

# Grossesse et micronutriments

Les besoins en vitamines, minéraux et oligo-éléments vont jusqu'à doubler pendant la grossesse. Il est donc recommandé de couvrir les besoins en micronutriments avant, pendant et après la conception grâce à une supplémentation complète.

A aucun moment de la vie d'une femme les besoins en micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments) ne sont aussi importants que pendant la grossesse et l'allaitement. Avant la grossesse déjà, il faudrait veiller à un apport suffisant en acide folique pour prévenir les malformations du tube neural et les fentes labio-palatines. L'office fédéral de la santé publique OFSP recommande à « toutes les femmes qui souhaitent ou pourraient tomber enceintes, de prendre chaque jour en plus de l'alimentation 400 microgrammes d'acide folique en cachet ou en gélule, de préférence sous la forme d'une préparation multivitaminée. Et ce, si possible, quatre semaines avant la conception et pendant les douze premières semaines de grossesse ».

## Besoin en micronutriments fortement accru

Outre l'acide folique, de nombreux micronutriments sont indispensables au développement sain de l'enfant.

<b>Vitamines B</b>	Favorisent le développement d'un système nerveux sain.
<b>Vitamine C</b>	Antioxydant important pour le renforcement de la résistance et pour la respiration cellulaire.
<b>Fer</b>	Pour une formation de sang suffisante chez la mère et l'enfant.
<b>Iode</b>	Composant des hormones thyroïdiennes, responsables de la croissance et du développement sain des organes internes, du système nerveux, des organes de circulation et de la musculature.
<b>Oméga 3 DHA</b>	L'acide docosahexaénoïque, un acide gras oméga 3 (DHA), peut influencer positivement sur le développement et la fonction des neurones et cellules nerveuses et est un composant important des cellules visuelles.
<b>Calcium, magnésium</b>	Important pour la constitution d'os et de dents solides.



Selon les recommandations d'apport de la Société de Nutrition Allemagne, Autriche, Suisse, la quantité de micronutriments nécessaire peut aller jusqu'à doubler pendant cette période (voir graphique). Alors que souvent ce besoin accru ne peut pas être couvert par l'alimentation, les gynécologues ne recommandent pas toujours une supplémentation adéquate aux femmes enceintes.

## Carence en micronutriments, un risque

Des études actuelles montrent que ce type de carence provoque à la fois un risque de poids trop faible à la naissance et de pré-éclampsie – une hypertension artérielle gravidique qui se développe dans 3 à 5 pour cent des grossesses et s'accompagne souvent de complications obstétriques.

- Shah et al. ont pu démontrer que la prise d'une préparation multivitaminée peut réduire de manière significative le risque de poids insuffisant à la naissance et les complications afférentes : de 19 pour cent par rapport à un placebo et de 17 pour cent par rapport à une préparation de fer / acide folique.<sup>1</sup>
- L'étude de Catov et al. a montré que l'utilisation d'une préparation multivitaminée complète dès le début du désir de grossesse pouvait réduire le risque de pré-éclampsie de 22 pour cent minimum.<sup>2</sup>

## Résumé

Une préparation à base de multivitamines et minéraux complète constitue un complément alimentaire judicieux pendant la grossesse. Outre l'équilibre de la préparation, le dosage joue également un rôle. 30 mg de fer par jour permettent par exemple de contrôler une grande partie des anémies liées à une carence en fer sans provoquer les effets indésirables (nausées ou constipation) d'un excès de fer.

## Références

- 1 Shah PS et al. Effects of prenatal multimicronutrient supplementation on pregnancy outcomes: a meta-analysis. CMAJ. June 9, 2009; 180 (12): E99-108.
- 2 Catov JM et al. Association of periconceptional multivitamin use with reduced risk of preeclampsia among normal-weight women in the Danish National Birth Cohort. Am J Epidemiol. 2009 Jun 1; 169(11): 1304-11.

Accroissement des besoins en micronutriments exprimé en pourcentage

