

Nourrir la vie

Les suppléments d'oméga-3 durant la grossesse

Prendre un supplément ou non?

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, etc.

Les suppléments d'oméga-3

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

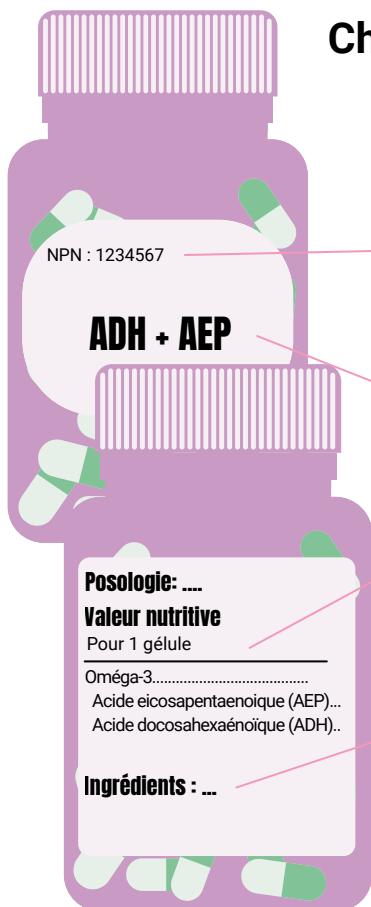
Privilégiez la consommation de poissons gras 2 à 3 fois par semaine pour combler les besoins en oméga-3.

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



Les suppléments d'oméga-3 durant la grossesse

Choisir un supplément



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*.

*Alima 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 reliés à la prise de suppléments

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

- Prenez le supplément 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.