
GUIDE

Approche nutritionnelle pour la consommation du poisson pendant la grossesse



The Ottawa Hospital | L'Hôpital
d'Ottawa

Avertissement

Ces renseignements ont été préparés par L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à remplacer les conseils d'un fournisseur de soins de santé qualifié. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé, qui pourra déterminer si l'information s'applique à votre situation particulière.

P458 (REV 06/2009)

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

Le poisson contribue à une grossesse en santé.

Santé Canada recommande aux **femmes enceintes** de continuer à manger au moins 150 g de poisson chaque semaine tel que suggéré dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

Les experts sont d'accord au sujet des bienfaits :

- Grossesse plus longue
- Meilleure croissance chez le bébé
- Meilleur développement des yeux
- Meilleur développement du cerveau
- Potentiel de réduire ou prévenir la dépression post-partum (études en cours)



Le poisson est une excellente source de :

- Protéines de haute qualité
- **Acides gras oméga-3** quand on le compare à d'autres viandes.

Le poisson contient aussi d'autres nutriments importants :

- Fer
- Zinc
- Iode
- Magnésium
- Potassium
- Cuivre
- Sélénium
- Vitamines B
- Vitamine D

Afin de limiter l'exposition à certains contaminants :

- Faites cuire tous les poissons de pêche sportive
- Jeter toutes les graisses, viscères et la peau
- N'utiliser pas le jus de cuisson
- Suivez les recommandations pour les portions et la fréquence de consommation
- Obtenez les communiqués de votre région au besoin

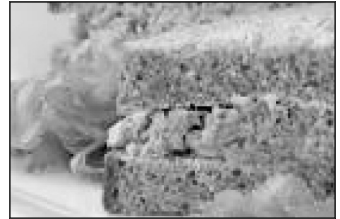
Directives pour consommation sécuritaire

1. Thon

- Pâte en conserve – pas de restriction
- Blanc -jusqu'à 300 g par semaine
- Frais ou surgelé – jusqu'à 150 g par mois

2. Manger au moins 150 grammes par semaine de :

- anchois
- capelin
- omble
- flet
- aiglefin
- merlu
- hareng
- maquereau (Atlantique)
- suceur ballot
- goberge
- saumon
- sardines
- sole
- éperlan
- truite (arc-en-ciel)
- thon pâle ou blanc
- poisson blanc (de lac)



3. Ne manger pas plus que 150 grammes par mois de :

- achigan
- barbotte
- anguille
- escolier
- cisco (lac)
- maquereau ("king")
- marlin
- hoplostete orange
- crapet

- perchaude
- brochet
- requin
- vivaneau (blanc ou doré)
- esturgeon
- meunier
- espadon
- truite (grise, de lac)
- thon frais ou surgelé
- doré

Directives si vous ne mangez pas de poisson

- les suppléments d'huile de poisson ne sont pas équivalents au poisson même
- une approche alimentaire est favorable
- les aliments tel les œufs et la volaille ont des nutriments semblables
- certains légumes (avocat), huiles (canola, lin,), noix (noix de Grenoble) et graines (citrouille, lin) peuvent aussi ajouter de bons gras à votre régime
- les femmes qui désirent prendre ces suppléments doivent chercher un numéro d'aliment naturel sur le contenant confirmant l'approbation du gouvernement quant à la salubrité, l'efficacité et la qualité du produit.
- éviter de prendre de l'huile de foie de morue, surtout si vous prenez un supplément vitaminé (vous prendriez trop de vitamine A)

Pour de plus amples informations au sujet du rôle des acides gras essentiels (oméga-3) pendant la grossesse, demandez pour notre livret !



Références :

- Institute of Medicine. 2007 *Seafood Choices: Balancing Benefits and Risks. Committee on Nutrient Relationships in Seafood Selections to Balance Benefits and Risks* . Washington DC: National Academies Press. <https://www.nap.edu/>
- Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Dietary Fatty Acids. *J Am Diet Assoc* 2007;107: 1599-1611
- <http://www.dietitians.ca/Media/Media-Centre.aspx>
- <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/index-eng.php>

Notes