


# Les oméga-3 et la femme enceinte

Les acides gras oméga-3  
sont de bons gras qui sont  
importants pour la santé.





Vous devez manger des aliments riches en oméga-3 parce que votre corps ne peut pas en fabriquer.

## Bienfaits

### Pour la femme enceinte

- Maintient la bonne santé du cœur
- Réduit le risque de plusieurs maladies
- Réduit le risque d'accouchement prématuré

### Pour le bébé

- Aide au bon développement du cerveau, des nerfs et des yeux

## Où trouver des oméga-3

Les meilleures sources d'oméga-3 sont les poissons gras, les noix et certaines huiles et graines.

**Poissons** : Pour obtenir les oméga-3 dont votre corps a besoin, vous devez manger au moins 150 grammes (5 onces) de poisson cuit par semaine, préférablement du poisson gras.

**ATTENTION!** La femme enceinte doit faire attention au **mercure** qui se trouve dans le poisson. L'exposition au mercure, même à de petites quantités, peut causer de graves problèmes de santé et présente un risque pour le développement du fœtus et du jeune enfant. Il faut donc limiter sa consommation de poisson qui contient du mercure.

### Voici des poissons et des fruits de mer qui contiennent peu de mercure et qui sont une source d'oméga-3 :

- Anchois
- Éperlan
- Merlu
- Saumon
- Capelan
- Goberge
- Meunier noir
- Thon pâle en conserve
- Corégone
- Hareng
- Moules
- Truite arc-en-ciel
- Crabe
- Huîtres
- Omble chevalier
- Crevettes
- Maquereau
- Palourdes

### Poissons à consommer avec modération parce qu'ils contiennent beaucoup de mercure :

Pas plus de 300 g (2 tasses) par semaine :

- Thon blanc en conserve (albacore)



Pas plus de 150 g (1 tasse) par mois

- Escolier
- Hoplostète orange
- Thon frais/congelé
- Espadon
- Marlin
- Requin

**ATTENTION! NE MANGEZ PAS** de poisson pêché dans les lacs et les rivières du Nouveau-Brunswick; ils peuvent contenir trop de **mercure**.


## Huiles, noix, graines et autres...

- Huile de canola, huile de lin, huile de soya et huile de noix de Grenoble
- Margarine faite d'huile de canola ou de soya
- Noix de Grenoble, pacanes
- Graines de lin moulues et graines de chia
- Tofu, boisson de soya enrichie en oméga-3, beurre de soya et fèves de soya (edamame)
- Yogourt enrichi d'oméga-3
- Œufs qui contiennent des oméga-3



## Trucs pour ajouter des oméga-3 à votre alimentation

- Mangez deux repas ou plus de poisson ou de fruits de mer par semaine.
- Utilisez du saumon en conserve dans vos salades et vos sandwiches.
- Ajoutez du citron, des fines herbes ou des épices au poisson pour en rehausser la saveur.
- Ajoutez des graines de lin moulues au yogourt, aux céréales, aux muffins et aux salades.
- Mangez des noix ou des graines pour vos collations.
- Utilisez de l'huile de canola ou de soya pour la cuisson et dans vos recettes.
- Remplacez les œufs ordinaires par des œufs qui contiennent des oméga-3.
- Buvez la boisson de soya enrichie en oméga-3.



**IMPORTANT :** Ne consommez pas plus de 4 à 6 cuillères à soupe (60 à 90 ml) par jour de graines de lin moulues et pas plus de 2 cuillères à soupe (30 ml) par jour d'huile de lin.



## Que penser des suppléments d'oméga-3?

- Les bienfaits des suppléments d'oméga-3 (huiles de poisson et suppléments enrichis) ne sont pas démontrés pour un bébé qui va naître. Pour la santé de votre bébé, vous devez donc manger des poissons gras, des noix, des graines et des huiles.
- Si malgré tout vous achetez un supplément, assurez-vous que l'emballage renferme un numéro de produit naturel (NPN) du gouvernement, ce qui prouve la sécurité du produit.
- Si vous prenez des multivitamines, ne prenez pas de supplément d'huile de foie de morue, car vous obtiendriez alors trop de vitamine A.
- Avant de prendre un supplément d'oméga-3, parlez-en à votre médecin.

Pour obtenir d'autre information, veuillez consulter [Le mercure et le poisson](#), sur le site Web du **gouvernement du Nouveau Brunswick**.