

# Complément alimentaire grossesse : 3 actifs incontournables

Publié le 24/09/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Lors de la grossesse, les besoins nutritionnels de la mère augmentent car elle doit non seulement satisfaire ses propres besoins, mais également ceux du futur bébé. Ainsi, les besoins journaliers de certains éléments comme la [vitamine D](#), la [vitamine C](#), la vitamine B9, [les omégas 3](#) ou encore [le fer](#), augmentent fortement.

## Vitamine D

La vitamine D se trouve dans l'alimentation et est produite par l'organisme sous l'action des rayons du soleil. Mais à quoi sert la vitamine D ?

Elle permet d'augmenter la capacité de l'intestin à **absorber le calcium et le phosphore** (1), participant ainsi à une bonne santé osseuse. De plus, elle contribue à de nombreuses fonctions de l'organisme comme le bon fonctionnement du système immunitaire. Elle n'est pas qu'une vitamine car elle est classée aujourd'hui parmi les hormones.

La population française est fortement **déficiente en vitamine D** car sa synthèse dépend de nombreux facteurs (saison, âge, habitudes quotidiennes...).

Une complémentation en vitamine D chez la femme enceinte est donc recommandée car elles peuvent avoir des besoins accrus pendant 9 mois. En effet des déficiences pourraient être responsables de retard de croissance ou de malformations du squelette chez l'enfant.

## La vitamine C

La vitamine C se trouve dans tous les végétaux. Ses propriétés sont nombreuses, parmi elles, on peut noter sa contribution à **renforcer le système immunitaire**. De plus, la vitamine C aide à réduire la fatigue et permet d'augmenter l'assimilation du fer. Les apports nutritionnels conseillés en vitamine C sont de 110 mg/jour. Ces besoins augmentent dans certains cas comme pendant la grossesse. A savoir que l'organisme ne peut pas stocker d'importantes quantités de vitamine C, il est donc inutile d'absorber des doses importantes. Il est préférable d'avoir un apport régulier.

L'acérola contient un taux élevé en vitamine C, 20 à 30 fois supérieur à l'orange. Cette teneur exceptionnelle lui confère de nombreux bienfaits, tels que celui d'anti-fatigue. retrouvez l'acérola dans le [complément alimentaire VITACÉROLA 1000](#).



Vitacérola  
94% of 100  
(466)

Apport de vitamine C 100% naturelle, extraite de l'acérola

[Je découvre](#)

## Le fer

Parlons justement du fer ! Cet oligo élément indispensable n'est pas synthétisé par l'organisme et doit donc provenir d'une source extérieure. Le fer participe notamment à la réduction de la fatigue mais également à la bonne formation des globules rouges.

## Les oméga 3

Les [oméga 3](#) également appelés acide linoléique font partie des acides gras polyinsaturés essentiels. Ils ne peuvent pas être fabriqués par notre organisme et doivent donc être apportés par notre alimentation.

Durant la grossesse les acides gras oméga 3 pourraient jouer sur le moral de la maman et éviter ainsi le baby-blues. Chez le bébé, le développement du fœtus entraîne la mise en place du système nerveux. Les acides gras oméga 3 contribuent alors à la formation des neurones et au transport du glucose dans le cerveau.

Source :

(1) Vitamine D, ANSES, <https://www.anses.fr/fr/content/vitamine-d>

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 Équilibre alimentaire ,

### Les femmes enceintes manquent d'iode

12/08/2016

3 minutes de lecture

La grossesse est un état qui entraîne une grande consommation d'iode. Un déficit peut avoir des conséquences sur le développement du cerveau du futur bébé.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Oméga 3 ,

### Oméga-3 : tout savoir sur ces acides gras essentiels

08/07/2021

5 minutes de lecture

Les oméga-3 sont des lipides **bénéfiques** pour l'ensemble de notre corps.

[Lire la suite](#)