

Les suppléments d'oméga-3 durant la grossesse



Que sont les oméga-3?

- Les oméga-3 jouent un rôle important durant la grossesse. Ils contribuent au développement du cerveau et des yeux du bébé.
- On retrouve certains types d'oméga-3 qui sont particulièrement importants (AEP et ADH) dans les poissons gras : hareng, maquereau, sardines, saumon, truite

Les suppléments d'oméga-3

- La prise d'un supplément pourrait être pertinente si vous ne consommez pas de poisson.
- Avant d'envisager la prise d'un supplément d'oméga-3, consultez votre médecin, un·e pharmacien·ne ou un·e nutritionniste.

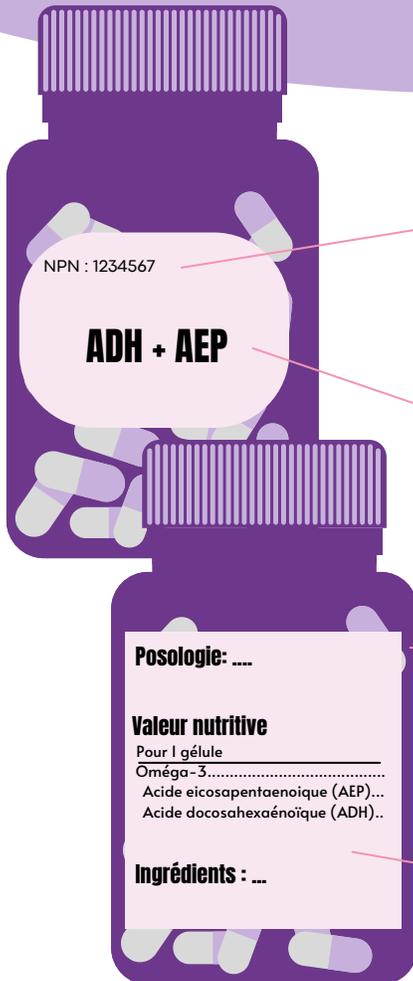
Privilégiez la consommation de poissons gras 2 à 3 fois par semaine pour combler les besoins en oméga-3.

Les suppléments d'oméga-3 ne sont pas nécessaire pour toutes les femmes enceintes.



Avis : Cet outil est rendu disponible à titre informatif seulement. Il ne remplace pas les recommandations d'une professionnelle ou d'un professionnel de la santé. Toujours consulter un·e professionnel·le de la santé avant de commencer la prise de suppléments.

Choisir un supplément d'oméga-3 durant la grossesse



Repérer le Numéro de produit naturel (NPN) :

Santé Canada recommande de vérifier la présence d'un NPN sur l'étiquette du supplément.

Préférer l'ADH et l'AEP :

Choisir un supplément qui contient des oméga-3 principalement sous forme d'AEP et ADH.

Déterminer le nombre de comprimés à prendre par jour :

La posologie peut varier d'un supplément à l'autre. Sachez que les femmes enceintes devraient consommer de 250 à 300 mg d'oméga-3 de types ADH ou AEP par jour.

Choisir des suppléments qui ne contiennent que des oméga-3 :

Éviter les suppléments qui contiennent d'autres vitamines, minéraux ou extraits de plantes.

Plusieurs marques offrent des produits qui permettent d'atteindre les recommandations en oméga-3 durant la grossesse à prix abordable avec un seul comprimé. Les marques Adrien Gagnon®, Equate®, Jamieson®, Nature's Bounty® et Personnelle® en font partie*.

**Le Dispensaire ne recommande aucune marque en particulier. La disponibilité et la posologie de ces suppléments peuvent varier sans préavis. Veuillez consulter un·e professionnel·le de la santé avant de changer de marque.*

Astuces : limiter les inconforts liés à la prise de suppléments

Les suppléments d'oméga-3 peuvent parfois causer des inconforts. Pour limiter ces problèmes :

- Prenez les suppléments avec de la nourriture;
- Gardez vos comprimés au congélateur;
- Choisissez un supplément sous forme de mini gélules.

Si les inconforts persistent, consultez un·e nutritionniste.