas contraire, votre bébé pourrait naître avec des réserves de B12 très faibles, ce qui peut entraîner une carence (faiblesse, perte de réflexes, problème de croissance, développement retardé, perte musculaire et dommage cérébral irréversible). Veillez à prendre suffisamment de vitamine B12 chaque jour !

Besoin : 3 microgrammes par jour.

Aliments riches en B12 : [ce § a été adapté à la situation française] Divers aliments peuvent être enrichis en B12 (levure de bière, céréales de petit déjeuner, yaourts au soja,...) : à contrôler attentivement ! Mais le plus simple est de prendre un supplément (ampoules ou comprimés) que vous trouverez facilement en pharmacie (la B12 est fabriquée par des bactéries dans des « fermenteurs » ; c'est un processus naturel). Attention : les algues, les aliments à base de soja fermenté et les végétaux en général ne sont pas des sources fiables de B12 !

- **ACIDE FOLIQUE**

Même avant d'être végétalienne, je savais que l'acide folique était une vitamine importante pour toutes les

femmes en âge d'avoir des enfants. Chez les enfants, une carence en acide folique peut provoquer un spina-bifida*** et des troubles du système nerveux.

Vous devez faire en sorte de débiter une grossesse avec des réserves importantes d'acide folique car le premier trimestre est celui où une carence



pourrait réellement avoir des conséquences graves sur votre bébé. Voyons dans quels aliments trouver de l'acide folique.

Besoin : 400 microgrammes par jour.

Aliments riches en acide folique : Légumes à feuilles vertes (épinards, asperges, brocoli, salade romaine), oranges et jus d'orange, maïs, haricots verts, betteraves, pois, beurre de cacahuète, pain au blé complet, céréales au son, pois secs, lentilles, noix et graines.

• VITAMINE D

Sans une alimentation contenant suffisamment de vitamine D, votre bébé pourrait souffrir de rachitisme. Il existe deux façons de trouver de la vitamine D : l'exposition au soleil ou l'alimentation. Si vous pouvez passer 15 minutes par jour à prendre le soleil sur les mains, les bras et le visage, votre corps fabriquera probablement assez de vitamine D. Si vous vivez sous un climat froid ou ne sortez pas beaucoup, vous devrez trouver de la vitamine D dans votre alimentation ou prendre des compléments [demandez à votre médecin pour avoir l'esprit tranquille].

Besoin : 10 microgrammes par jour.

Aliments riches en vitamine D : Céréales enrichies et éventuellement le lait de soja. Lisez les étiquettes.

• ACIDES GRAS ESSENTIELS

Vous devez consommer deux acides gras : l'acide linoléique (oméga-6) et l'acide alpha-linolénique (oméga-3). La plupart des végétaliens consomment suffisamment d'oméga-6, mais ce n'est pas forcément le cas pour les oméga-3. Il faut que votre alimentation contienne les deux pour que votre organisme fabrique du DHA, qui est indispensable à l'acuité visuelle et au développement cérébral de votre enfant. N'hésitez pas à prendre des compléments de DHA. Ceux qui sont vendus en capsules à base de gélatine peuvent être ouverts pour récupérer le liquide.

Besoin : 10 grammes d'oméga-6 et 2 grammes d'oméga-3 par jour.

Aliments riches en oméga-3 : Huile de colza, de carthame, de noix, de chanvre, de cameline, les avocats et, dans une certaine mesure, les céréales complètes, les légumineuses et les noix.

• VITAMINE A

Le bêta-carotène (précurseur de la vitamine A) est très facile à trouver dans une alimentation

végétalienne. Beaucoup d'aliments que vous consommez sûrement assez souvent sont riches en bêta-carotène. C'est une vitamine dont vous n'avez probablement pas besoin de vous inquiéter.

Besoin : 800 microgrammes par jour.

Aliments riches en bêta-carotène : Patate douce, carottes, courge, abricots, mangues, melons, chou frisé.

• VITAMINE C

La vitamine C est l'autre vitamine que l'on trouve en abondance dans une alimentation végétalienne.

Besoin : 120 milligrammes par jour.

Aliments riches en vitamine C : Fraises, oranges, citrons, brocoli,

tomates, poivrons rouges et verts, et les jus de fruits « 100 % fruits ».

POUR RÉSUMER : Bien qu'il soit extrêmement important de vous assurer que votre alimentation est appropriée, ne vous rendez pas malade en essayant de prévoir des menus quotidiens au microgramme près. Lorsque j'étais enceinte, j'ai fait en sorte de consommer certains des aliments riches chaque jour : brocoli, tofu, haricots et jus de fruit enrichis. Familiarisez-vous avec les aliments qui contiennent le plus les vitamines dont vous avez besoin. Veillez à avoir une alimentation variée. Si vous êtes vraiment inquiète sur la quantité de vitamines, il n'y a pas de mal à prendre des suppléments.

Erin Pavlina

Traduction de Françoise Degenne.

Source : <http://www.vegfamily.com/vegan-pregnancy/getting-your-vitamins.htm>

* Le tahin est une purée de sésame blanc que l'on trouve en magasins bio.

** Le miso est une pâte de soja fermenté

***Le spina-bifida est une malformation de la moelle épinière pouvant entraîner différents troubles comme une paralysie des membres inférieurs, une incontinence, etc.

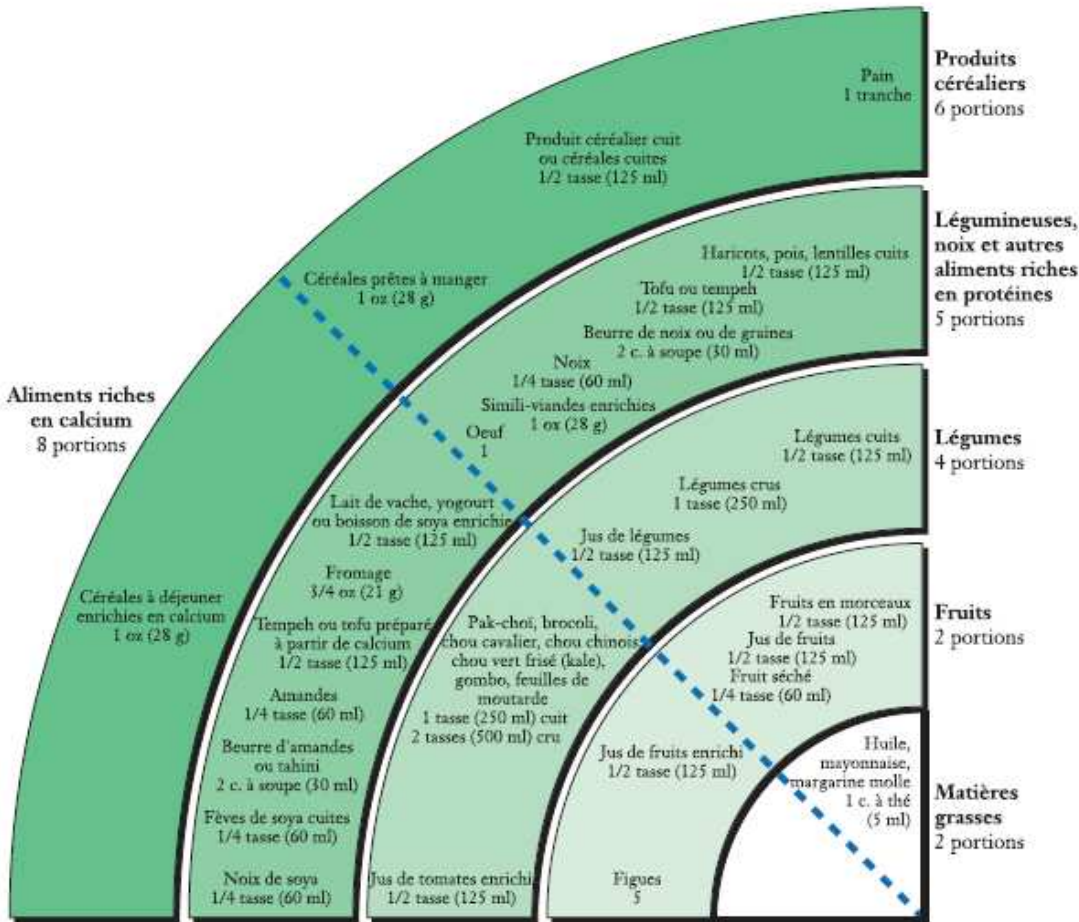


► **Le guide alimentaire végétarien des diététistes du Canada :**

« Pour une alimentation saine et équilibrée, utilisez le guide de l'alimentation végétarienne en forme d'arc-en-ciel. Ce guide convient autant à ceux qui consomment des œufs ou des produits laitiers qu'à ceux qui n'en consomment pas.»

[www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/]

Guide alimentaire végétarien



L'association édite des
FICHES D'INFORMATION
sous un format pratique
(4 pages A5 recto verso).

Un traitement en profondeur, scientifiquement référencé,
de thèmes sur la nutrition et l'écologie.

16 fiches sont disponibles :

(D'autres seront préparées au fur et à mesure sur des sujets divers.)



« Bébés végétaliens ? »

« Le fer »

« Que mangent les végétariens ? »

« Le sélénium »

« La vitamine B12 »

« Le calcium »

« Le végétarisme et votre santé »

« Protéines végétales »

« Anatomie comparée de l'alimentation »

« Conseils pour une alimentation végétarienne bien menée »

« Enfants végétariens »

« Le végétarien, le riz et les grenouilles »

« Le problème de l'eau »

« Alimentation végétarienne »

« Le problème de l'effet de serre »

« La vitamine D »

Les commandes peuvent être faites à partir de la boutique
de notre site internet : www.vegetarisme.fr

Ou bien à notre siège social :
ASSOCIATION VÉGÉTARIENNE DE FRANCE
B.P. 4 - 77390 Chaumes-en-Brie

Le catalogue papier de notre boutique est adressé sur demande
à notre siège social.

1 Fiche : 0,25 € l'unité - 10 fiches 2 €
frais de port : 0,53 €

