Vitamines et sels minéraux

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

NOV. 15, 2017

3 MINS

Prendre soin de bébé c'est d'abord bien manger.

A quoi servent les vitamines et les sels minéraux ?

Les vitamines…

La vitamine A joue un rôle majeur pour le fonctionnement cellulaire, la vision, l'intégrité de la peau et des muqueuses, le fonctionnement du système immunitaire. On la trouve dans le lait, le beurre, les œufs, le poisson, et sous la forme de bêta-carotène, dans les épinards, les tomates, les carottes, les abricots, la mangue…
Les vitamines du groupe B contribuent au métabolisme énergétique et au fonctionnement du système nerveux. Les meilleures sources sont les céréales complètes, les légumes, la viande, le poisson, les produits laitiers et les œufs. Attention : les végétaliennes (qui ne mangent aucun produit d'origine animale) peuvent souffrir de carences en vitamine B12. Cette vitamine est essentielle à la fabrication de toutes les cellules du corps. Une carence peut nuire particulièrement à celles qui se renouvellent rapidement, comme les globules rouges.
La vitamine C participe aux défenses immunitaires de l'organisme, protège les cellules, favorise l'absorption du fer… On la trouve dans les légumes et les fruits, notamment les agrumes et les kiwis.
La vitamine D joue un rôle dans la minéralisation osseuse, en aidant à la fixation du calcium. Elle est apportée par l'alimentation (saumon, sardine, foie…) mais est aussi

fabriquée par la peau sous l’action du soleil. Alors n’hésitez pas à prendre l’air ! Une supplémentation est souvent prescrite de façon systématique au septième mois sous la forme d’une ampoule buvable.
La vitamine K contribue à la coagulation du sang. Les légumes verts en sont riches.

Les sels minéraux…

Le fer est le principal constituant de l’hémoglobine. On le trouve principalement dans la viande rouge, les abats et, dans une moindre mesure, dans les légumes secs et frais.
Le calcium participe à la construction du squelette. Les aliments les plus riches sont les produits laitiers, certaines eaux minérales, les légumes verts, les sardines…
L’iode assure le bon fonctionnement de la thyroïde. On la trouve dans les poissons, le sel de table iodé (attention à ne pas en abuser).
Le magnesium est nécessaire à la division cellulaire. Il est présent dans le chocolat noir, les fruits secs, les légumes secs, les bananes…
Le sélénium participe à la bonne marche du système immunitaire. les meilleures sources sont la viande, le poisson, les œufs, les céréales complètes…
Le zinc est essentiel pour la multiplication des cellules et les fonctions immunitaires. On le trouve dans la viande, le poisson, les produits laitiers, les céréales et les légumes secs.
Le fluor participe à la minéralisation des dents. Il est présent dans le poisson, les épinards, le thé, la salade, les pommes…
Dans mon assiette…

Pendant la grossesse, les besoins en vitamines augmentent de 10 % environ. Une alimentation variée et équilibrée suffit largement pour couvrir vos besoins si vous êtes en bonne santé, et si votre grossesse ne présente pas de complications.

Dans certains cas, votre médecin peut vous prescrire des compléments alimentaires pendant ou en fin de grossesse : si vous attendez des jumeaux, en cas de grossesses rapprochées, si vous êtes végétarienne ou végétalienne… Ne les prenez pas de votre propre chef, sans en parler avant avec lui.

La supplémentation en acide folique (vitamine B9) est aujourd’hui quasi systématique, même avant la grossesse. Elle peut être prescrite par votre médecin lors d’un check-up préconceptionnel.

Manger varié est la clé de l’équilibre : prenez le temps de faire les courses et de cuisiner. Vous vous faites du bien, à vous et à votre bébé !