

*Pensez
dès maintenant
à la vitamine B9*



N'attendez pas d'être enceinte pour préparer au mieux votre grossesse

Il est important d'avoir des apports suffisants en **vitamine B9** au moment de la conception de votre bébé et en tout début de grossesse.

La vitamine B9 pourquoi ?

La **vitamine B9**, appelée aussi « **acide folique** » ou « **folates** » joue un rôle essentiel dans le développement du fœtus. Elle permet de réduire de manière significative les risques d'un retard de croissance ou de certaines malformations chez le bébé à naître.



L'alimentation au quotidien

Fruits et légumes

au moins 5 par jour

Crus, cuits, frais, surgelés et en conserve. Les légumes verts (haricots verts, courgettes, petits pois, brocolis, épinards, mâche, avocat, cresson, etc.) et les fruits rouges (fraises, framboises, cerises) sont les plus riches en folates.

Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs

à chaque repas

Le pain, le riz, les pâtes (surtout complets), les lentilles, les pois chiches, les pommes de terre, le maïs, contiennent des quantités intéressantes de folates.

Viande, poissons, œufs

1 ou 2 fois par jour

Il est conseillé de les mettre au menu, en alternance, une ou deux fois par jour, en plus petit volume que leur accompagnement (légumes et/ou féculents). Les œufs sont particulièrement intéressants sur le plan de la vitamine B9.

Boissons : de l'eau

à volonté

L'eau est la seule boisson indispensable.

Matières grasses ajoutées, produits sucrés et sel

à limiter

Préférer le sel iodé.

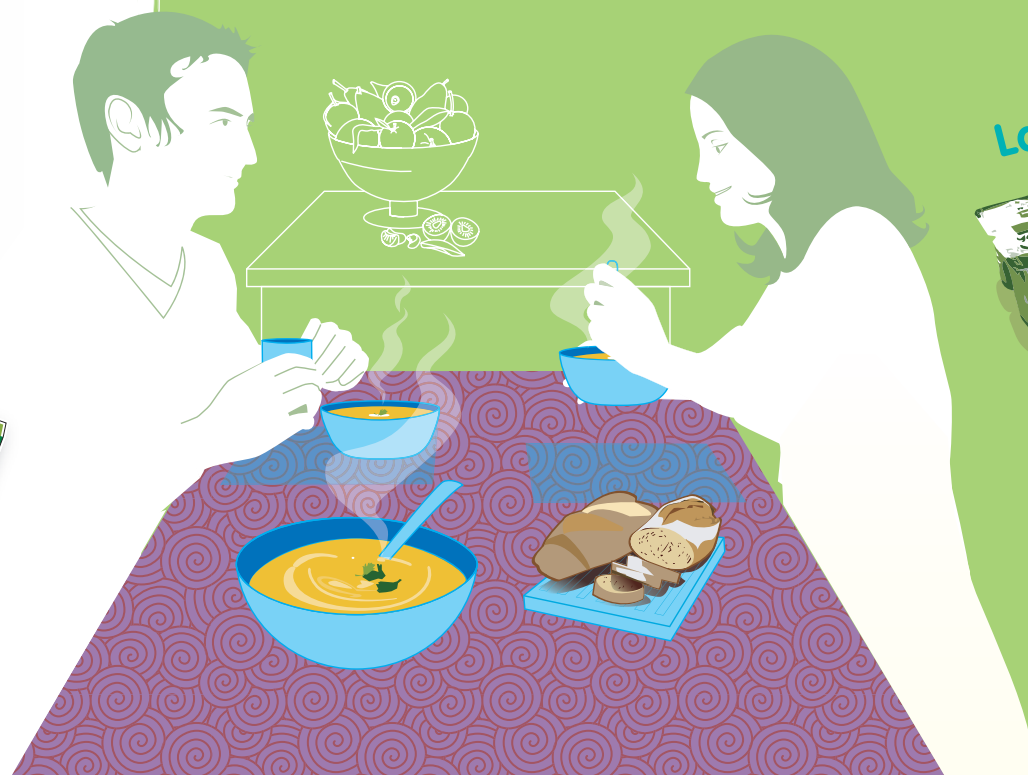
Lait et produits laitiers

3 par jour

Le lait, les yaourts, le fromage peuvent s'inviter à table à chaque repas. Certains sont particulièrement riches en folates, comme les fromages à croûte blanche (camembert, brie) et ceux à pâte persillée (le bleu) mais aussi le fromage blanc. Attention, la consommation de produits au lait cru est déconseillée aux femmes enceintes.

Petits conseils

- Pour préserver la teneur en folates des légumes frais :
- conservez-les au réfrigérateur et consommez-les rapidement après l'achat ;
 - évitez de les rincer trop longtemps ;
 - privilégiez les cuissons à la vapeur ou à l'étouffée dans un peu d'eau bouillante.



pour préparer au mieux votre grossesse

La vitamine B9 *comment ?*

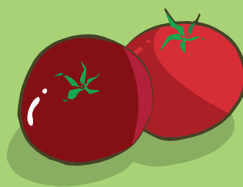
Les experts recommandent un supplément de vitamine B9 sous forme de comprimés, prescrit par votre médecin, à prendre dès votre projet de grossesse et à poursuivre durant les trois premiers mois de votre grossesse. **Parlez-en au professionnel de santé qui vous suit.**



Ce supplément complète la vitamine B9 apportée par l'alimentation. Pour une alimentation riche en folates, suivez au quotidien les repères de consommation donnés dans ce dépliant.

Pas d'automédication

N'achetez pas de compléments alimentaires sans en parler à votre médecin. En plus des folates, ils peuvent contenir d'autres vitamines ou oligoéléments dont la consommation en quantité élevée est contre-indiquée.



Pour les conseils, les astuces, les recettes,
pous vous et vos proches, reportez-vous aux guides :



Rendez-vous sur le site

www.mangerbouger.fr

