

# QUELS SONT LES BESOINS NUTRITIONNELS DE LA FEMME ENCEINTE OU QUI ALLAITE?

Pendant la grossesse et l'allaitement, les besoins nutritionnels sont majorés. En cas d'apports insuffisants par l'alimentation, une supplémentation peut être nécessaire, encadrée par un professionnel de santé.

Par Clémence Clerc

## Projet de grossesse

**Vitamine B9** (acide folique ou folates) : sa prescription est recommandée **dès l'arrêt de la contraception**, si possible au moins 4 semaines avant la conception. Cette vitamine, qui participe à la multiplication des cellules de l'organisme, est essentielle à la croissance du bébé. Elle contribue au bon développement du système nerveux, intervient dans la prévention de malformations (*spina bifida*).

→ La supplémentation est particulièrement importante chez les moins de vingt ans, les fumeuses ou encore lorsque la grossesse suit immédiatement l'arrêt des contraceptifs oraux.

→ Les apports issus de l'alimentation quotidienne sont globalement insuffisants pour répondre aux besoins.

## Premier trimestre

**Vitamine B9** : si la prise n'a pas débuté avant, commencer dès le début de la grossesse. La supplémentation est préconisée **jusqu'à 12 semaines d'aménorrhée**. L'embryon étant particulièrement sensible à une carence en folates, un apport suffisant est capital. Il peut aussi limiter le risque de naissance prématurée et de faible poids du nouveau-né.

**Fer** : une prise de sang lors des premières semaines permet **d'évaluer les réserves en fer et supplémenter si nécessaire**. **Attention** : le fer étant un puissant antioxydant, une complémentation inutile peut s'avérer néfaste.

**Vitamine D** : elle est essentiellement fabriquée par l'organisme sous l'action du soleil sur la peau. On la trouve aussi dans les poissons gras ou dans les produits laitiers enrichis. Un complément peut être conseillé **si les réserves de la femme ne sont pas suffisantes** : absence d'exposition

au soleil, grossesses répétées et rapprochées, accouchement entre mars et juin... **Attention** : une hypersensibilité génétique à la vitamine D peut entraîner une augmentation du taux de calcium dans le sang et mettre en jeu le pronostic vital de l'enfant à naître (hypercalcémie néonatale).

**Iode** : un apport est prescrit aux femmes enceintes **lorsque le risque de carence est avéré**. La supplémentation systématique en iode n'est pas recommandée.

**X À éviter** : l'exposition simultanée à de multiples sources d'iode (médicaments, compléments alimentaires, alimentation) qui augmente le risque de troubles thyroïdiens chez le nouveau-né (Anses).



## Seulement 28,3 % des femmes

commencent à prendre  
de l'acide folique  
en supplément avant  
la grossesse, comme  
recommandé.

Source : Enquête nationale périnatale 2021.

## Deuxième et troisième trimestres

Avec les besoins en énergie qui augmentent dès le 2<sup>e</sup> trimestre et surtout lors du 3<sup>e</sup>, ceux en fer, calcium et vitamines sont particulièrement importants durant cette période.

**Calcium** : il est essentiel pour le développement du squelette du bébé, surtout au cours du 3<sup>e</sup> trimestre. L'alimentation, à travers les produits laitiers, en constitue la meilleure source. Supplémenter n'est pas utile.

**Vitamine D** : elle facilite l'absorption du calcium par l'intestin et sa fixation sur les os. Selon la situation, cette vitamine pourra être prescrite **en deuxième partie de grossesse**.

**Fer** : il est indispensable, surtout en fin de grossesse, pour éviter tout risque de carence chez la mère et le fœtus. Les besoins sont normalement couverts par l'alimentation (légumes secs, fruits oléagineux, poisson, viande...) mais **si nécessaire**, une supplémentation pourra être prescrite **à partir du 5<sup>e</sup> mois**.

**✗ À éviter** : un complément alimentaire ou aliment enrichi en fer chez une femme diabétique ou qui souffre d'hypertension; la consommation excessive de thé et d'aliments riches en fibres qui peuvent réduire l'absorption du fer par l'intestin.

## 30 à 60 mg

**de fer élémentaire et 0,4 mg d'acide folique sont recommandés en prise quotidienne, par voie orale, afin de prévenir l'anémie et les naissances prématurées.**

Source : OMS.

## Allaitement

La sage-femme ou le médecin peuvent recommander des compléments alimentaires. Une prise de sang permettra de faire le point sur les éventuelles carences de la jeune maman.

→ Les femmes qui allaitent doivent consommer des aliments riches en vitamine D.

## Situations particulières

### Patiente végétalienne

Une supplémentation est nécessaire car l'alimentation végétalienne, qui exclut tout aliment d'origine animale, entraîne des carences notamment en vitamines B12 et D, en fer, iode, calcium, chez la maman comme chez l'enfant.

### Patiente qui attend des jumeaux

Un enrichissement de l'alimentation en fer peut être utile. ■

## OFFRE D'ABONNEMENT À LA REVUE PHARMA



Accès intégral au site internet  
[revuepharma.fr](http://revuepharma.fr)

### ✓ JE M'ABONNE À LA REVUE PHARMA (11 N<sup>OS</sup> PAR AN)

- Abonnement *déductible des frais professionnels*..... 120 € TTC
- Étudiant (joindre la photocopie de la carte d'étudiant)..... 80 € TTC
- Frais de port DOM TOM & Union européenne..... +13 € TTC
- Frais de port Étranger hors Union européenne ..... +23 € TTC

M.  M<sup>me</sup>/Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse d'expédition : .....  
Code postal : .....  
Ville : .....  
Téléphone : .....  
E-mail : .....

### RÈGLEMENT

- par chèque à l'ordre d'Expressions Pharma
- ou abonnez-vous directement en ligne sur  
[www.revuepharma.fr/abonnement](http://www.revuepharma.fr/abonnement) (paiement par CB sécurisé)

À nous retourner accompagné de votre règlement à : **Expressions Pharma**  
2, rue de la Roquette, Passage du Cheval-Blanc, Cour de mai 75011 Paris  
Tél. : 01 49 29 29 29 • E-mail : [courrierpharma@expressiongroupe.fr](mailto:courrierpharma@expressiongroupe.fr)