Catégorie Équilibre féminin et ménopause

Grossesse : des besoins nutritionnels accrus

Publié le 17/01/2022
|
3 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Pendant la grossesse, les besoins nutritionnels en vitamines et minéraux augmentent. L'alimentation suffit généralement à les combler mais une complémentation peut parfois être utile pour préserver la santé de la future maman et celle de bébé. Voici les micronutriments qui peuvent être bénéfiques à la femme enceinte.

Les besoins énergétiques augmentent au fil de la grossesse. L'augmentation est de 70 kcal/jour au 1er trimestre, 260 kcal/jour au 2ème trimestre et 500 kcal/jour au 3ème trimestre en moyenne[1]. En plus de l'apport calorique, la femme enceinte doit augmenter son apport en certains minéraux, vitamines, acide gras essentiels et oligo-éléments dans le but de prévenir des risques d'anomalies congénitales du fœtus et de complications au cours de la grossesse ou de l'accouchement.

L'objectif étant aussi d'améliorer son bien-être durant ces 9 mois.

Quelles vitamines pendant la grossesse ?

La vitamine B9 ou acide folique

La **vitamine B9**, aussi appelée **acide folique**, intervient dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire. Elle contribue également à la production de nouvelles cellules, ce qui la rend particulièrement importante durant la grossesse (développement du fœtus). Chez la femme enceinte, une carence en acide folique au tout début de la grossesse augmente le risque de spina bifida (anomalie de fermeture du tube neural), d'anomalies des tissus maternels (placenta, circulation sanguine), de retard de croissance et de prématurité[2].
Cette vitamine n'étant pas fabriquée par l'organisme, elle doit être apportée par l'alimentation. On la trouve dans les épinards, les asperges, les noix ou encore le brocoli.
Une **cure de compléments alimentaires** peut aussi être utile à titre préventif dès les premiers essais de conception et durant les huit premières semaines de grossesse.

Avant toute complémentation, il est recommandé de prendre conseil auprès de son médecin.

Le **complément alimentaire VITAMINAT+** du Laboratoire Lescuyer contient 200 µg d'acide folique (vitamine B9) pour 2 comprimés.

La vitamine D

La **vitamine D** favorise la **fixation du calcium sur les os**. Durant la grossesse, elle intervient dans la formation du squelette du bébé. Elle participe également au **bon fonctionnement du système immunitaire**. Chez la femme enceinte, les besoins en vitamine D augmentent d'environ 30%. Cette vitamine est synthétisée par la peau sous l'effet des rayons du soleil. On la trouve aussi dans certains aliments tels que les poissons gras (sardine, maquereau, saumon) ou les œufs.

Le déficit en vitamine D est courant chez les femmes enceintes. Cela peut avoir des conséquences sur la santé osseuse de la future maman et du bébé. Un manque de vitamine D augmente, par ailleurs, le risque de naissance prématurée, de diabète gestationnel et d'hypertension. Une complémentation peut être nécessaire pendant la grossesse, notamment en hiver, quand l'exposition au soleil est plus faible[3]. Privilégiez la **VITAMINE D3 2000 UI** pour les besoins accrus.

Vitamine D3 2000 UI
96% of 100
(124)

Une vitamine D3 d'origine naturelle adaptée aux femmes enceintes

Je découvre

Outre les vitamines B9 et D, les femmes enceintes ou allaitantes ont un besoin nutritionnel accru en vitamines A, B2, B5, B6, B8, B12 et C..

Quels minéraux et oligo-éléments pendant la grossesse ?

Le fer

Le fer est un minéral qui participe à la fabrication de l'hémoglobine dont le rôle est de transporter l'oxygène dans tout le corps. Il intervient aussi dans le bon développement du fœtus à travers le placenta et le cordon ombilical. Selon l'étude INCA2[4], 21% des femmes ont des apports insuffisants en fer. Pour ne pas en manquer pendant la grossesse, il est conseillé de manger des aliments qui en contiennent tels que la viande rouge, les fruits de mer (cuits) ou encore le boudin noir. Une complémentation peut réduire le risque d'anémie, fréquent pendant la grossesse.

Le complément alimentaire FEROMAG, riche en fer, contribue à réduire la fatigue et à maintenir le métabolisme énergétique. Un seul comprimé chaque matin apporte 14 mg de fer soit 100% des apports quotidiens de référence.

Le magnésium

Un apport suffisant en magnésium contribue à réduire le stress. Or, on sait que la nervosité et le stress sont fréquents durant la grossesse. Au cours de la grossesse les besoins en magnésium augmentent. Il est ainsi recommandé à la femme enceinte, au cours du troisième trimestre d'augmenter à 400 mg, son apport quotidien de magnésium.

ACTIMAG+ est un complément alimentaire formulé à partir d'un magnésium marin de haute qualité. 2 comprimés d'ACTIMAG+ apportent 300 mg de magnésium sous forme hydroxyde, qui est particulièrement bien assimilé par l'organisme.

Le calcium

Le **calcium** est important pendant la grossesse puisqu'il intervient dans la formation du squelette du bébé. Des apports adaptés en calcium chez la femme enceinte réduisent également le risque d'hypertension artérielle. Les produits laitiers regorgent de calcium. Les légumineuses sont aussi de bonnes sources de calcium (lentilles, haricots blancs, pois chiches).

Le zinc

Le zinc est essentiel pour la croissance et le développement du fœtus. Des carences légères à modérées sont fréquentes chez les femmes enceintes, il est donc important de veiller à un apport suffisant. Pour cela, on peut privilégier les sources alimentaires suivantes : foie de veau, bœuf, jaune d'œuf, pain complet. Les compléments alimentaires peuvent être utiles si l'alimentation ne suffit pas couvrir tous les besoins.

VITAMINAT+ est un complément alimentaire idéal pour faire le plein de vitamines, minéraux et oligo-éléments pendant la grossesse. Il aide à réduire la fatigue, booste le système immunitaire et participe au

maintien d’une dentition et d’une ossature normales.

Sa formule enrichie en concentré d’extraits de plantes, fruits et légumes aide à lutter contre le stress oxydatif.

Les oméga 3 pour réduire le risque de prématurité

Plusieurs études ont montré qu’un apport suffisant en oméga 3, des acides gras essentiels polyinsaturés, permettait de réduire le risque de prématurité et de petit poids à la naissance[5]. Selon l’étude INCA 2[4], 100% des Français manquent d’oméga 3.

Les aliments les plus riches en oméga 3 sont les poissons gras (maquereau, sardine, thon…), l’huile de soja, les noix. Nos besoins en oméga 3 peuvent aussi être couverts grâce à des compléments alimentaires. **Le complément alimentaire OMÉGA 3 contient une huile de poissons de qualité pharmaceutique dont la teneur en acides gras oméga 3 est optimale.** Une cure d’OMÉGA 3 favorise par ailleurs l’équilibre nerveux et cardiovasculaire.

Les antioxydants pour réduire le risque d’obésité et de diabète chez l’enfant

La consommation d’antioxydants pendant la grossesse est essentielle pour préserver la santé de l’enfant à naître. Une étude publiée dans la revue *Diabetes*[6] a montré qu’une complémentation en antioxydants chez la femme enceinte réduisait le risque d’obésité et de diabète chez l’enfant à naître. Les fruits et légumes sont des sources intéressantes d’antioxydants. Mais parfois, l’alimentation ne suffit pas à couvrir tous nos besoins et les symptômes du stress oxydatif se font sentir (fatigue persistante, vieillissement cutané, surmenage). **En complément, une cure d’OXYTONIC peut être utile. Enrichi en resvératrol d’origine végétale, un polyphénol connu et reconnu en micronutrition, OXYTONIC aide à protéger les cellules du stress oxydatif grâce aux vitamines E, C….**

*Mise en garde : durant la grossesse, les compléments alimentaires ne doivent pas être pris sans l’avis d’un professionnel de santé.*Sources :

1. AVIS de l’Agence nationale de sécurité sanitaire de l’alimentation, de l’environnement et du travail relatif à l’actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les femmes enceintes ou allaitantes, décembre 2019.
2. Vitamine B9 ou acide folique, Anses, mars 2019.
3. Nutrition et grossesse, CNGOF.
4. Données de consommations et habitudes alimentaires de l'étude INCA 2, Anses.
5. Supplémentation en acides gras oméga-3 pendant la grossesse, Cochrane, 15 novembre 2018.
6. Maternal Antioxidant Supplementation Prevents Adiposity in the Offspring of Western Diet–Fed Rats, *Diabetes*, décembre 2010.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser

1.
Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

Grossesse et allaitement, quels sont les besoins ?

07/05/2019
2 minutes de lecture

Une **femme enceinte** ou **allaitante** vit des changements physiques et physiologiques importants.

Lire la suite

2.
Catégorie Vitamines et minéraux ,

Complément alimentaire grossesse : 3 actifs incontournables

24/09/2020
3 minutes de lecture

Vitamines et minéraux, une aide indispensable pendant la grossesse.

Lire la suite

3.
Catégorie Vitamines et minéraux ,

Quel accompagnement micronutritionnel adopter pendant la grossesse et l'allaitement ?

28/06/2020
3 minutes de lecture

La grossesse est une période qui nécessite un accompagnement particulier et adapté. Certaines vitamines, minéraux, oméga 3, antioxydants ou encore ferments lactiques sont conseillés.

Lire la suite