

- FEMMES ENCEINTES**
- Je veux un bébé
  - Je suis enceinte
  - SOS MAMANS**
  - Bébé 0 - 3 mois
  - Bébé 3 - 6 mois
  - Bébé 6 - 9 mois
  - Bébé 9 - 12 mois
  - Enfant 1 - 2 ans
  - Enfant 2 - 3 ans
  - Enfant 3 - 6 ans
  - Enfant 6 - 9 ans
  - Enfant 9 - 12 ans
  - Adolescents

- INTER@CTIF**
- > BLOGS
  - > FORUM
  - > CONCOURS
  - > CLUB MAMANS
  - > QUIZ
  - > SONDAGES

**Le mag**



- > Derniers n° du mag Côté Mômes
- > Je m'abonne
- > L'équipe
- > Annonce sur CM

- Services**
- > Horoscope
  - > Calculateur sexe bébé
  - > Nounous

- Club CM**
- > Je m'inscris
  - > Sites de naissance

- Presse**
- > Libération
  - > Le figaro
  - > Courrier international
  - > 20minutes

- Sites**
- > SIBLU

## GROSSESSE : GARE AUX CARENCES

La future maman du 21ème siècle est active, stressée, et n'a pas vraiment le temps d'adapter son alimentation à ses besoins. Résultat : nombreuses sont les femmes qui présentent d'importantes carences alimentaires, souvent sans le savoir. Alors, quand ce qu'on mange devient la base du développement de bébé, il ne faut manquer de rien. Quels sont les principaux risques de carences ? Pour y voir plus clair, suivez le guide.

### Les oméga 3



© Istock

Les femmes enceintes françaises sont parmi celles qui consomment le moins d'oméga 3... C'est un nutriment à surveiller avec attention, donc, puisqu'à partir du 4ème mois de grossesse, les petites carences en oméga 3 peuvent s'avérer dangereuses pour le développement du bébé à naître.

**A quoi ça sert ?** Tout au long de la grossesse, le DHA et l'EPA, oméga 3 essentiels, jouent un rôle capital dans le développement des cellules de la rétine et du cerveau du bébé. Pourtant, ce n'est pas nouveau dans le corps médical : une alimentation bien pourvue en oméga 3 donne les meilleures chances à votre bébé d'avoir une bonne vue et accélère la maturation du cerveau. En bonus, c'est bon pour le moral des mamans !

**On en trouve dans...** Tous les poissons gras : hareng, sprat, thon, saumon, maquereau, anchois, sardine. Pour avoir un apport suffisant en oméga 3, vous devez consommer au moins 300 g de poisson gras par semaine, c'est à dire en consommer au moins deux fois par semaine. Même si les poissons gras sont les plus pourvus en DHA et EPA, on trouve également des oméga 3 dans les autres poissons et dans les fruits de mer. Certaines huiles sont également bien dotées de ce nutriment magique : colza, noix ou lin, préférez les « vierge extra ».

### La vitamine B9

Cette vitamine entre en scène dès la conception et pendant les premières semaines de la grossesse. Idéalement, c'est donc dès le moment où elle décide qu'elle veut faire un enfant qu'une femme doit l'introduire en force dans son alimentation !

**A quoi ça sert ?** La vitamine B9 joue un rôle central durant la grossesse, notamment au moment de la formation du tube neural (qui va par la suite devenir le crâne), de la colonne vertébrale et du cerveau du bébé. Et son action ne s'arrête pas là : C'est aussi la vitamine B9 qui agit (pas toute seule, mais quand même) sur la synthèse de l'ADN et la fabrication des globules rouges et blancs.

**On en trouve dans...** Nos cinq fruits et légumes par jour. D'ailleurs, cinq c'est bien, mais on peut largement les dépasser si affinités... On trouve particulièrement de la vitamine B9 dans les légumes à feuilles (laitue, chou en tous genres, endives, artichauts, poireaux, épinards, salade...), les légumineuses (pois chiches, fèves, lentilles...) et dans les fruits oléagineux (noix en tous genres, amandes...).

### Le fer

C'est la carence la plus redoutable chez les femmes. Le fer est l'un des constituants des globules rouges... Autant dire que l'alimentation ne compense pas toujours les chutes de fer mensuelles. Pendant la grossesse, le fer est indispensable du début à la fin.

**A quoi ça sert ?** Une carence en fer pendant la grossesse peut accroître les risques de malformations, de troubles cardiaques et de détresse respiratoire, mais aussi d'accouchement prématuré.

**On en trouve dans...** La viande rouge, les poissons, les fruits de mer, et les fruits et légumes frais et secs (à consommer sans aucune modération !).

### L'importance de la supplémentation

La supplémentation pendant la grossesse n'est pas obligatoire... mais fortement recommandée. Suivant l'alimentation et le rythme de vie, les besoins nutritionnels de la femme enceinte ne sont pas comblés de la même manière. Les régimes (très fréquents après l'accouchement et souvent mal adaptés), le végétarisme et la malnutrition liée à la vie professionnelle sont autant de facteurs à surveiller, auxquels la supplémentation peut répondre.

### Gestarelle G Grossesse



(c) IPRAD SANTE

**Complément\* en vitamines et minéraux essentiels** (vitamine B9, iode, fer...) pour la grossesse et la période d'allaitement Gestarelle G est le complément idéal pour la grossesse. En une gélule il vous apporte les vitamines, minéraux et oligo-éléments essentiels pour l'évolution de la grossesse, le bon développement du bébé et pendant l'allaitement.

#### Conseils d'utilisation

Prendre 1 capsule par jour avec un grand verre d'eau au milieu du déjeuner dès le début d'enfant, pendant toute la grossesse et l'allaitement.

**Présentation**  
Boîte de 30 capsules. Cure d'1 mois.  
Boîte de 90 capsules. Cure de 3 mois.

#### PLUS D'INFORMATIONS SUR LE SITE DES LABORATOIRES IPRAD SANTE

\* Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.

Article de [Clarence Edgard-Rosa](#)  
CRÉÉ LE 07 JUIN 2011  
MODIFIÉ LE 12 OCTOBRE 2011

[J'aime](#) [Soyez le premier de vos amis à indiquer que vous aimez ça.](#)

Noter cet article  Imprimer Envoyer à un ami

▲ Commenter cet article

▲ Ils ont déjà donné leur avis (0)

Ces articles peuvent vous intéresser :

★★★★★

**Retrouvez-nous sur Facebook**



**Côté Mômes** [J'aime](#)

13,041 personnes aiment Côté Mômes.



Irina Sarah Marion Corinne Manzi Doris  
Andige Souhoun Institut Néer Ynabulle Sophie

[Module social Facebook](#)

**SONDAGE**

**En ces temps de crise, sur qui pouvez-vous compter en cas de coup dur ?**

- Mon conjoint(ou ma conjointe), un point c'est tout!
- Ma famille
- Mes ami(e)s

**OK** 454 votants **Tous les sondages**

