



Vitamines et grossesse : ce qui est recommandé et ce qui est déconseillé quand on est enceinte

Quelles sont les vitamines essentielles au bon déroulement de la grossesse ?
Quand faut-il se supplémenter ? Réponse de pro.

Grossesse : la supplémentation en vitamine B9 est incontournable

Qu'est-ce que la vitamine B9 ? La vitamine B9 (que l'on appelle aussi "acide folique" ou "folates") est un composé naturellement synthétisé par les plantes : l'organisme ne sait pas la produire et la trouve principalement dans l'alimentation. Les aliments les plus riches en vitamine B9 sont le foie, les abats de volaille, le chou, les épinards, la betterave, la carotte, la salade verte, la mâche, le maïs, les châtaignes, les noix, les avocats, les amandes...

Dans la population générale, l'apport recommandé en vitamine B9 est de 300 µg (microgrammes) par jour. Mais pendant la grossesse, l'apport doit être augmenté : en effet, le déficit en vitamine B9 chez la femme enceinte peut aboutir à des anomalies de développement du système nerveux du fœtus (et, en particulier, à des anomalies de fermeture du tube neural) et/ou à des anomalies de la face (fente labio-palatine, que l'on appelle parfois "bec de lièvre"). Durant la grossesse (mais pas seulement), la vitamine B9 participe à la division cellulaire.

"Une alimentation même équilibrée ne suffit pas pour couvrir les besoins en vitamine B9 pendant la grossesse : une supplémentation est incontournable chez les femmes de tout âge et de toutes origines" nous avertit le Dr. Isabelle Héron, gynécologue médicale.

En pratique. En préconceptionnel (c'est-à-dire : avant de tomber enceinte, lorsqu'on a le projet d'avoir un enfant), la supplémentation conseillée est de 0,4 mg (milligrammes) par jour, à partir de 2 mois avant la conception et jusqu'au 3ème mois de grossesse inclus. Dans certaines situations (par exemple : lorsque la future maman est diabétique, souffre d'obésité et/ou a des antécédents de fente labio-palatine), la supplémentation peut être augmentée jusqu'à 5 mg par jour.

"Si vous tombez enceinte sans l'avoir prévu, prenez rapidement rendez-vous chez votre médecin traitant, votre médecin gynécologue ou votre sage-femme afin qu'une supplémentation en acide folique vous soit prescrite" recommande le Dr. Héron.

Grossesse : la supplémentation en vitamine D est parfois nécessaire

La vitamine D joue un rôle essentiel dans l'absorption intestinale du calcium : pendant la grossesse, elle participe à la minéralisation (donc à la solidité !) du squelette du fœtus. Un déficit en vitamine D durant la grossesse peut notamment se traduire par une carence en calcium chez le nouveau-né.

Si la vitamine D peut se trouver dans l'alimentation (et notamment dans les aliments issus de la mer : anguille fumée, saumon, sardine, hareng, huile de foie de morue...), la source principale, ce sont les rayons UV émis par le soleil : il est donc nécessaire de s'y exposer 15-20 minutes par jour.

L'apport recommandé en vitamine D est de 5 µg par jour. Pendant la grossesse, la supplémentation en vitamine D est habituelle, et surtout recommandée en cas

d'accouchement prévu en plein hiver, chez les femmes enceintes d'origine africaine qui vivent dans une région française peu ensoleillée, ou encore chez les femmes qui s'exposent très peu au soleil.

En pratique. Chez les femmes enceintes qui nécessitent une supplémentation en vitamine D, celle-ci prend la forme d'une ampoule en contenant 100 000 UI (unités), à prendre par voie orale vers le 6ème-7ème mois de grossesse.

Grossesse et vitamine B12 : une alimentation équilibrée est suffisante

La vitamine B12 participe à la fabrication des globules rouges. Durant la grossesse, un déficit en vitamine B12 peut ainsi se traduire par une anémie, qui se manifeste notamment par une pâleur anormale. L'anémie étant aussi responsable d'une fatigue importante, elle peut avoir des répercussions graves sur le déroulé de la grossesse et de l'accouchement.

La vitamine B12 se trouve principalement dans l'alimentation : foie, hareng fumé, sardines, abats, saumon, produits laitiers... "*Pendant la grossesse, à condition d'adopter une alimentation équilibrée (avec 1/3 de lipides, 1/3 de glucides et 1/3 de protéines), il n'y a pas de raison de supplémenter la femme enceinte en vitamine B12*" souligne la gynécologue médicale.

En revanche, en cas d'alimentation végétalienne ou pendant le ramadan pour les femmes enceintes de confession musulmane, une supplémentation peut être envisagée après un dosage sanguin des globules rouges et de la vitamine B12.

Attention ! L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (ANSES) rappelle aux femmes enceintes de ne pas consommer de compléments alimentaires sans l'avis d'un professionnel de santé (sage-femme, gynécologue, médecin généraliste, pharmacien...) : pendant la grossesse, l'auto-médication est à proscrire !

Merci au Dr. Isabelle Héron, gynécologue médicale et présidente de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNCGM).

Source : *Le grand livre de ma grossesse* - Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français (CNGOF), éd. Eyrolles.