



Communauté Périnatale de l'Agglomération Versaillaise  
Association Loi 1901 n° 0784014641  
29 rue de Versailles 78150 Le Chesnay  
[http : //www.nat78.com](http://www.nat78.com)

## **SUPPLEMENTATION DU REGIME ALIMENTAIRE DE LA FEMME ENCEINTE**

Docteur Laurence ANNE

**En France, un régime équilibré rend les carences exceptionnelles**

### **I Recommandations pour une grossesse normale**

**Fer** : Une supplémentation de 25 à 30 mg par jour peut être conseillée pendant les 6 derniers mois à toutes les femmes enceintes, sous forme de lait enrichi par exemple

Une alimentation riche en **folates** : légumes verts / lait / pain / fruits  
Dans la période périconceptionnelle  
Voire une supplémentation par 0,4 mg / jour d'**acide folique**

Une alimentation riche en **iode** : lait / poisson / œufs et un sel enrichi en iode

Une dose unique de **vitamine D** 100000 UI au début du 7<sup>e</sup> mois (certains préconisent 400 UI / jour au sein de complexes multivitaminiques)

L'emploi d'un sel de table fluoré est suffisant pour assurer un apport correct de **fluor**

## **II Recommandations spécifiques**

### **Acide folique :**

Si antécédent d'anomalie de fermeture du tube neural personnel ou familial

Si traitement anti-épileptique

> 5 mg / jour au moins 1 mois avant conception et jusqu'à 3 mois de grossesse

Si anémie par carence en folates

Si grossesse multiple

Si malabsorption

Si malnutrition évidente

> 1 mg / jour

### **Fer :**

Si anémie ferriprive

Si multipare

Si grossesse multiple

> 30 à 60 mg de fer par jour

### **Vitamine K :**

Si traitement anti-convulsivant ( carbamazépine / phénitoïne / phénobarbital ) ou traitement anti-tuberculeux

> vit K1 10 mg / jour per os à partir de 37 SA ( au moins 15 jours avant accouchement )