Les multivitamines pendant la grossesse : sans intérêt !

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-07-13 21:58:28 - Vu sur pharmacie.ma

« Drugs and Therapeutics Bulletin » (DTB), le journal scientifique britannique a passé en revue les recherches existantes sur les diverses vitamines qui peuvent être prises durant la grossesse, pour les confronter aux recommandations des autorités de santé britanniques.

Cette étude a établi clairement l'intérêt pour les femmes enceintes de prendre de l'acide folique et de façon moins nette de la vitamine D. « Pour les autres suppléments, les bénéfices cliniques pour les femmes bien nourries n'ont pas été démontrés », relève la publication, qui ajoute que « de fortes doses de vitamine A (bêtacarotène) sont même susceptibles de nuire au développement du fœtus ».

Quant aux compléments multivitaminés, qui se prévalent de prévenir toutes sortes de problèmes pendant la grossesse, et qui renferment souvent plus de vingt vitamines et minéraux, le journal les estime « inutile », tout du moins chez les femmes bien nourries. En revanche, le journal relève que, en cas de sous-nutrition ou de mal nutrition, une supplémentation multivitaminique s'avère utile, comme l'ont montré certaines études réalisées dans les pays pauvres. Des carences alimentaires peuvent en effet entraîner diverses complications (prééclampsie, retard de croissance intra-utérin, anomalies du tube neural chez le fœtus, etc.).

Pour rappel, les recommandations britanniques, comme les recommandations internationales, préconisent la prise de 400 microgrammes d'acide folique par jour avant et pendant les trois premiers mois de la grossesse, et une prise de 10 microgrammes de vitamine D par jour pendant la grossesse et l'allaitement.