

# Info - Nutrition

## L'apport en poisson chez les femmes enceintes ou qui allaitent



### Les bienfaits du poisson

Le poisson est une excellente source de protéines et d'autres nutriments, tels que le fer, le zinc, la vitamine B<sub>12</sub> et la vitamine D. En outre, il est la meilleure source alimentaire d'acides gras oméga-3. C'est un aliment à privilégier pendant la grossesse, car les femmes enceintes doivent augmenter leur apport en ces nutriments. Santé Canada recommande que les femmes enceintes ou qui allaitent consomment du poisson ou des crustacés deux fois par semaine (150 g).

### Acides gras oméga-3 : gras essentiels

On appelle les acides gras oméga-3 « gras essentiels » parce que le corps est incapable d'en produire. Il faut donc les tirer de la nourriture. Il a été établi que la consommation régulière de poisson pendant la grossesse favoriserait le développement du cerveau, des nerfs et des yeux du bébé. Les femmes en âge de procréer sont encouragées à consommer des aliments riches en acides gras oméga-3 avant et pendant la grossesse ainsi que pendant la période d'allaitement.

### Types d'acides gras oméga-3

AEP (acide eicosapentanoïque) : on le trouve dans le poisson gras et les crustacés, comme le saumon, la truite et les anchois.

ADH (acide docosahexanoïque) : on le trouve dans le poisson gras, les crustacés et les œufs oméga-3.

AAL (acide alpha-linolénique) : on le trouve dans les aliments d'origine végétale comme les graines de lin moulues, les graines de chanvre, l'huile de lin, le soja, l'huile de canola et les noix.



### De quelle quantité ai-je besoin?

Les femmes enceintes devraient consommer 1,4 g d'acides gras oméga-3 par jour et les femmes qui allaitent 1,3 g. Le poisson gras en est la meilleure source. Le reste des gras oméga-3 peut provenir de sources d'origine végétale (AAL), comme les huiles, les noix et les graines.

## Les meilleures sources d'acides gras oméga-3 ADH

- saumon (atlantique, sauvage, en conserve)
- hareng (atlantique)
- sardines
- œufs oméga-3
- maquereau (atlantique)
- truite
- anchois



## Autres sources d'acides gras oméga-3

- huile de canola
- huile de lin
- margarine non hydrogénée faite d'huile de canola ou de soya
- noix
- graines de lin moulues



## Le mercure dans le poisson

Bien que tous les poissons contiennent du mercure, les gros poissons prédateurs en renferment de plus grandes quantités, ce qui pourrait être nuisible au fœtus ou au bébé allaité. Il s'agit des poissons suivants : **requin, espadon, escolar, makaire, hoplostète orange et thon frais ou surgelé. Il faut limiter la consommation de ces poissons à 150 g (5 onces) par mois.** Pour en savoir plus long sur le mercure dans le poisson, visitez le <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/contaminants-chimiques/contaminants-environnementaux/mercure/mercure-poisson.html>.

En Ontario, il y a des recommandations relativement au **poisson-gibier**, lesquelles varient selon le lac et la taille du poisson. Vous trouverez le *Guide de consommation du poisson de l'Ontario* à <https://www.ontario.ca/fr/page/consommation-du-poisson-de-lontario-2017-2018>.

## Le thon en conserve

La consommation de thon en conserve est sans danger pendant la grossesse. Le thon « pâle » en conserve a une concentration de mercure plus faible que le thon « blanc » (germon) parce qu'il contient d'autres espèces de thon (listao, à nageoires jaunes, mignon) faibles en mercure. Les femmes enceintes ou qui allaitent devraient consommer au plus 300 g ou **2 boîtes par semaine** de thon blanc (germon) en conserve.



## Suppléments d'acides gras oméga-3

Il est préférable d'aller chercher ses oméga-3 dans l'alimentation plutôt que dans les suppléments. Toutefois, les végétariennes et celles qui n'aiment pas le poisson pourraient avoir à consommer un supplément d'oméga-3 (à base d'huile de poisson ou d'huile d'algues). Consultez votre fournisseur de soins de santé et votre pharmacien. Assurez-vous qu'il y a un numéro de produit naturel (NPN) sur l'étiquette du produit. Le NPN confirme que le produit est sécuritaire, efficace et de grande qualité. Les suppléments d'huile de poisson ne devraient pas fournir plus de 3 grammes d'AEP et D'ADH par jour.

### Références

Gouvernement du Canada. 2014. Consommation d'acides gras oméga 3 et de poisson pendant la grossesse. [www.canadiensante.gc.ca/health-sante/pregnancy-grossesse/omega-3-fra.php?\\_ga=1.168466913.159786400.1349369842](http://www.canadiensante.gc.ca/health-sante/pregnancy-grossesse/omega-3-fra.php?_ga=1.168466913.159786400.1349369842)  
Santé Canada. Questions et réponses sur la présence de mercure dans le poisson. [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/environ/merc/merc\\_fish\\_qa-poisson\\_qr-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/environ/merc/merc_fish_qa-poisson_qr-fra.php)