

# Les matières grasses, de la grossesse à la diversification alimentaire

## Pourquoi c'est important ?

Que vous soyez enceinte, allaitante ou pour votre nourrisson, il est important de consommer des matières grasses de qualité :

**Pour les femmes enceintes et le fœtus :** la consommation d'acides gras insaturés et notamment d'oméga 3 (ALA, DHA), est essentielle. Par exemple, les oméga 3 (DHA) contribuent au développement du cerveau\*. Varier les huiles végétales est un bon moyen d'augmenter les apports en oméga 3 (ALA).



**Besoins quotidiens = 2,5 g d'oméga 3 ALA par jour\*\***

Soit concrètement\*\*\*:

2 + 1/2 cuillères à soupe d'huile combinée (type ISIO 4) sur une salade ou en cuisson  
OU 1 cuillère à soupe d'huile combinée (type ISIO 4) + 100 g de maquereau  
+ 1 poignée de graines de lin (env. 8,5 g)

**Pour les nourrissons :** les oméga 3 ALA sont nécessaires à la croissance et au développement\*.



**Besoins quotidiens (4-6 mois) = 0,3 g d'oméga 3 ALA par jour\*\***

Soit concrètement : 1/2 cuillère à café d'huile combinée (type ISIO 4) dans les purées mixées

\*La consommation d'acide docosahexaénoïque (DHA) par la mère contribue au développement normal du cerveau du fœtus et de l'enfant allaité pour une consommation journalière de 200 mg de DHA, en plus de la consommation journalière d'acides gras oméga 3 recommandée pour les adultes, soit 250 mg de DHA et d'EPA. Les oméga 3 (ALA) et les oméga 6 (AL) sont nécessaires à la croissance et au développement normaux des enfants pour 2 g d'oméga 3 (ALA) et 10 g d'oméga 6 (AL) par jour dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain.

\*\*Estimation pour un apport énergétique de 2260 kcal/jour pour une femme enceinte ; recommandation ANSES ALA = 0,45% de l'apport énergétique et recommandation énergie = 600 kcal/jour pour un enfant de 6 mois

\*\*\*Table Cical de l'ANSES

## Les conseils de mon médecin :

---

---

---



DE LA GROSSESSE À LA DIVERSIFICATION



# Mon mémo pratique

Pour la santé de votre bébé il faut être attentif à lui apporter des matières grasses de qualité, et ce dès la grossesse !  
C'est essentiel pour son développement et sa croissance.

## Exemples d'aliments à favoriser



Fruits secs :  
noix, noisettes...  
1 poignée/jour



Huiles végétales combinées (type ISIO 4),  
ou mono ingrédient (huile de colza, huile de  
tournesol...), margarine  
1 à 2 cuillères à soupe/jour



Poissons gras :  
saumon, sardine,  
maquereau...  
1 x/semaine



en poudre :  
1/2 cuillère à café  
de temps en temps

1 cuillère à café/jour

1 cuillère à café  
de poissons  
mixés/semaine

## Les aliments à réduire (et à éviter pour votre bébé)



Charcuteries



Aliments gras et  
sucrés : viennoiseries...



Sauces riches en acides gras saturés  
à base de beurre, de crème  
(alternatives : sauces à base d'huiles  
végétales, de yaourt...)



Vianades grasses :  
bœuf, agneau...

## Les astuces pour des apports de qualité

- Favoriser les plats faits maison pour mieux maîtriser la quantité et la qualité des matières grasses.
- Varié les sources de matières grasses végétales (huiles de colza, de tournesol, margarines...) pour diversifier les apports. Une bonne solution peut être les huiles combinées (type ISIO 4), ou d'utiliser plusieurs types d'huiles (huiles de colza, de tournesol...).
- Favoriser les cuissons nécessitant moins de matières grasses, comme au four, à la vapeur, au wok...
- Ajouter une cuillère d'huile combinée (type ISIO 4) dans les purées de légumes de bébé lors de la diversification.

## Les repères pour votre bébé

X 1  
cuillère à  
café d'huile  
ISIO 4/jour



160 % des apports en **oméga 3** (ALA) de votre bébé\*  
25 % des apports en **vitamine D** de votre bébé\*\*  
40 % des apports en **vitamine E** de votre bébé\*\*\*

\*ALA = Acide alpha-linolénique ; recommandation ANSES ALA = 0,45% de l'apport énergétique et recommandation énergie = 600 kcal/jour pour un enfant de 6 mois

\*\*EFSA, Dietary reference values, 2016

\*\*\*Afssa, Apports nutritionnels conseillés pour la population française. 3e édition. Coordonnateur Ambroise Martin. Lavoisier, 2001

