

Les suppléments prénataux

Prendre quotidiennement un supplément prénatal est fortement conseillé aux femmes enceintes afin de compléter leur alimentation.



Recommandations pour guider le choix du supplément prénatal

- La prise du supplément prénatal est recommandée à partir de 3 mois avant la grossesse jusqu'à la période de l'allaitement pour compléter ses besoins en vitamines et minéraux.
- Prendre le supplément avec un repas ou une collation pour une absorption optimale.
- Prendre le supplément au moment de la journée auquel il est le mieux toléré.
- Choisissez un supplément prénatal ayant un numéro de produit naturel (NPN) ou un numéro d'identification d'un médicament (DIN). Ces numéros assurent que le produit est sécuritaire et conforme aux normes canadiennes.
- Porter attention aux mises en garde sur l'étiquette et au nombre de comprimés à prendre par jour.

Le supplément prénatal ne remplace pas une alimentation saine et équilibrée. Combiné avec les aliments, il permet de combler les besoins nutritifs élevés durant la grossesse.

Choisissez un supplément prénatal qui contient :

- au moins 0,4 mg d'acide folique ;
- 16 à 20 mg de fer.



La gélatine

La gélatine peut provenir du porc, du boeuf ou du poisson.

La gélatine sera indiquée dans la liste des ingrédients, mais la source de celle-ci n'est souvent pas précisée.

Consultez le fabricant ou un pharmacien pour vérifier la source de gélatine dans un médicament ou un supplément.

Comparaison des suppléments prénataux disponibles sur le marché

	PregVit®	Materna®	Kirkland®	Materna en gelée avec ADH® *	Jamieson® à croquer + avec fer	Centrum®	Equate®	Adrien Gagnon®	First Response® *
Nombre de comprimés par jour	2 (un rose et un bleu)	1	1	1	1	1	1	1	2
Fer (mg) Fumarate ferreux	35	24	27	0	16	27	27	28	0
Acide folique (mcg)	1100	600	1000	400	1000	1000	1000	800	400
Vitamine D (UI)	250	600	400	600	600	600	400	400	400
Vitamine B12 (mcg)	12	2,8	2,6	2,8	2,8	2,6	2,6	8	12
Source de gélatine	Poisson	Sans gélatine	Sans gélatine	Bovine et de poisson	Sans gélatine	Bovine	Bovine, porcine et de poisson	Sans gélatine	Porcine
Particularités	Sur ordonnance Sans gluten Sans lactose Halal et kasher	-	-	-	Contient des ingrédients du lait Sans gluten	Sans gluten Sans lactose	-	Offert dans le cadre du programme OLO	Sans gluten
Coût quotidien	-	0,23\$ (Walmart)	0,05\$ (Costco)	0,32\$ (Jean Coutu)	0,40\$ (Jean Coutu)	0,22\$ (Walmart)	0,09\$ (Walmart)	-	0,21\$ (Jean Coutu)

* Les suppléments prénataux en forme de gelée ne contiennent habituellement pas de fer. Ils ne sont donc pas un bon choix pour les femmes enceintes et allaitantes.

Mise à jour août 2023