



Œufs et grossesse :

Une abondance de
nutriments pendant
la grossesse



j'craque pour
toi mon coco.

lesoeufs.ca/grossesse

Nutriments clés lors d'une grossesse et place des œufs dans votre alimentation

Consommer les nutriments dont vous avez besoin lors d'une grossesse favorise la croissance de votre bébé et vous permet de rester au meilleur de votre forme. Les nutriments comme la choline, les protéines et le folate sont importants, et les œufs peuvent vous permettre de les obtenir facilement. Voici pourquoi.

Information nutritionnelle 2 gros œufs¹

Choline . . . 410 mg
Protéines . . 13 g
Folate 70 mcg
ADH* 12 mg

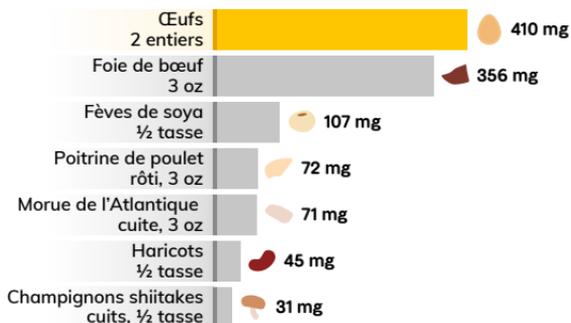
* Deux œufs enrichis d'oméga-3 en contiennent de 150 à 250 mg d'ADH



La choline pour le développement du cerveau

Santé Canada recommande aux personnes enceintes de consommer **450 mg de choline par jour**². Pourtant, 95 % d'entre elles n'atteignent pas cette quantité. Deux œufs de gros calibre en procurent 410 mg de choline¹, ce qui représente 75 % de vos besoins quotidiens en choline!

Valeur de choline dans les aliments^{1,3}



Le saviez-vous?

Peu de vitamines prénatales contiennent de la choline, et lorsqu'elles en contiennent, la quantité se situe entre 10 et 250 mg par dose. Les aliments riches en choline, comme les œufs, sont donc particulièrement importants!



Les protéines, des constituants de base pour votre bébé

Les protéines jouent un rôle essentiel dans la croissance des muscles et des organes de votre bébé, mais aussi pour la formation du placenta. Santé Canada recommande de consommer **71 grammes de protéines par jour pendant une grossesse** (la recommandation est de 46 grammes pour les femmes qui ne sont pas enceintes)².



Conseil : Accompagnez vos légumes d'œufs entiers afin de favoriser l'absorption des nutriments liposolubles qu'ils contiennent.



Les acides gras oméga-3 pour la formation du cerveau et des yeux du bébé

Les acides gras oméga-3, en particulier l'ADH (acide docosahexaénoïque), sont essentiels au développement des yeux et du cerveau de votre enfant. **Santé Canada recommande de 200 à 300 mg d'ADH par jour lors de la grossesse**⁴.



Conseil : Pour augmenter votre apport en acides gras oméga-3, combinez les œufs avec d'autres aliments riches en oméga-3 comme les graines de lin, les noix et les poissons gras (p. ex., le saumon et les sardines).



Le folate pour le développement du cerveau de votre bébé

Le folate (ou acide folique) contribue à prévenir les anomalies congénitales et à soutenir la croissance de votre enfant. Santé Canada recommande de prendre des multivitamines et 400 mcg d'acide folique tous les jours puisque **les besoins en folate augmentent à 600 mcg quotidiennement lors de la grossesse**^{3,5}. Les œufs constituent une source naturelle de folate. Deux œufs de gros calibre procurent 70 mcg de folate. En les combinant à des suppléments et à des aliments riches en folate comme les légumes-feuilles et les haricots, vous comblerez vos besoins nutritionnels lors de votre grossesse.



Conseil : Au Canada, les multivitamines prénatales contiennent au moins 400 mcg de folate ou d'acide folique. La Société canadienne de pédiatrie recommande de commencer à en prendre au moins trois mois avant la conception⁵.

Pour en finir avec les nausées et les reflux

La pression de votre bébé en croissance sur votre ventre, en plus des changements hormonaux, peut provoquer des nausées et du reflux. Heureusement, de petits changements alimentaires et une modification de votre routine suffisent à soulager ces désagréments⁶ :

- ✓ Privilégiez de petits repas plus fréquents et des collations
- ✓ Mangez lentement et mâchez bien
- ✓ Faites des exercices de faible intensité
- ✓ Optez pour des saveurs plus délicates
- ✓ Restez debout après avoir mangé
- ✓ Consommez plus d'aliments liquides et soyeux, comme les smoothies, le yogourt, la soupe et les œufs brouillés
- ✓ Hydratez-vous en prenant souvent de petites gorgées de liquide pendant la journée
- ✓ Sirotez du thé au gingembre pour bénéficier de ses effets antinauséeux
- ✓ Portez des vêtements amples
- ✓ Dormez la tête surélevée



Tout ce que vous devez savoir sur la salubrité des aliments

En manipulant et en cuisinant les œufs de façon appropriée, vous protégerez votre santé et celle de votre bébé.

Il suffit de suivre ces recommandations toutes simples :

- ✓ **À consommer :** Des plats qui contiennent des œufs bien cuits dont la température interne est de 74° C/165 °F. Malheureusement, les jaunes coulants ne seront pas au menu durant votre grossesse⁷.
- ✗ **À éviter :** Les œufs crus ou pas assez cuits dans les vinaigrettes à salade, la pâte à biscuit, la pâte à gâteau, les sauces et le lait de poule maison⁷.
- ✓ **À faire :** Toujours conserver vos œufs à l'endroit le plus frais de votre réfrigérateur, à 4 °C (40 °F) ou moins pour qu'ils gardent leur fraîcheur⁸.



Conseil : Mettez toujours au réfrigérateur les restes de plats qui contiennent des œufs (comme les quiches et les salades aux œufs) dans les deux heures suivant leur préparation⁸.

Conseil : Étiquetez les contenants d'œufs en y inscrivant la date de cuisson pour bien en évaluer la fraîcheur!



De délicieux plats

Planifiez et préparez vos repas. C'est une bonne idée d'avoir des repas déjà prêts à portée de main pour les jours où l'énergie vous manque ou ceux suivant la naissance de votre enfant.



Frittata au fromage,
haricots noirs et poivrons



Collations avec œufs
cuits durs à emporter



Sandwich-déjeuner
sur plaque



Riz frit aux œufs et
aux pois chiches



Quiche



Salade de pâtes BLT
aux œufs

Plus de recettes sur lesoeufs.ca/recettes





Références

1. Les Producteurs d'œufs du Canada (mai 2018). Nouveau tableau de la valeur nutritive, mêmes œufs nutritifs. Extrait de www.producteursdoeufs.ca/2018/05/nouveau-tableau-valeur-nutritive
2. Gouvernement du Canada (décembre 2023). Tableaux des apports nutritionnels de référence. Santé Canada. Extrait de www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/apports-nutritionnels-referance/tableaux
3. Gouvernement du Canada (octobre 2023). Le Fichier canadien sur les éléments nutritifs : À propos de nous. Santé Canada. Extrait de food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/?lang=fr
4. National Institutes of Health. (avril 2025). Dietary Supplements and Life Stages: Pregnancy. Extrait de : ods.od.nih.gov/factsheets/Pregnancy-HealthProfessional/#h31
5. Société canadienne de pédiatrie (juillet 2022). La santé prénatale et votre bébé. Soins de nos enfants. Extrait de soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/pregnancy-and-babies/prenatal_health_and_your_baby
6. Diététistes du Canada (novembre 2021). Conseils pour vous sentir mieux pendant la grossesse. DécouvrezLesAliments. Extrait de www.unlockfood.ca/fr/Articles/Grossesse/Problemes-courants-aucours-de-la-grossesse-conseils-pour-vous-aider-avous-sentir-mieux.aspx
7. Gouvernement du Canada (mai 2024). Salubrité des aliments pour les populations vulnérables. Santé Canada. Extrait de www.canada.ca/fr/sante-canada/services/salubrite-aliments-pour-populations-vulnerables/salubrite-aliments-pour-populations-vulnerables
8. Les Producteurs d'œufs du Canada (s.d.). Conservation, fraîcheur et salubrité des œufs. (Œufs 101. Extrait de lesoeufs.ca/oeufs101/conservation-fraicheur-et-salubrite-des-oeufs



j'craque pour
toi mon coco.



**j'craque pour
toi mon coco.**

lesoeufs.ca/grossesse