

"À 31 ans, j'aimerais avoir un enfant. Dois-je adapter mon mode de vie pour préparer ma future grossesse?"



## Problématique

En période périconceptionnelle, certains facteurs sont à surveiller pour construire un environnement propice à la grossesse et au développement du futur bébé. Comment accompagner Alice au mieux dans cette période clé ?

## Vos conseils, en pratique

Avant tout, un bilan de santé global permet de s'assurer d'une grossesse sans risque.

En plus de ce bilan, quelques recommandations peuvent être données à Alice :

### **B9** La prescription d'une supplémentation en vitamine B9 (acide folique).

**Pourquoi ?** Pour prévenir les anomalies de fermeture du tube neural liées à un déficit en vitamine B9 lors de la conception. De plus, l'acide folique diminuerait le risque d'accouchements prématurés<sup>1</sup>.

### **D** La prescription d'une supplémentation en vitamine D si Alice présente une insuffisance (<30 ng/ml), comme 80 % de la population française<sup>2</sup>.

**Pourquoi ?** Pour éviter l'insuffisance en vitamine D au cours de la grossesse, essentielle dans la minéralisation du squelette fœtal.

### L'aider à prendre en charge tout problème de poids en amont de la grossesse.

**Pourquoi ?** L'obésité et la maigreur augmentent les risques d'infertilité<sup>3,4</sup>, ainsi que les risques de complications à la fois pour la mère et pour l'enfant pendant et après la grossesse<sup>5</sup>.



### Bon à savoir

**Les ANC\* en vitamine B9** sont de 300 µg/jour pour une femme adulte et de 400 µg/jour pour une femme enceinte<sup>6</sup>.

**Les anomalies de fermeture du tube neural, spina bifida et anencéphalie,** touchent chaque année en France près d'1 grossesse sur 1000<sup>7</sup>.

\*Apports Nutritionnels Conseillés



### C'est essentiel aussi...



**D'éviter le tabac,** qui diminuerait le taux de grossesses, augmenterait le nombre de fausses couches et altérerait la réserve ovarienne<sup>8</sup>.



## Comment faire en pratique ?

De manière générale, adopter un mode de vie sain en mangeant équilibré et diversifié et en pratiquant une activité physique au quotidien permet de préparer au mieux la grossesse, d'éviter toute carence et de prévenir les troubles de la fertilité.<sup>3,4</sup>

**En particulier, vous pouvez conseiller à Alice :**

- **De consommer des aliments riches en vitamine B9**, comme la levure de bière (à ajouter dans les salades, par exemple) et des légumes frais à feuilles, comme le cresson, les épinards ou la mâche.

**Ces aliments peuvent être conseillés en plus de la supplémentation en vitamine B9.**



- **De s'exposer prudemment au soleil, de consommer des poissons gras** comme le saumon, maquereau, sardine et des aliments enrichis en vitamine D (huiles, produits laitiers, ...).

**Pour augmenter ses apports en vitamine D.**



- **De consommer de la viande rouge, du poisson, des coquillages** et des aliments enrichis en fer (céréales du petit déjeuner, ...).

**Pour restaurer ses réserves en fer et prévenir le risque d'anémie pendant la grossesse.** Pour optimiser l'absorption du fer, associer un aliment riche en vitamine C au cours du même repas (choisir par exemple un agrume en dessert).



- **De pratiquer une activité physique régulière.**

**Pour diminuer le risque de troubles de l'ovulation<sup>3</sup>, maintenir sa forme et son poids.**



1. Bukowski R et al. Preconceptional Folate Supplementation and the Risk of Spontaneous Preterm Birth: A Cohort Study; 6(5), PLOS Medicine 2009. 2. Statut vitaminique, rôle extra osseux et besoins quotidiens en vitamine D - Rapport, conclusions et recommandations, Académie nationale de médecine, 2012. 3. Chavarro JE et al. Diet and Lifestyle in the Prevention of Ovulatory Disorder Infertility; 110(5):1050-8, Obstet Gynecol 2007. 4. Szostak-Węgierek D. Nutrition and fertility; 15(4):431-6 Med Wieku Rozwoj 2011. 5. Surpoids et obésité de l'adulte : prise en charge médicale de premier recours, HAS Septembre 2011. 6. Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, 3e édition. Tec et Doc. Lavoisier, 2001. 7. Direction Générale de la Santé, Recommandations pour la prévention des anomalies de la fermeture du tube neural, janvier 2001. 8. Sépaniak S et al. Tabac et fertilité chez la femme et l'homme.;34(10):945-9, Gynecol Obstet Fertil 2006.

**En savoir plus ?**

**Rendez-vous sur**

**[www.nutripro.nestle.fr](http://www.nutripro.nestle.fr)**



**Nestlé**