

Grossesse : les nutriments dont le fœtus a besoin

Les carences de la mère pendant la grossesse déterminent directement la santé de son enfant. La médecine nutritionnelle offre à toute femme désireuse de grossesse le moyen de réduire de façon considérable l'incidence d'un grand nombre d'affections.

Pour que les besoins du fœtus en micronutriments soient satisfaits, il faut d'abord que la frontière qui existe entre l'utérus et le placenta soit la plus efficace possible. C'est le cas lorsque le rapport oméga 6/oméga 3 est égal ou inférieur à cinq et que les apports en graisses saturées ou trans sont réduits.

Avant toute autre supplémentation, il est donc nécessaire de veiller à ce que les apports alimentaires maternels en oméga 3 soient suffisants. Cela d'autant plus qu'ils sont également indispensables au développement neuronal et rétinien du fœtus.

Les conséquences graves des carences de la maman

Vitamine B6 : Sa carence chez la maman est susceptible de favoriser, chez le fœtus, une hypotrophie (faible poids, petite taille), une faible vitalité, une irritabilité, une tendance exagérée aux pleurs, puis plus tard, une réduction de la capacité d'adaptation.

Vitamine B9 : L'enfant est exposé à un risque élevé de prématurité, d'immaturité cérébrale et plus grave encore, de non-fermeture du tube neural (*spina bifida*) voire à l'absence de développement du cerveau.

Vitamine B12 : Quand on associe B6, B9 et B12 dans une supplémentation, le risque de nouvelle fausse couche, chez les femmes en ayant déjà fait plusieurs, est réduit.

Vitamine C : Sa carence favorise l'élévation de la tension maternelle et expose le fœtus à une éventuelle souffrance cérébrale. Le risque de décollement placentaire, de prématurité, d'hypotrophie, d'hémorragie est également accru.

Vitamine D : Le nouveau-né est exposé au rachitisme mais aussi à une hypocalcémie néonatale (convulsions, accès de cyanose, tachycardie, apnée ou vomissements).

Vitamine E : Plus la carence est importante, plus la toxémie gravidique (complication rénale survenant pendant la grossesse) est grave avec risque de souffrance fœtale voire de mort in utero.

Calcium : Le risque majeur du manque calcique est la montée de la tension chez la femme enceinte, avec risque de toxémie

pour elle et de souffrance cérébrale pour son fœtus. Il peut également induire une tétanie à la naissance.

Fer : Le manque de fer de la mère augmente la fréquence des malformations, des troubles cardiaques et des détresses respiratoires.

Iode : On a révélé la présence d'hypothyroïdie chez près de 10 % des enfants de femmes carencées en iode... et de la diminution chez ceux-ci des capacités intellectuelles.

Magnésium : Son manque est responsable de retard de croissance in utero, de prématurité, de manque de vitalité et de l'augmentation du risque de convulsions.

Sélénium : Le manque de sélénium est impliqué dans la survenue de toxémie gravidique avec épilepsie de la femme enceinte et risque vital pour le fœtus...

Zinc : La carence d'apport peut être la cause de fausse couche spontanée, de prématurité ou de post-maturité, d'hypotrophie, d'anomalies de la maturation sexuelle, de l'absence de goût, de retard psychomoteur avec plus tard, dyslexie, difficultés d'apprentissage. Attention : toute prescription de zinc doit être stoppée en cas d'infection.

Quelle supplémentation micronutritionnelle ?

La plupart des carences évoquées plus haut sont fréquentes. Un complexe vitaminique, minéral associé à des oméga 3 est donc à recommander de façon quasi systématique à toute femme désireuse d'une grossesse. Cependant, ce complexe ne doit comprendre dans sa composition, ni fer, ni cuivre, ni manganèse (car ils sont anti-inflammatoires et antioxydants au-dessous d'une dose seuil et deviennent pro-inflammatoires et générateurs de radicaux libres, au-dessus).

Le laboratoire Synergia a mis au point un complément alimentaire « Sérénité Grossesse » qui respecte parfaitement ces recommandations. et qui offre des apports micronutritionnels satisfaisants dans tous les secteurs évoqués plus haut. Il n'y a qu'une capsule à prendre, de préférence le soir, ce qui est aussi une garantie de suivi. ■

Léonard Katz

→ Voir carnet d'adresses ci-contre

Carnet d'adresses

Dossier, p. 4-5

• Ginkgo biloba, Coenzyme Q10, Fleurs de Bach
Disponibles en pharmacie ou boutique bio

Courrier des lecteurs, p. 6-7

• Aroma Nutrient n° 10-01, Acerola

Aromalia

33 rue de la Gare, Dépôt 35
35120 La Boussac.
Tél. : 02 99 800 016.

Site : www.aromalia.fr

Avantage abonnés 5 % de réduction

• Quantafloré

Phytoquant

6 boulevard des Moulins, 98000 Monaco.
Tél. : 08 00 90 48 61.

Site : www.phytoquant.net

Avantage abonnés 10 % de réduction

Fiche thérapeutique, p. 7

En pharmacie.

Boîte à outils, p. 8

• Sérénité grossesse : 45 € pour 60 capsules + 5 € de port.

Laboratoire Synergia

Le Poyet, 43500 Beaune-sur-Arzon.
Tél. : 04 71 03 33 05.

Avantage abonnés Les remises tarifaires que nous indiquons sont réservées aux abonnés de *Pratiques de Santé*. Pour en bénéficier, conservez l'étiquette-adresse collée sur votre journal et communiquez à votre correspondant votre numéro d'abonné (2^e nombre de la première ligne) et votre échéance (3^e nombre de la première ligne).

Pratiques de Santé est une publication de la SAS Santé Port-Royal (éditeur de « *Plantes et Santé* », « *Quelle Santé* » et « *Santé Yoga* »). Membre du Syndicat de la presse magazine et spécialisée (SPMS) • RCS Paris B 434 728 952.

Abonnements :

Pratiques de Santé - service Abonnements
18-24 quai de la Marne, 75164 Paris Cedex 19
Tél. : 01 44 84 85 09. Fax : 01 42 00 56 92

Rédaction : 65 rue Claude-Bernard, BP 189, 75226 Paris Cedex 05. Tél. : 01 40 46 00 46. Fax : 01 40 46 05 93. Mél. : pratiquesdesante@santeportroyal.com

Directeur de la publication : Christian Michel • Assistante : Françoise Ogerau • Éditeur / rédacteur en chef : Alexandre Imbert • Conseiller de la rédaction : Jean-Pierre Willem • Rédaction : Amel Bouvyer, Léonard Katz, Jean-Baptiste Talmont • Rédacteur-réviseur : Philippe Boissart • Conception maquette, mise en page : Caroline Lesage • Imprimé par Chevillon, Sens (89).

« *Pratiques de Santé* » © 2007. ISSN : 1765-2170. Abonnement annuel (20 numéros + le « *Carnet d'adresses* ») : 48 €. Prix au numéro : 2 € (TVA 19,6 % incluse).