

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

Publié le 28/06/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



Le corps de la future maman vit une véritable métamorphose pendant 9 mois. Les changements physiques et physiologiques sont considérables et nécessitent également un apport approprié et équilibré en nutriments ainsi qu'en énergie. Par conséquent, un accompagnement micronutritionnel est conseillé aux femmes enceintes afin de contribuer à leur santé et celle de leur bébé.

Les minéraux

Le magnésium

Même si les besoins n'augmentent que de 10% pendant la grossesse, le [magnésium](#) est important pour le bébé et la maman. L'organisme ne produit pas de magnésium, c'est donc grâce à l'alimentation et/ou une complémentation que le corps constitue ses réserves. Il aide notamment à la fixation du calcium sur les os.

Le fer, pour une bonne oxygénation des tissus

Les besoins en [fer](#) sont accrus en raison de l'augmentation du volume globulaire total, des besoins du placenta et du fœtus (principalement pour le développement de son cerveau) et de la perte de sang au moment de l'accouchement. Un manque de fer peut provoquer chez la maman une sensation de fatigue et d'épuisement.

Malgré une alimentation riche en fer, les besoins sont tellement importants que le stock s'épuise rapidement, notamment durant les 2 derniers trimestres. L'organisme étant incapable de synthétiser le fer, il peut donc être intéressant d'avoir recours à une complémentation.

L'iode, à ne pas oublier !

La grossesse est une grande consommatrice d'[iode](#). En effet, un déficit peut engendrer des conséquences sur le développement du cerveau du futur bébé.

Les vitamines

La vitamine D, pour des os solides

Les besoins en [vitamine D](#) sont doublés au cours de la grossesse. Permettant d'optimiser l'absorption du calcium, la vitamine D participe à une meilleure minéralisation du squelette du fœtus et donc à la solidité des os.

Le [complément alimentaire VITAMINE D3 2000 UI](#), est adapté aux femmes enceintes et allaitantes ayant des besoins accrus. **1 seule goutte = 2000 UI** : une goutte par jour de VITAMINE D3 2000 UI vous aide à assurer un statut optimal pendant cette période spécifique.

La vitamine C, pour limiter la fatigue

La [vitamine C](#) permet de limiter la fatigue, participe au bon fonctionnement du système immunitaire. La vitamine C

intervient également dans la formation des tissus nerveux et favorise l'absorption du fer. L'organisme ne peut pas stocker de grandes quantités de vitamine C, seul un apport quotidien permet d'avoir l'effet escompté.

Ces vitamines sont particulièrement importantes mais pour autant, n'oubliez pas les autres vitamines (A sous forme de bêta-carotène, B1, B5, B6 etc.). Prendre un complément multivitaminique de qualité peut vous aider à avoir le bon équilibre en vitamines tout au long de votre grossesse.



Vitacérola
94% of 100
(466)

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

[En savoir plus](#)

Les oméga 3

Les [oméga 3](#) sont des acides gras polyinsaturés dont les plus importants sont le DHA¹ et l'EPA². Ces "bonnes graisses" contribuent à la fois à la santé de la femme enceinte et à celle du fœtus. Le DHA, par exemple, exerce un effet favorable sur le cerveau du bébé³ mais également sur le développement de son acuité visuelle⁴.

Une complémentation en oméga 3 peut être alors intéressante au cours de la grossesse, en veillant à arrêter au dernier trimestre !

Les antioxydants !

Tout au long de la grossesse, il est conseillé aux futures mamans de privilégier les [antioxydants](#), pour elle mais également pour leur bébé (les vitamines E, C, A sous forme de bêta-carotène, les caroténoïdes ou encore certains polyphénols).

Les souches probiotiques, de bonnes bactéries

L'intestin du fœtus dans l'utérus est stérile. Dans les heures suivant sa naissance, son intestin est colonisé par des bactéries. En effet, lors de l'accouchement par voie basse la mère transmet sa flore à son nourrisson. Par ailleurs, cette flore dépend de l'alimentation du bébé, mais aussi de la flore de la mère.

C'est pourquoi il est important que la mère possède une flore intestinale saine et équilibrée. La prise de [ferments lactiques](#) ou souches probiotiques durant la grossesse, et plus spécialement avant l'accouchement, peut avoir une incidence bénéfique sur la flore intestinale de la mère ainsi que sur le développement de la flore intestinale de l'enfant.

Des micronutriments essentiels lors de l'allaitement

L'allaitement est le moyen le plus naturel de nourrir le nouveau-né et ses bienfaits sont multiples : nutritionnels, physiologiques et émotionnels, créant entre la maman et son bébé une relation forte et unique. Le lait maternel est l'aliment idéal pour le bébé, car il lui est spécifiquement adapté. Il est vivant et inimitable : sa composition évolue dans le temps pour s'adapter et couvrir précisément les besoins nutritionnels du nourrisson.

Des apports augmentés !

L'allaitement nécessite une bonne hydratation, une alimentation variée de la maman afin de développer les goûts chez

l'enfant, et doit apporter tout ce qui est nécessaire au bon développement de l'enfant. Il est donc conseillé aux femmes allaitantes de compléter leur alimentation en apportant une source nutritionnelle et micronutritionnelle adaptée afin d'optimiser l'allaitement en fonction de l'évolution de leurs besoins.

Garder la forme et le moral !

L'arrivée d'un bébé dans la vie d'une femme est quelque chose de magique mais pour autant c'est un véritable bouleversement ! Fatigue, cris, pleurs, angoisses, nuits interrompues... il est parfois difficile de garder le moral et de rester en forme ! Une complémentation en certains nutriments est conseillée pour faire face à ce chamboulement. Par exemple :

- des [oméga 3](#) (DHA/EPA) pour contribuer au fonctionnement normal du cerveau,
- de la [vitamine D](#) pour renforcer l'immunité,
- de la [vitamine C](#) pour retrouver la forme !

¹Acide docosahexaénoïque

²Acide eicosapentaénoïque.

³L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 200 mg de DHA, en plus de la consommation.

⁴L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 250 mg de DHA.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros

Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

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 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](#)