



Février 2026

Addendum au rapport de la CFN (ex-COFA) « Régimes végétaliens : analyse des avantages et des inconvénients sur le plan nutritionnel et pour la santé » – femmes enceintes ou allaitantes

Les informations figurant au chapitre 7.1 « Life cycle aspects of vegan diets during pregnancy » du rapport susmentionné et celles contenues dans la brochure de l'OSAV sur l'alimentation pendant la grossesse et l'allaitement prêtent à confusion. Cela nuit aux échanges entre les professionnels de la santé et les femmes suivant un régime végétalien, ce qui peut compliquer la détection précoce des risques. Il est donc essentiel que les femmes suivant un régime végétalien bénéficient d'un suivi approprié, assuré par des professionnels.

Lorsqu'une femme enceinte ou allaitante décide de suivre un régime végétalien, il est recommandé de prendre les mesures suivantes :

- *demander à un/e diététicien/ne agréé/e de réaliser une évaluation nutritionnelle individuelle ;*
- *pendant la grossesse et l'allaitement, respecter les valeurs nutritionnelles de référence généralement reconnues ;*
- *effectuer des analyses de sang spécifiques (par ex. vitamine B12 et fer).*

Actuel chap. 7.1, p. 29, du rapport (en anglais)

“A vegan diet is not recommended during pregnancy according to general dietary recommendations by one of the standard references in the German-speaking area, Koletzko et al.¹¹⁶. However, if a vegan diet is strongly desired by the pregnant woman, specific blood analysis, based on an individual dietary assessment, followed by medical and nutritional counselling and supplementation are necessary, taking into account the generally recognized target nutrient intakes for pregnancy and lactation.”

Nouveau texte :

Il est recommandé aux femmes enceintes ou allaitantes d'adopter une alimentation équilibrée et adaptée à leurs besoins, s'inspirant des recommandations de l'OSAV et de la SSN. Si une femme enceinte ou allaitante prévoit d'adopter un régime végétalien, elle devrait, en plus du suivi gynécologique habituel, bénéficier des conseils d'un/e diététicien/ne agréé/e. Une alimentation adaptée aux besoins doit être complétée par une supplémentation adéquate. En plus du contrôle régulier du taux de fer, il est recommandé d'effectuer une analyse de sang pour détecter les marqueurs de la vitamine B12 (y c. holotranscobalamine), afin d'identifier une potentielle carence en nutriments pouvant, selon les cas, avoir de graves conséquences sur le développement de l'enfant.*

**La liste des diététiciens agréés (BSc ASDD) est disponible sur la page d'accueil du site internet de l'Association suisse des diététicien-ne-s. [Trouver un-e diététicien-ne.](#)*

Actuel chap. 3.4, p. 6 et 7, de la synthèse

Les données font défaut dans ce domaine. On part en général du principe qu'un régime végétalien devrait prendre en compte les besoins spécifiques en nutriments plus importants lors d'une grossesse ou d'un allaitement. Les nutriments essentiels lors d'une grossesse sont les mêmes que dans le cadre d'un régime végétalien. Pour cette raison, la surveillance des femmes enceintes suivant un régime végétalien (prélèvements sanguins, p. ex.) et des conseils nutritionnels sont nécessaires.

Nouveau texte :

Lorsqu'une femme enceinte ou allaitante décide de suivre un régime végétalien, il est recommandé de prendre les mesures suivantes :

- *demander à un/e diététicien/ne agréé/e de réaliser une évaluation nutritionnelle individuelle ;*
- *pendant la grossesse et l'allaitement, respecter les valeurs nutritionnelles de référence généralement reconnues ;*
- *effectuer des analyses de sang spécifiques (par ex. vitamine B12 et fer).*

L'OSAV a tenu compte des passages reformulés et a modifié en conséquence sa brochure et son dépliant sur l'alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement.

Références :

1. Magrys J, et al. *Nutrition clinique et métabolisme*. 2025;39:5–14.
2. Meulenbroeks D, et al. *Nutrients*. 2024;16:3329.
3. Schmincke S, et al. *Proceedings*. 2023;91:98. Abstract.