

Les vitamines et minéraux durant la grossesse

Même si l'ensemble des vitamines et des minéraux contribue au bon fonctionnement du corps humain, on sait maintenant que 4 micronutriments sont prioritaires pour la femme enceinte : l'acide folique, le fer, le calcium et la vitamine D. On les appelle micronutriments parce que le corps n'en utilise que de très faibles quantités. Ils jouent un rôle de premier plan au cours de toutes les étapes de la croissance de l'embryon et du fœtus.

Les suppléments de vitamines et minéraux

La prise quotidienne d'un supplément prénatal de vitamines et de minéraux est conseillée aux femmes enceintes. Parfois, l'alimentation ne fournit pas suffisamment de certains éléments nutritifs dont le rôle est crucial durant la grossesse. La multivitamine aide à combler les manques qui pourraient se produire au cours des 9 mois de grossesse. Avoir une [alimentation](#) saine est toutefois primordial. La multivitamine est loin d'offrir autant de bienfaits que les aliments.

La multivitamine devrait contenir de 0,4 mg à 1 mg d'acide folique, ainsi que du fer (de 16 mg à 20 mg). Les quantités peuvent varier, selon les recommandations de votre médecin. On recommande aux femmes qui planifient de devenir enceintes de commencer à prendre de l'acide folique avant le début de leur grossesse.

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada souligne qu'il est possible qu'une femme enceinte doive prendre, en plus des multivitamines prénatales, des suppléments de calcium, de vitamine D ou de fer, selon son alimentation et son état de santé. Discutez-en avec votre médecin.

L'acide folique (vitamine B9)

Cette vitamine est importante, surtout en début de grossesse. De nos jours, les médecins recommandent même aux femmes qui prévoient une grossesse de prendre une multivitamine contenant de l'acide folique deux à trois mois avant de concevoir l'enfant. L'acide folique est particulièrement utile lorsque de nouveaux tissus doivent être formés. C'est pourquoi l'[embryon](#) en a besoin dès le premier jour. Il contribue entre autres à la formation des cellules du sang, du cerveau et du système nerveux.

Une carence en acide folique peut causer un retard de croissance, une malformation congénitale ou une anomalie du [tube neural](#) (par exemple, le [spina-bifida](#)). Les besoins quotidiens en acide folique de la femme enceinte varient de 0,4 mg à 1,0 mg par jour. Au Canada et aux États-Unis, de l'acide folique est ajouté à la farine blanche, à la semoule de maïs et aux pâtes alimentaires.

Les aliments qui en contiennent le plus

- Les légumes vert foncé (épinards, asperges, choux de Bruxelles, brocolis, laitue romaine, etc)
- Les légumineuses (haricots rouges, haricots de soya, pois chiches et lentilles)
- Les farines enrichies et les pâtes alimentaires (celles fabriquées au Canada et aux États-Unis seulement, les pâtes faites en Italie ne sont pas enrichies)
- Les fruits orangés (oranges, mandarines, cantaloup)

Le fer

Le fer se retrouve dans les globules rouges du sang. Il permet notamment aux globules rouges de capter l'oxygène dans les poumons et de le transporter dans tout le corps, et au fœtus par le placenta. Les femmes enceintes ont besoin de plus de fer, car leur volume de sang augmente. De plus, elles doivent en fournir à leur futur bébé. Les réserves en fer du bébé à la naissance durent pendant les 6 premiers mois de sa vie.

Une carence en fer peut causer de l'anémie. Elle peut provoquer de la fatigue et un essoufflement plus rapide à l'effort. La carence peut être détectée par un test sanguin. Les femmes végétariennes et celles qui ont des grossesses rapprochées ou multiples risquent davantage de manquer de fer.

La vitamine C

Pour bien absorber le fer des aliments, le corps a besoin de vitamine C. Les tomates, les poivrons, les brocolis et les oranges et autres agrumes sont de bonnes sources de vitamine C.

Les aliments qui en contiennent le plus

- Les viandes rouges (bœuf, veau, agneau, gibier)
- La volaille (poulet, dinde)
- Les poissons et les fruits de mer (ex : palourdes en conserves, huîtres cuites)

Les aliments d'origine végétale (légumes, légumineuses, céréales à déjeuner enrichies et noix) contiennent aussi du fer, mais en plus petite quantité. Le corps l'absorbe aussi moins facilement que le fer d'origine animale.

Fer, nausées et vomissements

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada recommande aux femmes enceintes souffrant de [nausées et vomissements](#) de cesser de prendre leurs multivitamines prénatales si elles contiennent du fer, car cette substance augmente parfois les nausées. Ces multivitamines peuvent être remplacées sans danger par un supplément d'acide folique ou par des vitamines prénatales à faible teneur en fer. En effet, les besoins en fer de la femme enceinte n'augmentent généralement pas pendant le premier trimestre.

Le calcium

Le fœtus a besoin du calcium pour fabriquer son squelette. Il sert à construire les os et les dents. Si l'alimentation de la femme enceinte n'est pas suffisamment riche en calcium, le futur bébé le puisera directement dans les réserves de la mère. Le calcium aiderait aussi à maintenir une bonne tension artérielle durant la grossesse.

Les aliments qui en contiennent le plus

- Les produits laitiers (laits, yogourts, fromages, etc)
- Boire chaque jour 2 tasses de lait ou d'une boisson de soya enrichie. Manger du tofu enrichi de calcium, du fromage, du yogourt enrichi, du jus d'orange enrichi de calcium.
- Les légumes verts (épinards, chou vert et chou chinois, cresson, fenouil, etc), les légumineuses (haricots blancs, coliques à œil noir) et certains fruits (orange, rhubarbe, figues et mûres) en contiennent aussi, mais en moins grande quantité.

La vitamine D

La vitamine D agit en tandem avec le calcium. Elle permet d'assimiler le calcium et de le fixer sur les os. Elle participe aussi à la croissance des cellules et au fonctionnement du système immunitaire. Des taux de vitamine D adéquates durant la grossesse procurent des bienfaits sur la femme enceinte et son enfant toute la vie. Bien que plusieurs aliments en contiennent ou en soient enrichis, c'est le soleil qui en est la principale source. C'est pourquoi les populations vivant dans les pays nordiques, comme le Canada, ont souvent un taux insuffisant de vitamine D durant les mois d'hiver. Il se peut donc que même si vous consommez des aliments qui contiennent de la vitamine D, il vous soit recommandé de prendre des suppléments.

Les aliments qui en contiennent le plus

- Lait de vache (0% à 3,25% MG), certaines boissons de soya, certains yogourts, la margarine, le lait de chèvre et certains jus d'orange enrichis de calcium. Le fromage n'est pas enrichi de vitamine D.
- Le jaune d'oeuf, le foie de bœuf, le saumon, le thon rouge ou en conserve, les sardines et autres poissons

Et les oméga-3?

Les bienfaits des oméga-3 chez les femmes enceintes sont de mieux en mieux démontrés. Ces bons gras contribuent à la fois à la santé de la femme enceinte et à celle du fœtus. En effet, ils participent au développement du cerveau et des yeux du futur bébé. De plus, il a été montré qu'ils aident la mère à garder un bon moral tout au long de la grossesse et après la naissance. De façon générale, on dit que la population ne mange pas suffisamment de gras oméga-3. C'est pourquoi on recommande aux femmes enceintes de manger 1 ou 2 repas de poisson gras par semaine (au moins 150 g de poisson cuit au total).

Une analyse de 70 études a conclu que la prise de suppléments d'oméga-3 pendant la grossesse diminuerait le risque d'accoucher avant terme. En effet, la prise d'oméga-3 ferait baisser de 42 % le risque d'accoucher avant 34 semaines et de 11 % le risque de terminer la grossesse entre 34 et 37 semaines. En plus, les femmes enceintes qui prennent de tels suppléments courraient 10 % moins de risque d'avoir un bébé de faible poids.

Les aliments qui en contiennent le plus

- Les poissons gras, comme le saumon, le maquereau, les sardines et les poissons en conserve.
- Noix de Grenoble, huile de canola et graines de lin. Toutefois, ils en contiennent moins que les poissons.