

Compléments Alimentaires en Préconception - Grossesse - Allaitement

Usage Nutrithérapeute

Calendrier des Compléments Alimentaires

Usage
Nutrithérapeute

	Préconception	Grossesse			Post Partum/ Allaitement
		1er trimestre	2e trimestre	3e trimestre	
Généraliste	V	V	V	V	V
Magnésium	V	V	V	V	V
Acide Folique - B9	V	V	V	V	
Fer	V	V	V	V	V
Vitamine D	V	V	V	V	V
Oméga 3	V	V	V	V / X	V
probiotiques	V	V	V	V	V
curcuma	V	X	X	X	
détox - drainant	V	X	X	X	X

V	à recommander +++
V	oui, si nécessaire
X	contre-indiqué

Généraliste

- Points d'attention
 - Sans fer ni cuivre
 - Vitamine A sous forme de pro-vitamine A ou Bêta-carotène
 - Vitamine E d'origine naturelle
- Dosage
 - en général 1 par jour, maximum 2 (pour ne pas dépasser 2X les AJR en zinc => entraîne une moins bonne absorption)
 - à prendre de préférence avec un repas
- Exemples de marques
 - Metagenics: Multidyn ou Multigénics Fémina (+ de B9 que dans le sénior)
 - Metagenics: Multidyn ou Multigénics Sénior
 - Energetica Natura: Bio Multi Plus (comprimé mais moins dosé que Multigenics => en donner d'office 2 et même avec 2 un peu juste en B9.
 - Synergia: Sérénité Grossesse (contient aussi oméga 3: 200mg DHA +45mg EPA)

Magnésium

- Points d'attention
 - Magnésium (Mg) provenant de bisglycinate ou de glycérophosphate (ou alterner avec le malate si très long terme car serait moins acidifiant)
 - Attention, les compléments de Mg sont souvent combinés avec d'autres minéraux (B6, B9, vit. D,...). En tenir compte pour adapter les dosages respectifs.
- Dosage
 - Dosage par jour : 1 à 3 / jour pour un dosage de +/- 100 mg de Mg élément (ce qui équivaut à +/- 1000 mg de bisglycinate ou glycérophosphate de Mg)
 - Dosage plus important si nécessaire. Max. 600 à 900mg de Mg élément/jour.
 - Moment : avec un repas de préférence et répartir les prises sur la journée
- Exemples de marques
 - NR&D: MG Complete ou Mg Malate
 - Metagenics: Nutrimag (comprimés ou sachets) ou Metarelax
 - Nutrissentiel: Zenergy
 - Nutergia: Ergymag
 - Therascience: Physiomance anti-stress

Acide Folique

- Points d'attention
 - Indispensable en préconception et au 1er trimestre de la grossesse mais bénéfique également pendant toute la grossesse
 - B9 souvent déjà présente dans le généraliste + le complément de MG. Il n'est donc pas toujours nécessaire d'en donner séparément. Calculez les dosages en fonction des autres compléments que vous conseillez.
- Dosage: 0.4 microgrammes à 5 microgrammes/jour, mais généralement 1microgr.

Fer

- Points d'attention
 - A prendre uniquement si taux de fer trop bas (le niveau idéal de ferritine pour une grossesse est autour de 90ng/l. Mesure de la ferritine fiable s'il n'y a pas d'inflammation (CRP < 1)). Rappel: on obtient les meilleurs résultats et plus rapidement pour remonter le fer en mangeant de la viande rouge, boudin noir,.... + vitamine C et éviter thé vert au même repas.
 - Privilégier les formes de bisglycinate ou gluconate de fer. L'oxyde de fer a plus d'effets secondaires désagréables sur la digestion. Evitez également le sulfate de fer moins bien toléré.
 - Prendre le complément en fer à distance des autres compléments alimentaires.
- Dosage
 - 10 mg à 30 mg / jour – en général autour de 15 mg
 - à prendre à jeun ou au cours du repas selon ce qui est le mieux toléré
- Exemples de marques
 - NR&D Fer Bisglycinate 14mg
 - Solgar Fer doux (gentle Iron)
 - Metagenics Hemonutrics / Ferrodyn
 - Ixx Pharma Ferixx

Vitamine D

- Points d'attention
 - Idéalement connaître le taux de vitamine D via une prise de sang. La 25-OH-vitamine D doit être autour de 60 ng/ml
 - Remonter le taux avant la grossesse
- Dosage
 - si déficit : 2000 U.I. par jour, voire plus
 - si peu d'exposition au soleil, juste pour maintenir un taux qui est bon : 1200 U.I. par jour
 - Prise (le soir) hebdomadaire voire mensuelle possible mais quotidienne préférable, surtout pendant la grossesse (plus physiologique)
- Exemples de marques
 - NR&D vitamine D3 2000 (2000UI/gelule)
 - Energetica Natura Bio D Mulsion Forte (2000UI/goutte)
 - Therascience Physiomance D nat (3000UI/goutte)
 - Metagenics Vitamine D (1000 -2000 - 3000UI)
 - Vitanutrics D3 (2000UI)

Omega 3

- Points d'attention
 - En grossesse, privilégier le DHA par rapport à l'EPA
 - Arrêter le complément au dernier mois de grossesse et si intervention chirurgicale, risque de saignements.
 - Reprise du complément 10 jours après l'accouchement sauf si complications, type saignements importants, hémorragies,...
- Dosage
 - Dosage : 300 à 500 mg /jour. A moduler en fonction de la consommation ou non d'oméga 3 alimentaires (poissons gras, huiles,...)
 - Moment : avec un repas
- Exemples de marques
 - IXX Pharma ZénixX Plus (500mg DHA +150mg EPA)
 - Therascience Physiomance DHA + (500mg DHA +50mg EPA)
 - Pilèje Omegabiane DHA+ (250mg DHA +56mg EPA)
 - Synergia Sérénité Grossesse (voir complément généraliste)
 - Vitanutrics VitaPL3 (340 mg DHA et 100 mg EPA/2 capsules)

Probiotiques

- Points d'attention
 - A prendre d'office au dernier mois de grossesse, avant si indications (troubles de la digestion) et continuer durant l'allaitement durant 3 mois. En cas de prise d'antibiotiques, en prendre pendant au moins un mois après le traitement, voire plus (6 mois) en cas de traitement prolongé avec des antibiotiques.
- Dosage
 - Dosage : en général 1 gélule par jour dosée à +/- 10 milliards
 - Moment : avant un repas, de préférence à jeun le matin ou au coucher
- Exemples de marques
 - Pilèje Lactibiane référence (10milliards)
 - Nutrissentiel Probiamax (25 milliards)
 - Metagenics Probactiol ou Ultra Flora Forte
 - Nutergia Eryphilus
 - Therascience Téoliance (10 milliards)

Autres compléments

Principe général pendant la grossesse: uniquement ce qui est indispensable. C'est le principe de précaution qui prime.

Si utiles ou nécessaires: à faire avant la grossesse (en période de préconception)

- compléments détox (foie), drainants
- soutien perte de poids (cannelle, chrome,...)

Curcuma

Il n'existe pour l'instant pas d'études démontrant l'innocuité pendant la grossesse => on évite