



BURGERSTEIN
FOUNDATION
MICRONUTRIENTS FOR HEALTH



**Des apports
optimaux pour
la future mère
et l'enfant**

Conception

Grossesse

Allaitement

1^{er} trimestre

2^e trimestre

3^e trimestre

APPORT DE BASE OPTIMAL:

Préparation de base équilibrée

Acides gras oméga-3 (notamment DHA)

Préparation de sels minéraux avec calcium, magnésium et vitamine D3

Acides gras oméga-3 (notamment EPA)

Probiotiques appropriés

PRÉPARATION DE BASE

Adaptée aux besoins des femmes enceintes et allaitantes

- Préparation à la grossesse avant la conception
- Couverture des besoins accrus pendant la grossesse et l'allaitement
- Aide au déroulement normal de la grossesse
- Favorise le bon développement de l'enfant

Les points auxquels il faut prêter attention:

- Association complète et harmonieuse de micro-nutriments
- Dosage suffisant pour la conception, la grossesse et l'allaitement: acide folique Quatrefolic®* (environ 400-600 µg), iode (environ 150 µg) et fer (30-40 mg)
- De préférence des caroténoïdes naturels
- Composants valorisables au maximum et très bien tolérés

ACIDES GRAS OMÉGA-3 DHA

DHA = acide docosahexaénoïque

- Couverture des besoins accrus en acides gras oméga-3 (en particulier DHA)
- Bon développement des fonctions cérébrales de l'enfant
- Composant des cellules de la rétine, favorise le développement des yeux de l'enfant

Les points auxquels il faut prêter attention:

- Préparation d'oméga-3 hautement concentrée, à forte teneur en DHA (apport minimum journalier: 450 mg)
- Idéal en association avec la vitamine E, protège les acides gras sensibles de l'oxydation
- Huile de poisson pure, issue de la pêche durable (pas de prises accidentelles lors de la pêche au thon)

* L'acide folique joue un rôle central dans différentes étapes métaboliques essentielles à l'intérieur des cellules. Il se transforme alors en différentes formes dérivées. Quatrefolic® fournit aux cellules intestinales de l'acide folique sous une forme chimique qu'elles peuvent facilement absorber et faire passer dans la circulation sans autres transformations afin de le mettre à la disposition des autres cellules de l'organisme.

PRÉPARATION DE SELS MINÉRAUX

par ex. calcium, magnésium et vitamine D3

- Besoins en sels accrus pendant la grossesse
- Calcium et vitamine D3: importants pour la croissance normale et le bon développement des os des enfants
- Magnésium: important pour le fonctionnement normal des muscles et du système nerveux

Les points auxquels il faut prêter attention:

- Composés organiques (par ex. chélates) pour une absorption optimale par l'organisme
- Quantités de calcium et de magnésium couvrant les besoins
- Vitamine D3 pour une absorption idéale du calcium dans les os

ACIDES GRAS OMÉGA-3 EPA

EPA = acide eicosapentaénoïque

- L'apport d'EPA à partir du 3^e trimestre peut réduire l'incidence des allergies du nouveau-né¹
- L'apport d'EPA et de DHA réduit le risque d'asthme dans la petite enfance de 30,7 %²
- Réduction du risque de prématurité de 31 %³

Les points auxquels il faut prêter attention:

- Pureté garantie par des contrôles de qualité poussés
- Pêche durable et respectueuse de l'environnement
- Bonne tolérance, pas de renvois

CONSEIL: Contient également des huiles riches en EPA et en DHA (acides gras oméga 3). Idéal également au 3e trimestre de grossesse, où la prise d'EPA comme de DHA est particulièrement recommandée.

PROBIOTIQUES

Cultures de lactobacilles présents dans la flore vaginale des femmes enceintes en bonne santé

- Réduction du pH vaginal (= bouclier protecteur contre les bactéries pathogènes et les champignons)
- Réduction du risque de vaginose bactérienne et de mycose
- Réduction du risque d'accouchement prématuré grâce à une flore bactérienne vaginale équilibrée (prévention des colonisations pathogènes)

Les points auxquels il faut prêter attention:

- Souches de lactobacilles, de préférence celles composant la flore vaginale saine
- Souches capables de survivre au passage dans l'appareil gastrointestinal après la prise par voie orale
- Efficacité démontrée cliniquement, y compris chez des femmes enceintes

PRINCIPES DE BASE: Choisir autant que possible des produits ne contenant pas d'additifs étrangers au corps (arômes, conservateurs et édulcorants). Consulter un professionnel de la santé avant de prendre des compléments alimentaires pendant la grossesse.

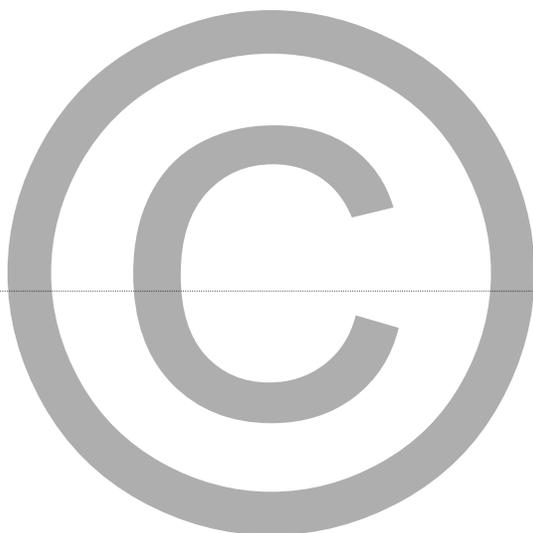
¹ Gunaratne AW et al. Maternal prenatal and/or postnatal n-3 long chain polyunsaturated fatty acids (LCPUFA) supplementation for preventing allergies in early childhood. Cochrane Database Syst Rev 2015(7):CD010085.

² Bisgaard, H et al. Fish Oil-Derived Fatty Acids in Pregnancy and Wheeze and Asthma in Offspring. N Engl J Med. 2016;375(26):2530-9.

³ Koletzko B et al. Dietary fat intakes for pregnant and lactating women. Br J Nutr. 2007;98(5):873-7.

DES QUESTIONS?

Pour en savoir plus sur les micronutriments, consultez le site www.mikronaehrstoff-wissen.ch/fr ou adressez-vous directement à votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste.



Distribué par: