

# Pour préparer au mieux votre grossesse.

Il est important d'avoir suffisamment de vitamine B9 dans votre organisme avant même d'être enceinte et en tout début de grossesse.

## La vitamine B9, pourquoi ?

La vitamine B9, appelée aussi « acide folique » ou « folates », joue un rôle essentiel en réduisant les risques de mauvaise croissance du fœtus et de certaines malformations chez le bébé à naître.

## La vitamine B9, comment ?

Pour des apports suffisants en vitamine B9, il faut avoir une alimentation variée et, en plus, prendre de la vitamine B9 en comprimés **avant d'être enceinte** et pendant les trois premiers mois de la grossesse.

N'hésitez pas à parler de votre projet de grossesse au professionnel de santé qui vous suit, il vous fera une ordonnance de comprimés de vitamine B9.



**Pas d'automédication :** Ne prenez pas de compléments alimentaires sans en parler à votre médecin ou à votre sage-femme. Ils peuvent contenir des oligoéléments ou d'autres vitamines dont la consommation en quantité élevée est contre-indiquée.



DT05-281-21DE

MANGERBOUGER.FR

## Je pense bébé.

## Je pense B9.

La vitamine B9, le bon réflexe pour bien préparer votre grossesse.



## Ça y est, vous êtes prête à avoir un enfant.

Une grossesse, ça se prépare avant même d'être enceinte ! Sur le plan nutritionnel, il est important de se faire prescrire par un professionnel de santé des comprimés de vitamine B9 dès votre projet de grossesse. Dans ce dépliant, vous trouverez des informations sur les bénéfices de la vitamine B9 avant et en début de grossesse, ainsi que des recommandations alimentaires complémentaires à la prise de vitamine B9.

# La vitamine B9 dans l'alimentation.

Adopter une alimentation variée et équilibrée permet de favoriser sa santé.

## Fruits et légumes

**Au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits.** Frais, surgelés ou en conserve. Privilégiez les produits locaux, de saison, et si vous le pouvez, bio. Sont riches en vitamine B9 : les épinards, salades, brocolis, choux-fleurs, betteraves, haricots verts, courgettes, petits pois, les asperges, l'avocat, le melon, les fruits rouges (fraises, framboises, cerises), les agrumes, les bananes.

## Fruits à coque non salés (noix, amandes, noisettes et pistaches)

**Une petite poignée par jour.** Surtout les noix, mais aussi les châtaignes, sont de bonnes sources de vitamine B9.

## Féculets (riz, pâtes, semoule, pain...)

**Au moins un féculent complet par jour** car ils sont beaucoup plus riches en fibres que les produits raffinés et contiennent aussi de la vitamine B9.

## Conseils

Pour préserver la teneur en vitamines des légumes frais, conservez-les au réfrigérateur et consommez-les rapidement; privilégiez la cuisson à la vapeur ou à l'étouffée dans un peu d'eau bouillante. Lavez soigneusement les fruits et légumes pour éviter tout germe microbien.

## Légumes secs (pois chiches, lentilles, fèves, pois cassés, haricots blancs ou rouges...)

**Au moins 2 fois par semaine.** Ils sont naturellement riches en fibres et contiennent des quantités intéressantes de vitamine B9, surtout les lentilles, les pois cassés et les fèves.

## Sel

Réduire le sel en cuisinant et à table. Réduire la consommation de produits salés. Choisir du sel iodé.

## Produits laitiers (lait, yaourt, fromage)

**2 par jour.** Certains produits laitiers sont particulièrement riches en vitamine B9, comme les fromages à croûte blanche (camembert, brie) et ceux à pâte persillée (le bleu) mais aussi le fromage blanc.

## Volaille, viande, œufs

**Privilégiez la volaille et limitez les autres viandes à 500g par semaine.** Les œufs sont particulièrement intéressants sur le plan de la vitamine B9.

## Poisson

**2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)** car les poissons gras sont riches en oméga 3. Le poisson a beaucoup de qualités nutritionnelles mais certains poissons peuvent contenir des polluants. C'est pourquoi il est recommandé de varier les espèces.

## Boissons

**L'eau est la seule boisson recommandée.** Tous les jus de fruits, les boissons sucrées et les sodas, même light, doivent être limités le plus possible. Dans tous les cas, pas plus d'un verre par jour.

## Matières grasses ajoutées

**Tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive.** Réservez le beurre pour les tartines du petit déjeuner ou cru en noisette sur des légumes cuits.

## Produits sucrés, salés et produits ultra-transformés

**À limiter.** Les produits ultra-transformés sont souvent gras, sucrés ou salés. Ils contiennent aussi de nombreux additifs dont on ne connaît pas encore précisément l'impact sur la santé humaine. Si vous en mangez, privilégiez par précaution les produits sans additifs (dans la liste des ingrédients souvent avec la lettre E) ou avec la liste d'additifs la plus courte.

## Charcuterie

**À limiter à 150g par semaine maximum** (soit environ 3 tranches de jambon blanc).

**Quand vous serez enceinte, il existe des recommandations alimentaires spécifiques à retrouver sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)**

Notamment, il faudra éviter certains produits pour réduire les risques d'infections - la listériose et la toxoplasmose - qui peuvent, lorsqu'on est enceinte, avoir des conséquences graves sur l'enfant : aliments mal lavés, produits au lait cru, viandes et poissons crus ou pas assez cuits, poissons fumés, certaines charcuteries notamment rillettes et pâtés. Et bien entendu, zéro alcool...