

Burgerstein

Micronutriments pour la grossesse et l'allaitement.





Sommaire

Importance d'un bon approvisionnement en micronutriments durant la grossesse et l'allaitement	4-5
Administration de produits Burgerstein durant la grossesse et l'allaitement	5
Produits Burgerstein pour la grossesse et l'allaitement	
• Burgerstein Grossesse & Allaitement	
• Burgerstein Omega-3 DHA	
• Burgerstein Dolomit plus	6-9
Guide sur les micronutriments	10-13
Les femmes enceintes et les femmes qui allaitent ont des besoins accrus en micronutriments	14
Prof. Dr. med. Ch. Breymann	
„Les micronutriments peuvent influencer positivement sur la grossesse.“	15
Fondation Offensive Acide Folique Suisse	
„6 femmes sur 10 prennent l'acide folique trop tard.“	16-17
Claudia Perazzi Manser, sage-femme diplômée	
„La naissance d'un enfant est comparable à l'éclosion d'une fleur.“	18

Pourquoi les micronutriments sont-ils si importants durant la grossesse et l'allaitement?

A aucun moment de la vie d'une femme, les besoins en micronutriments ne sont plus élevés que durant la grossesse et l'allaitement.

En raison de sa croissance rapide, le fœtus réagit dès le début de manière sensible à une couverture insuffisante en vitamines, minéraux et oligo-éléments ainsi qu'en acides gras et acides aminés. Avant de devenir enceinte, la femme devrait veiller à consommer déjà assez de substances nutritives pour remplir ses réserves. L'organisme reçoit ainsi une préparation optimale en vue de la prochaine grossesse.

Les apports recommandés pour divers micronutriments sont durant la grossesse environ 50 à 100% plus élevés, comparés aux besoins moyens. Un complément nutritionnel avec des suppléments de nutriments bien adaptés est de mise afin de garantir un développement sain de l'enfant.

Ces besoins restent élevés également après la naissance. Le nourrisson double son poids de naissance au cours des 4 à 6 premiers mois de la vie et pour ce faire, il dépend d'un approvisionnement équilibré via le lait maternel.

Quelle est l'utilité des micronutriments durant la grossesse et l'allaitement?

Les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments ainsi que les acides gras et les acides aminés sont utilisés pour couvrir essentiellement les besoins accrus chez la mère. Un approvisionnement suffisant avec les micronutriments d'importance vitale sert en plus à assurer un développement optimal de l'enfant et favorise un déroulement positif de la grossesse.

Les produits de Burgerstein complètent la nourriture de la future maman de manière ciblée avec des micronutriments importants. Vous en saurez davantage sur ce sujet dans les pages qui suivent et dans votre pharmacie ou droguerie.

„Ce n'est pas seulement l'enfant qui naît de sa mère, mais aussi la mère de l'enfant.“ Gertrud von Le Fort (1876-1971), poétesse allemande

Nous leur souhaitons dans ce sens un déroulement très agréable de la grossesse et un bon départ de la mère et de l'enfant dans leur nouvelle vie!

Votre team Burgerstein

Administration de produits Burgerstein durant la grossesse et l'allaitement.

Champ d'application

Recommandation des produits

Approvisionnement de base

Burgerstein Grossesse & Allaitement

Pour soutenir le développement du cerveau de l'enfant

Burgerstein Omega-3 DHA

Minéraux pour l'ostéosynthèse

Burgerstein Dolomit plus

Autres micronutriments importants pour la grossesse et l'allaitement

Se référer aux pages 10 à 13 du **guide sur les micronutriments**

Burgerstein Grossesse & Allaitement

Pour un départ sain dans la vie.



La préparation de base équilibrée pour la femme enceinte et qui allaite.

Burgerstein Grossesse & Allaitement couvre les besoins accrus de la mère et soutient le développement sain de l'enfant.

Les besoins en vitamines, minéraux et oligo-éléments sont nettement augmentés durant la grossesse et l'allaitement. A aucune autre étape de la vie d'une femme, les besoins en nutriments ne sont plus élevés. Le complément nutritionnel, approprié et sûr, devient une question centrale à partir du moment où la femme désire être enceinte jusqu'à la période de l'allaitement:

- Compensation des besoins accrus de la mère durant la grossesse et l'allaitement
- Stimulation du développement sain de l'enfant dans l'utérus maternel et durant l'allaitement via le lait maternel
- Soutien d'un déroulement sain de la grossesse

Burgerstein Grossesse & Allaitement est conçu spécialement pour répondre aux besoins de la grossesse et de l'allaitement et soutient un développement optimal de l'enfant. Cette préparation contient 13 vitamines, ainsi que 10 minéraux et oligo-éléments dans une formule galénique équilibrée qui ménage la santé:

- 600 microgrammes d'acide folique: indispensable pour le développement du système nerveux central de l'enfant en gestation
- 30 mg de fer organique: pour assurer l'hématopoïèse plus élevée chez la mère et l'enfant – dans un dosage exact, conformément aux études scientifiques actuelles
- Vitamines B: complexe vitaminique pour un système nerveux sain
- Vitamine C: antioxydant important pour renforcer la force de résistance

Burgerstein Grossesse & Allaitement est orienté dans sa composition vers les recommandations de l'Office fédérale de la santé publique (OFSP) et vers les valeurs de référence 2012 de la D-A-CH* pour les apports en nutriments aux femmes enceintes et qui allaitent. Burgerstein Grossesse & Allaitement est très bien toléré en raison de ses dosages équilibrés et du soin apporté au choix de ses matières premières. Cette préparation est exempte d'aromatisants, d'agents de conservation et de colorants exogènes et elle peut être prise régulièrement pendant et après la grossesse.

*Recommandations communes de la Société pour l'Alimentation d'Allemagne, Autriche, Suisse

 Plus-value pour le client

 Avantage produit

Burgerstein Dolomit plus

Minéraux pour des os solides et une fonction musculaire optimale.



- Calcium et magnésium sous une forme particulièrement bio-disponible pour l'édification d'os solides
- Le calcium et le magnésium sont importants pour une bonne fonction musculaire

Burgerstein Dolomit plus contient du calcium et du magnésium sous la forme de liaisons aux chélates, particulièrement bien assimilables. Burgerstein Dolomit plus approvisionne le corps de manière optimale avec les 2 minéraux importants. L'adjonction de vitamine D3 améliore l'assimilation du calcium et soutient l'édification d'une masse osseuse saine.

Besoin journalier recommandé:

800 mg de calcium, 300 mg de magnésium, 7.5 µg de vitamine D3
(à répartir au cours de la journée)

Pour l'édification et le maintien d'os solides à tout âge, nous avons besoin de calcium, mais aussi de magnésium. Avec un bon approvisionnement durant la grossesse et l'allaitement, devant être poursuivi durant l'enfance et l'adolescence, on peut poser les fondements d'os solides. Le calcium et le magnésium sont également indispensables pour une fonction musculaire normale: le calcium pour la contraction, le magnésium pour la détente. Ces deux minéraux sont des antagonistes physiologiques dans l'organisme et devraient être fournis au corps dans un rapport naturel optimal de 2-3 parts de calcium pour 1 part de magnésium. Un déséquilibre peut être à l'origine de crampes désagréables.

 Plus-value pour le client

 Avantage produit

Burgerstein Omega-3 DHA

Pour soutenir le développement cérébral sain de votre enfant.



- DHA est important pour le développement optimal du cerveau et des neurones, et de leur bon fonctionnement
- DHA est un constituant important des cellules de la vue dans la rétine et influence positivement l'acuité visuelle

Burgerstein Omega-3 DHA est une préparation très concentrée d'huiles de poisson pure avec un pourcentage particulièrement élevé en précieux acides gras oméga-3 DHA (les acides docosahexaénoïques). Grâce à la forte concentration en DHA, la prise de 1 capsule par jour suffit à couvrir les besoins accrus.

L'acide docosahexaénoïque (DHA) est un acide gras oméga-3 polyinsaturé, de nécessité vitale. Le DHA est un élément structurel important des cellules, en particulier dans le tissu cérébral et neuronal, ainsi que dans la rétine de l'œil. C'est la raison pour laquelle un approvisionnement suffisant est particulièrement important durant la grossesse et l'allaitement.

Désir d'enfant

Grossesse

Allaitement

1^{er} trimestre

2^{ème} trimestre

3^{ème} trimestre

Approvisionnement optimal

Burgerstein Grossesse & Allaitement

Burgerstein Omega-3 DHA

Burgerstein Dolomit plus

Besoins spéciaux et maux

Prise ciblée de micronutriments appropriés

Guide sur les micronutriments

Durant la grossesse et l'allaitement, de nombreux maux peuvent apparaître: ils sont souvent en rapport avec les modifications naturelles qui caractérisent ces deux situations. Bien que beaucoup d'entre eux soient sans gravité, des troubles qui persistent doivent être pris en mains par le médecin traitant ou la sage-femme.

Besoins / Maux	Micronutriments
Anémie, carence en fer	Préparation de base appropriée pour la grossesse Préparation additionnelle avec du fer, de la vitamine C, le groupe de vitamines B et le cuivre
Brûlures d'estomac	Mélange de bases* (Poudre)
Constipation	Magnésium, potassium - par ex. sous forme de mélange de bases ou d'une préparation magnésique*
Crampes musculaires	Magnésium, potassium - par ex. sous forme de mélange de bases ou d'une préparation magnésique*
Dépression de la parturiente	Zinc Vitamine D3
Fatigue	Mélange d'acides aminés: glutamine, arginine, glycine, taurine, ornithine, lysine
Fluctuations d'humeur, Dépressions	Vitamine B6

L'instauration ciblée de micronutriments peut être bénéfique dans de nombreux cas. Les micronutriments listés ci-dessous peuvent être pris sans hésitation aux posologies indiquées, en addition à une préparation de multivitamines destinée à la grossesse. Laissez-vous conseiller par un spécialiste.

Action / Informations	Posologie journalière
<p>Durant la grossesse et l'allaitement, le besoin en certains nutriments hématopoïétiques peut s'accroître. Une bonne préparation de base pour la grossesse devrait couvrir ce supplément de manière optimale. Selon la recommandation de la DACH, le besoin en fer durant la grossesse est de 30 mg/jour.</p>	<p>Conformément aux instructions figurant sur l'emballage</p>
<p>Si malgré tout, une anémie se manifeste et la prise additionnelle de fer est indiquée, il faut veiller à ne pas donner que du fer. Il est recommandé d'administrer une préparation qui renferme des vitamines et des oligo-éléments à action synergique qui soutiennent globalement l'hématopoïèse.</p>	<p>Selon les recommandations du médecin</p>
<p>Minéraux (calcium, magnésium, potassium, zinc, manganèse) participent à l'équilibre acido-basique.</p>	<p>Conformément aux instructions figurant sur l'emballage</p>
<p>Une carence minérale (surtout en magnésium et potassium) peut contribuer à l'installation de constipation.</p>	<p>Conformément aux instructions figurant sur l'emballage</p>
<p>Une carence en minéraux peut provoquer des crampes aux muscles et aux mollets.</p>	<p>Conformément aux instructions figurant sur l'emballage</p>
<p>Le zinc peut dans ces cas réguler la cuprémie, souvent augmentée.</p>	<p>15 - 30 mg (répartir matin/midi)</p>
<p>C'est avant tout durant les mois d'hiver de faible ensoleillement que le manque de vitamine D3 et de rayonnement solaire peut conduire à des dépressions.</p>	<p>5 - 20 µg (200 - 800 U.I.), à un repas (répartir matin/midi)</p>
<p>Les acides aminés sont entre autres très importants pour le métabolisme</p>	<p>Conformément aux instructions figurant sur l'emballage</p>
<p>La vitamine B6 va jouer dans le corps le rôle de vecteur de la sérotonine. La sérotonine est souvent diminuée dans les dépressions.</p>	<p>100 mg (le matin)</p>

Besoins / Maux	Micronutriments
Fluctuations d'humeur, Dépressions	Huile d'onagre
Gingivorragies	Coenzyme Q10 Vitamine C
Nausées	Vitamine B6
Problèmes de sommeil	Orotate de magnésium
Refroidissements (Prévention)	Zinc Vitamine C
Refroidissements (Traitement aigu)	Zinc Vitamine C
Rétention lactée	Lécithine
Soins de la peau	Huile d'onagre (EPO)

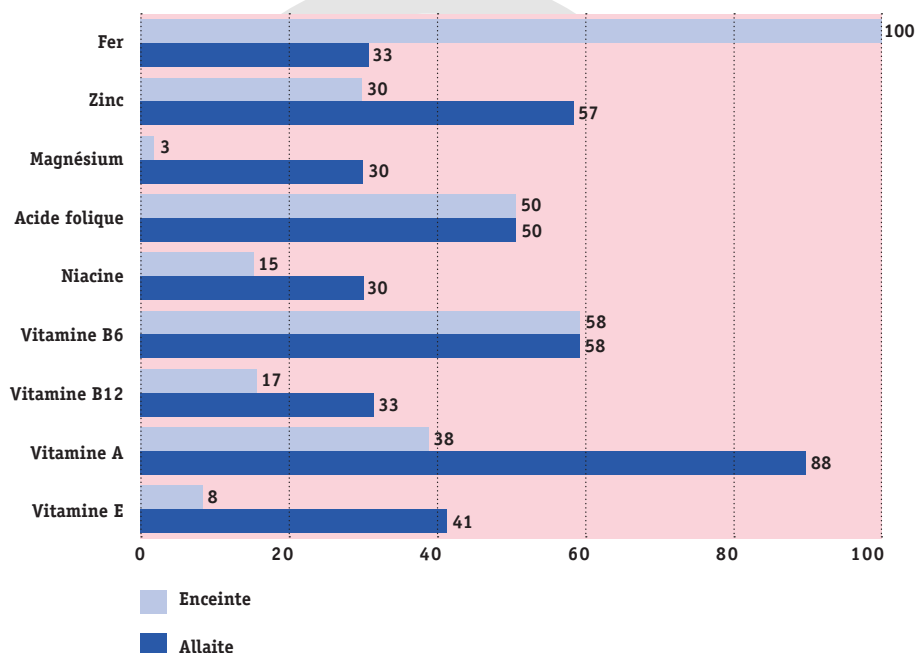
Action / Informations	Posologie journalière
Une formation suffisante de prostaglandine E1 à partir de l'huile d'onagre stabilise l'humeur.	3 g, à un repas (répartir matin/midi/soir)
La coenzyme Q10 (par ex. comme comprimés à sucer) a un effet fiable contre les gingivorragies.	60 mg (répartir matin/midi)
Un déficit en vitamine C peut entraîner des gingivorragies.	0,5 - 1 g (le matin)
La vitamine B6 a une action antispasmodique sur la musculature gastrique. Depuis des décennies déjà, la vitamine B6 est utilisée lors de nausées et de vomissements durant la grossesse ou contre le mal des transports.	100 mg (le matin)
L'orotate de magnésium exerce en général une action relaxante et calmante. Il n'existe aucun risque d'accoutumance.	800 - 1200 mg, ½ heure avant le coucher
Un déficit en zinc conduit à une sensibilité aux infections.	15 - 30 mg (le matin)
La vitamine C peut réduire significativement la fréquence des infections si elle est appliquée à des dosages réguliers de 1 g par jour.	2 x 500 mg (répartir matin/midi)
Le zinc peut réduire de moitié la durée de l'infection et atténuer de manière importante les symptômes. L'apport total de zinc de toutes les préparations devrait être de 90 mg par jour.	90 mg pendant 5-7 jours (répartir matin/midi/soir)
La vitamine C est recommandée lors de refroidissements aigus.	1000 - 3000 mg (répartir matin/midi)
L'effet émulsifiant de la lécithine aide à combattre en quelques jours la rétention lactée.	3 - 4 g (répartir matin/midi)
La prise d'huile d'onagre, pressée à froid, (capsules) garde la peau souple.	2 g, à un repas (répartir matin/midi)

*** Un apport total de magnésium de plus de 350 mg/jour peut avoir un effet laxatif dans quelques cas isolés. Aussi, est-il recommandé de prendre séparément (à un intervalle de 3 - 4h) la préparation de base et celle de minéraux. Au cas où cette mesure ne serait pas suffisante, la dose de la préparation de minéraux devrait être réduite en conséquence.**

Les femmes enceintes et les femmes qui allaitent ont des besoins accrus en micronutriments.

Le tableau montre clairement que les besoins de certains micronutriments atteignent pour certains presque le double chez les femmes enceintes et qui allaitent. Il faut prêter une attention particulière à les fournir en quantité suffisante au moyen d'une alimentation équilibrée et de préparations adéquates.

Accroissement des besoins en micronutriments exprimé en pourcentage



Source:

Valeurs de référence de D-A-CH (Société pour l'alimentation Allemagne, Autriche, Suisse)

“Les micronutriments peuvent influencer positivement sur la grossesse.”

En prenant en considération les connaissances et les faits scientifiques, j'utilise depuis plusieurs années dans mon centre des préparations de micronutriments de manière ciblée et régulière. L'expérience montre que les grossesses, même celles à risque, peuvent être souvent influencées positivement par les micronutriments.

Déjà au moment où la femme exprime le désir d'avoir un enfant (stade de préconception), ainsi que durant la grossesse et l'allaitement (stades prénatal et postnatal), je recommande la prise précoce de préparations de multivitamines spécialement conçues et d'acides gras oméga-3 spéciaux, afin de stimuler un développement optimal du cerveau de l'enfant.

En cas de problèmes gynécologiques tels que les douleurs des règles, le syndrome prémenstruel, les troubles du cycle et de la fertilité ainsi que les symptômes de la ménopause, je recommande également l'instauration ciblée de suppléments appropriés comme mesure complémentaire aux options thérapeutiques courantes.

Il convient de souligner que par principe, les nombreuses possibilités d'un traitement complémentaire avec des micronutriments, bien tolérés et pauvres en effets secondaires indésirables, sont trop peu établies dans notre spécialité.



Prof. Dr. med. Christian Breymann

*Médecin FMH en gynécologie et obstétrique
spécialisé en obstétrique et médecine périnatale*

“6 femmes sur 10 prennent trop tard l’acide folique.”

C’est vraiment étonnant: selon les études les plus récentes, bien que 70% de la population soit familiarisée avec le thème de l’acide folique, ce sont encore 6 femmes sur 10 qui prennent trop tard l’acide folique. C’est un fait prouvé depuis plusieurs années déjà que l’acide folique revêt une importance vitale pour un développement sain du bébé. L’acide folique (vitamine B9) est nécessaire à la division cellulaire, surtout en période de croissance rapide, donc dans la phase initiale de la grossesse. Pourquoi toutefois cette erreur de comportement aux lourdes conséquences dans la prévention à l’encontre de l’acide folique?

L’Office fédéral de la santé publique (OFSP) cite ceci dans sa dernière brochure: “Les préparatifs pour permettre un bon départ à une vie nouvelle commencent déjà avant la grossesse, et cela avec des mesures pour prévenir un spina bifida ou une fente labio-palatine (bec-de-lièvre). C’est justement là que l’acide folique joue un rôle important. En effet, si le corps de la femme ne reçoit pas assez d’acide folique, des processus déterminants au stade embryonnaire, tout au début du développement de l’enfant, ne peuvent pas se dérouler de manière optimale. Un spina bifida, lié à des handicaps à vie pour l’enfant, peut apparaître. Une alimentation saine et variée forme une bonne base pour le développement de l’enfant. Cependant, les quantités d’acide folique, nécessaires pour empêcher cette malformation, ne sont pas atteintes le plus souvent. C’est pourquoi, il est recommandé à toutes les femmes qui désirent ou peuvent être enceintes de compléter journallement leur alimentation avec 400 microgrammes d’acide folique sous forme de comprimés ou de capsules, de préférence sous forme d’une préparation multivitaminée. Ces mesures sont à prendre, si possible, 4 semaines avant la conception et durant les 12 premières semaines de la grossesse.”

Une recommandation ne peut être plus clairement formulée, et pourtant, on compte par année environ 70 jeunes couples de parents soumis à un stress en rapport avec le spina bifida. La moitié d’entre eux, confrontés à ce problème, désirent mettre au monde l’enfant. Il en découle qu’environ 25-30 enfants avec un spina bifida et 150 enfants avec un bec-de-lièvre jettent un regard sur le monde. Les enfants présentant un spina bifida sont toute leur vie paralysés dans la partie inférieure du corps et dépendent étroitement du fauteuil roulant.

Les raisons qui amènent seulement 6 femmes sur 10 à prendre au bon moment l'acide folique sont nombreuses. D'une part, notre message n'arrive pas chez toutes les femmes désirant procréer et d'autre part, un temps plus long s'écoule à notre époque entre le désir d'enfant et la conception, du fait que l'âge moyen des jeunes mères s'est déplacé vers le haut. Et naturellement, il n'est pas facile de penser durant des années à l'acide folique. De plus, lorsque le médecin fait le constat d'une grossesse, la femme se trouve déjà à la 4ème ou 5ème semaine de grossesse alors que la fermeture du tube neural est déjà terminée entre le 18ème et 24ème jour.

Ces raisons m'ont amené à lancer en janvier 2000 „Fondation Offensive Acide Folique Suisse“ avec l'objectif d'informer la population sur l'importance vitale de l'acide folique (www.folsaeure.ch ou info@folsaeure.ch). Vous pouvez obtenir gratuitement le magazine „acide folique“ auprès de la fondation. Nous vous recommandons également les deux brochures gratuites „Alimentation grossesse/allaitement“ et „L'acide folique est indispensable“ à commander auprès de l'OFSP.



Erich P. Meyer

Directeur

Fondation Offensive Acide Folique Suisse



“La naissance d’un enfant est comparable à l’éclosion d’une fleur.”

L’un des aspects les plus importants et gratifiants de ma vie réside dans mon activité de sage-femme indépendante. J’accompagne à ce titre femmes et couples avant et après la naissance de leur enfant, et je les assiste pendant la phase d’allaitement. Je suis leur interlocutrice pour toute question d’ordre médical ou personnel en rapport avec la grossesse, l’accouchement, la naissance et la période en couches. Dans la vie d’une femme (et d’un couple), la naissance de son propre enfant est un événement merveilleux, émouvant et extrêmement personnel. Il est essentiel pour moi que les futurs parents apprennent à avoir davantage confiance en eux et en leurs aptitudes. La grossesse et l’accouchement suscitent toujours peurs, doutes et incertitudes, que j’essaie de dissiper grâce à mon expérience de sage-femme et de mère de quatre enfants.

Mon métier consiste également à prodiguer des conseils sur l’alimentation pendant la grossesse. Les futures mères ont naturellement grand intérêt à se nourrir saine-ment et de manière équilibrée, car les besoins en éléments nutritifs de la femme enceinte sont en effet plus élevés qu’à l’accoutumée. Pour cette raison, je leur conseille de prendre un produit à base de multivitamines et de minéraux spécialement conçu à leur intention. Les femmes enceintes ont souvent une carence en fer. Dans ce cas, je leur recommande une préparation à dosage faible, mais néanmoins efficace, et bien tolérée.

Après la naissance à la maternité ou à domicile, je rends visite aux parents et les aide dans leur nouveau rôle. Adopter une alimentation optimale pendant les couches et l’allaitement est également important, même si le temps de préparer des repas fait souvent défaut durant ces périodes.



En tant que mère et sage-femme, je suis persuadée qu’une alimentation supplémentée en micronutriments adéquats permet généralement de faire face au quotidien avec plus d’énergie.

Claudia Perazzi Manser
Sage-femme diplômée



Que contient Burgerstein Grossesse & Allaitement?

Burgerstein Grossesse & Allaitement (apport journalier = 2 cpr.) contient:

Bêta-carotène	2,4 mg	50%*	Vitamine K	75 µg	100%*
Vitamine B1	2,2 mg	200%*	Calcium	300 mg	38%*
Vitamine B2	2,8 mg	200%*	Magnésium	200 mg	53%*
Vitamine B6	2,8 mg	200%*	Zinc	10 mg	100%*
Vitamine B12	5 µg	200%*	Fer	30 mg	214%*
Niacine	32 mg	200%*	Manganèse	2 mg	100%*
Acide pantothénique	12 mg	200%*	Cuivre	1 mg	100%*
Biotine	100 µg	200%*	Chrome	40 µg	100%*
Acide folique	600 µg	300%*	Molybdène	50 µg	100%*
Vitamine C	160 mg	200%*	Iode	150 µg	100%*
Vitamine D3	7,5 µg	150%*	Sélénium	55 µg	100%*
Vitamine E	24 mg	200%*			

*Part de la dose journalière recommandée par l'OFSP

Désirez-vous en savoir davantage ou avez-vous des questions?

Le livre „Micronutriments dans la pratique médicale“, paru chez la OM-Stiftung Rapperswil-Jona, contient d'autres informations plus détaillées concernant le thème „Micronutriments“. Il peut être commandé sous www.burgerstein.ch.

Pour toute question éventuelle, veuillez vous adresser s.v.p. à votre pharmacien, votre droguiste ou à un spécialiste en nutrition orthomoléculaire.



Ça fait du bien. Burgerstein Vitamines

Distribué par:

Le conseil santé dont vous avez besoin.

 **Burgerstein Vitamine**

Antistress SA, Société pour la protection de la santé, CH-8640 Rapperswil-Jona

www.burgerstein.ch