

La choline: Un nutriment clé pendant la grossesse et l'allaitement

Kathryn Adel, M.Sc, Dt.P, CSSD
Nutritionniste chez SOS Cuisine.com
Février 2020

Des analyses récentes effectuées au Canada et aux États-Unis indiquent qu'entre 82% et 92% des femmes enceintes ont un apport insuffisant en choline^(1,2). En effet, une analyse effectuée auprès de 593 femmes enceintes américaines, faisant partie de la *2005-2014 National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)*, a révélé que 92% des femmes enceintes n'atteignaient pas l'apport suffisant en choline⁽¹⁾. Leur apport moyen était de 320 mg par jour, soit 130 mg de moins que l'apport quotidien recommandé de 450 mg. Une nouvelle étude effectuée auprès de 274 femmes enceintes vivant dans le sud de l'Ontario, ayant comparé l'apport en choline via les aliments et les suppléments aux recommandations actuelles, a obtenu des résultats semblables, soit que 82% des femmes enceintes n'atteignaient pas l'apport suffisant en choline⁽²⁾.

Sources alimentaires de choline

La choline est un nutriment essentiel, c'est-à-dire que notre organisme n'est pas en mesure d'en synthétiser suffisamment pour répondre à nos besoins. Ainsi, il est important d'en consommer suffisamment via l'alimentation. Le tableau suivant présente les principales sources alimentaires de choline.

Tableau 1 : Sources alimentaires de choline⁽³⁾

Aliment	Teneur en choline (mg)
2 gros œufs cuits durs	294
3 oz (90g) de bœuf cuit	117
½ tasse de fèves de soya rôties	107
3 oz (90g) de poulet cuit	72
3 oz (90g) de morue cuite	71
½ tasse de champignons shiitake cuits	58

1 grande pomme de terre rouge avec pelure, cuite au four	57
30 ml de germe de blé	51
½ tasse de haricots rouges en conserve	45
1 tasse de quinoa cuit	43
250 ml de lait 1%	43
½ tasse de choux de Bruxelles cuits	32
½ tasse de brocoli cuit	31
250 ml de fromage cottage faible en gras	26
3 oz (90g) de thon en conserve	25
¼ tasse d'arachides	24
½ tasse de chou-fleur cuit	24
½ tasse de pois verts cuits	24

Rôles de la choline chez les femmes enceintes

La choline est nécessaire au développement du placenta, à la charge de travail des organes de la mère et à la croissance des organes du fœtus. Une consommation insuffisante de choline a été associée à la pré-éclampsie, à la cholestase gravidique (affection du foie qui peut s'avérer dangereuse pour le bébé) et au foie gras pendant la grossesse. De plus, un faible taux sanguin de choline a été associé au risque de malformations du tube neural. Finalement, un apport suffisant en choline pendant la grossesse pourrait être important pour le développement de la mémoire chez l'enfant. En effet, selon une étude, les enfants de mères ayant un apport suffisant en choline pendant la grossesse avaient une meilleure mémoire à l'âge de sept ans comparativement aux enfants de mères dont la consommation de choline représentait seulement 50% de l'apport suffisant⁽⁴⁾.

Besoins en choline pendant la grossesse et l'allaitement

L'apport suffisant en choline est de **450 mg par jour pendant la grossesse** et de **550 mg par jour pendant l'allaitement**⁽⁵⁾. Les mères qui allaitent ont besoin de choline supplémentaire pour répondre aux exigences de leur corps et à celles de leur bébé en croissance. Il est important de savoir que les suppléments de multivitamines prénatales contiennent généralement peu ou pas de choline. Il

pourrait être utile pour les femmes qui ne consomment pas d'œufs de façon régulière de prendre un supplément de choline pendant la grossesse et l'allaitement ⁽⁶⁾.

N.B. Le [menu grossesse de SOS Cuisine](#) permet de combler les besoins quotidiens en choline des femmes enceintes, ainsi que tous les autres apports nutritionnels spécifiques à la grossesse.

Références

- 1) Bailey et coll. (2019) Estimation of Total Usual Dietary Intakes of Pregnant Women in the United States. *AMA Network Open*; 2(6):e195967.
- 2) Moore et coll. (2019) Diet in Early Pregnancy: Focus on Folate, Vitamin B12, Vitamin D, and Choline. *Can J Diet Pract Res*; 1-8.
- 3) Gouvernement du Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) - Recherche par aliment. <https://aliments-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-fra.jsp>
- 4) Boeke et coll. (2013) Choline intake during pregnancy and child cognition at age 7 years. *Am J Epidemiol*;177(12):1338-47.
- 5) National Institutes of Health (NIH). Choline Fact Sheet for Health Professionals, dernière mise à jour en juillet 2019. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Choline-HealthProfessional/>
- 6) Wallace et Fulgoni (2017) Usual Choline Intakes Are Associated with Egg and Protein Food Consumption in the United States. *Nutrients*; 9(8): 839.



SOSCuisine.com est une plateforme de thérapie nutritionnelle en ligne basée sur les données probantes les plus récentes, accessible soit en modalité libre-service, soit avec l'accompagnement d'une nutritionniste/diététiste professionnelle.

Des menus santé adaptés à une [trentaine de conditions médicales et autres besoins](#), et personnalisés selon les préférences de chacun, sont offerts. Ces menus sont validés et tenus à jour par notre équipe de nutritionnistes et sont un outil efficace de prévention primaire, secondaire et tertiaire.

En opération depuis 2005, la plateforme se distingue de toutes les autres ressources pour être prescrite par le Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), l'Institut de cardiologie de Montréal et les Médecins francophones du Canada, en plus d'être recommandée par nombre de médecins et nutritionnistes.

En tant que [médecin ou professionnel de la santé](#), vous pouvez vous y [inscrire gratuitement](#) et obtenir des [carnets de prescription alimentaire](#) pour aider vos patients.

