

# Grossesse et allaitement, quels sont les besoins ?

Publié le 07/05/2019

2 minutes de lecture

Écrit par [Emmanuel Barrat](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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

Une alimentation appropriée est essentielle pour couvrir ses besoins nutritionnels et également ceux du **bébé**. En plus d'une bonne hygiène de vie et d'une hydratation régulière, le contenu de l'assiette des  **futures mamans**  et des **femmes allaitantes** est important. Une alimentation adaptée leur permettra d'assurer des apports suffisants en vitamines et oligoéléments.

## La vitamine B9 pour une bonne formation du système nerveux

**Les folates**, c'est-à-dire la **vitamine B9** ou **acide folique**, sont essentiels pour la constitution de l'embryon. Un bon apport en **acide folique** est important entre le 14<sup>ème</sup> et le 30<sup>ème</sup> jour de **grossesse** pour la bonne formation du système nerveux<sup>1</sup>. Une complémentation est donc particulièrement recommandée au moins quatre semaines avant la conception à hauteur de 400 mg par jour ; et ce jusqu'à la 12<sup>ème</sup> semaine suivant le 1<sup>er</sup> jour des dernières règles. Vous pouvez vous faire plaisir avec des noisettes grillées ou encore des graines de tournesol car elles sont riches en **vitamine B9**.

Sachez qu'au moment de l'**allaitement**, les **vitamines C et B12**, en plus de la **vitamine B9**, contribuent à la réduction de la fatigue et au maintien des fonctions psychologiques normales de la **maman**.

## L'iode et les oméga 3 pour le développement du cerveau

**L'iode** est essentiel pour le bon **développement du cerveau** du fœtus et du jeune enfant<sup>2</sup>. La **femme enceinte** présente d'ailleurs des besoins accrus en **iode**. Cet oligoélément se retrouve dans le sel iodé, les crustacés et les moules (bien cuits pour les femmes enceintes), les poissons de mer, ou encore dans les algues.

Les lipides sont importants pour le bon développement du fœtus. Un **oméga 3** en particulier, le **DHA<sup>a</sup>**, va jouer un rôle majeur dans son développement cognitif et physique<sup>1</sup>. Les besoins journaliers en DHA de la femme enceinte sont augmentés de **200 mg** (en plus des 250 mg quotidiens pour les adultes). Le DHA se retrouve principalement dans **les poissons gras** tels que le saumon, la sardine et le maquereau. Leur consommation doit néanmoins être limitée à une portion par semaine, du fait de la présence de toxiques : les métaux lourds. Il est conseillé de consommer des **huiles végétales riches en oméga 3** comme l'huile de colza ou de noix, bien que cela soit moins efficace. Des solutions santé comme des compléments alimentaires à base d'**oméga 3** sont intéressantes pour le **développement du cerveau** et du système nerveux du **bébé**, ainsi que pour le fonctionnement de la rétine. Elles sont également bénéfiques pour la **femme enceinte** et la **femme allaitante**. Assurez-vous néanmoins de la présence d'un label de qualité indépendant, assurant l'élimination des polluants nocifs et des métaux lourds.

## Du fer pour le transport de l'oxygène

Au cours de la **grossesse**, les besoins en **fer** augmentent et sont particulièrement importants au cours du 2<sup>ème</sup> et du 3<sup>ème</sup> trimestre. Le fer est un minéral essentiel pour votre corps. Il intervient entre autres lors de la fabrication d'hémoglobine, une protéine qui participe au transport de **l'oxygène au fœtus**. Avec un apport conseillé à hauteur de 30 mg par jour, vous le retrouverez dans les viandes rouges, les légumes secs tels que les lentilles et les haricots blancs. Le fer contribue également à la **réduction de la fatigue pour la maman lors de l'allaitement**. Les besoins en fer de la femme allaitante non carencée sont cependant plus faibles, de l'ordre de 10 mg par jour.

## Vitamine D et calcium pour les os du bébé

Les **femmes enceintes** ont un besoin accru en **vitamine D**, qu'elles retrouvent dans leur alimentation ou dans les compléments alimentaires. Fabriquée par le corps grâce au soleil, elle est également présente dans la sardine, le saumon, ou en moindre mesure, dans les œufs (leur consommation étant limitée chez la femme enceinte à une portion par semaine). Elle favorise la fixation du **calcium**.

**Vitamine D et calcium** sont ainsi particulièrement importants au moment de la **grossesse** et pendant l'**allaitement** car ils contribuent à la bonne **construction du squelette de l'enfant**. Le **calcium** est présent essentiellement dans les légumes verts, les produits laitiers comme le fromage de brebis, et peut également se retrouver dans certaines eaux minérales.

## Assurer un bon déroulement de la croissance de l'enfant

Nous vous conseillons d'éviter les boissons caféinées, les produits à base de soja, enrichis en phytostérols et les produits à base de foie. Il en est de même pour certains aliments crus tels que la viande, le poisson et les fromages au lait cru à pâte molle : par exemple le camembert ou le brie.

Pendant la **grossesse** et pour le bon **déroulement de la croissance de l'enfant, une bonne hygiène de vie** est également à privilégier. Le tabac et l'alcool sont à proscrire. Par ailleurs, la pratique d'une **activité physique** à hauteur de 30 minutes de marche, natation ou gymnastique douce par jour est à favoriser. En plus d'être bénéfique pour votre santé, elle vous procurera un moment de détente pendant votre **grossesse**.

## Une attention particulière pour les compléments alimentaires

Si vous souhaitez compléter vos besoins avec des compléments alimentaires, n'oubliez pas de demander systématiquement l'avis de votre médecin<sup>3</sup>. Il est important de veiller à avoir les mêmes précautions pendant **l'allaitement**. Le **lait maternel** peut effectivement contenir les composants absorbés par la **maman** et avoir des effets sur la santé du nouveau-né.

Moment privilégié dans la vie d'une femme, la grossesse et son bon déroulement sont donc intimement liés à une **alimentation et une micronutrition de qualité** qui sauront satisfaire vos besoins ainsi que ceux de votre bébé.

1. *INPES, Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé*
2. *OMS, Organisation Mondiale de la Santé*
3. *ANSES, Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail*

[a] Acide docosahexaénoïque

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Emmanuel Barrat  
Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes. Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d'études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

## La Micronutrition chez la femme, en savoir plus



1. Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

### Micronutrition et équilibre féminin

07/05/2019

2 minutes de lecture

Chez les femmes, certains désagréments peuvent survenir selon les périodes de la vie.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie La micronutrition pour les femmes ,

## **Bien vivre sa ménopause grâce à la micronutrition**

07/05/2019

20 à 25% des femmes ressentiront une altération de leur qualité de vie<sup>1</sup> pendant leur ménopause.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie La micronutrition, notre passion ,

## **Devenez acteur de votre santé avec le Laboratoire LESCUYER**

10/05/2019

Notre santé dépend de nous.

[Lire la suite](#)