Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

À L'ÉCOUTE · ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

Je suis végétarienne ou végane

Vos choix alimentaires sont respectés : l'objectif est qu'ils couvrent aussi les besoins de votre bébé.

VÉGÉTARIENNE (SANS VIANDE NI POISSON)
Ce régime peut être poursuivi pendant la grossesse s'il est **bien équilibré**, avec un suivi pour prévenir les carences.

VÉGANE (AUCUN PRODUIT ANIMAL)
Le risque de manques est plus élevé : des **compléments sont nécessaires**, prescrits idéalement dès le projet de grossesse.

NUTRIMENT	CE QU'IL FAUT SAVOIR
Vitamine B12	**Complément indispensable si vous êtes végane.** La spiruline n'est pas une source fiable : sa B12 est surtout inactive.
Fer	Le fer des végétaux s'absorbe moins bien ; la vitamine C (fruits, crudités) au même repas l'améliore. Dosage sanguin selon votre situation.
Iode	Le sel iodé, sans excès, est le moyen le plus simple d'en apporter.
Calcium, vitamine D	Apports à vérifier lors du suivi ; un complément de vitamine D est souvent proposé.
Oméga-3	Noix, huile de colza, graines de lin ; le DHA (oméga-3 à longue chaîne) peut venir d'un complément à base d'algues.
Protéines	Variez les sources : légumes secs et céréales se complètent.

En pratique

- **Dites-le dès la première consultation**, voire avant la grossesse, pour adapter compléments et bilans.
- Un avis diététique peut vous aider à construire des menus complets.
- Les études sur la grossesse végane restent peu nombreuses : un suivi régulier de la prise de poids et de la croissance du bébé est utile.
- Les précautions alimentaires de la grossesse s'appliquent aussi (fiche 5).

Mon plan avec l'équipe

Compléments prescrits : _____ Prochain bilan sanguin : _____

Sources · Santé.fr / Santé publique France (1000 premiers jours), L'alimentation végétalienne pendant la grossesse, 2019 · Santé.fr / AFPA, Alimentation équilibrée durant la grossesse, 2025 · Sebastiani G et al., *Nutrients* 2019, PMID 30845641 · Piccoli GB et al., *BJOG* 2015, PMID 25600902 · Meulenbroeks D et al., *Nutrients* 2024, PMID 39408296.

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.