

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

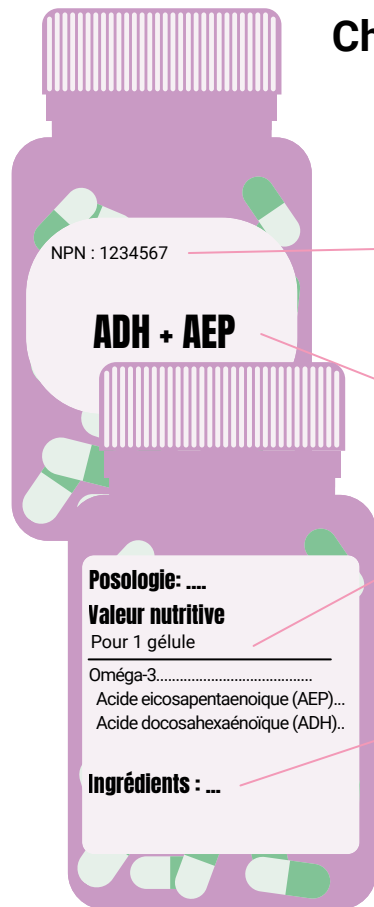
- La prise d'un supplément pourrait être pertinente si vous ne consommez pas de poissons gras.
- Avant d'envisager la prise d'un supplément d'oméga-3, consultez votre médecin, un·e pharmacien·ne ou un·e nutritionniste.

**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 liés 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.