

Burgerstein

Désir d'enfant, grossesse et allaitement

Un apport optimal en micronutriments



SOMMAIRE

L'importance d'un bon apport en micronutriments pendant la grossesse et l'allaitement	4-5
L'utilisation des produits Burgerstein pendant la grossesse et l'allaitement	5
Les produits Burgerstein pour la grossesse et l'allaitement: • Burgerstein Grossesse & Allaitement • Burgerstein Dolomit plus • Burgerstein Omega-3 DHA • Burgerstein BIOTICS-FEM	6-10
Pendant la grossesse et l'allaitement, les femmes ont besoin de davantage de micronutriments	11
<i>Fondation Acide Folique Suisse</i> «6 femmes sur 10 prennent de l'acide folique trop tardivement»	12-13
<i>Prof. Ch. Breymann</i> «Les micronutriments peuvent avoir une influence positive sur la grossesse»	14
<i>Renate Sùvegh, infirmière DNII, spécialiste de l'enfance, sage-femme dipl. et conseillère spécialisée en micronutriments</i> «Le départ dans une nouvelle vie est un moment intense et réjouissant pour toute la famille.»	15

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

À aucun autre moment de la vie d'une femme les besoins en micronutriments ne sont plus élevés que pendant la grossesse et l'allaitement.

Dès les 3 à 4 premières semaines de vie *in utero*, avant même que la future mère sache qu'elle est enceinte, l'embryon a déjà subi des processus de développement importants (développement des tissus/organes, système nerveux). Ainsi, dès le début, l'enfant qui se forme est tributaire d'un apport suffisant en vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras et acides aminés. La future mère doit donc veiller, **avant même de tomber enceinte**, à consommer suffisamment de nutriments afin de remplir ses propres réserves. C'est la meilleure façon de se préparer à une grossesse.

Pendant la grossesse, les apports recommandés en divers micronutriments sont 50 à 100% supérieurs aux besoins moyens. Il est donc judicieux de prendre des compléments alimentaires afin d'assurer le bon développement de l'enfant.

Ces besoins restent élevés, même après la naissance. Le nourrisson double son poids de naissance au cours des 4 à 6 premiers mois. Pour ce faire, il doit bénéficier d'un apport équilibré en nutriments via le lait maternel.

À quoi servent les micronutriments pendant la grossesse et l'allaitement?

Les vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras et acides aminés sont essentiellement utilisés pour couvrir les besoins accrus de la mère. Un apport suffisant en tous les micronutriments vitaux contribue également au développement optimal de l'enfant et favorise un déroulement positif de la grossesse.

Les produits Burgerstein apportent des micronutriments importants et complètent ainsi l'alimentation de la future mère de manière ciblée. Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez les pages suivantes ou demandez l'avis d'un spécialiste.

**«La mère donne naissance à l'enfant,
mais l'enfant donne aussi naissance à la mère.»**

Gertrud von le Fort (1876–1971), poétesse allemande

Nous vous souhaitons donc une grossesse agréable et un bon départ dans la nouvelle vie pour la mère et l'enfant!

L'équipe Burgerstein

L'utilisation des produits Burgerstein pendant la grossesse et l'allaitement

DOMAINE D'APPLICATION

PRODUIT RECOMMANDÉ

Apport de base

**Burgerstein Grossesse
& Allaitement**

Pour soutenir le développement cérébral¹

Burgerstein Omega-3 DHA

Minéraux pour le développement osseux²

Burgerstein Dolomit plus

Pour maintenir une flore vaginale saine et
favoriser une grossesse d'une durée normale

Burgerstein BIOTICS-FEM

¹ L'absorption d'acide docosahexaénoïque (DHA) par la mère contribue au développement cérébral normal du fœtus et du nourrisson allaité.

² Le calcium et la vitamine D sont nécessaires pour une croissance saine et un bon développement des os chez l'enfant.

Burgerstein Grossesse & Allaitement

Pour un départ sain dans la vie



***La préparation
de base équilibrée
pour la femme enceinte et
allaitante.***

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



Mit Quatrefolic®



**mit Folsäure
avec acide folique
con acido folico
stiftung-folsäure.ch**

Bénéfices pour le client

Avantages du produit

Les besoins en vitamines, minéraux et oligo-éléments sont nettement accrus pendant la grossesse et l'allaitement. À aucun autre moment de la vie d'une femme les besoins en nutriments ne sont plus élevés. Dès le désir d'enfant et jusqu'à la période de l'allaitement, le choix du complément nutritionnel qui soit à la fois adapté et sûr devient une question centrale:

- **Compenser les besoins accrus de la mère durant la grossesse et l'allaitement**
- **Soutenir le développement sain de l'enfant dans l'utérus maternel et durant l'allaitement via le lait maternel**
- **Favoriser le déroulement sain de la grossesse**

Burgerstein Grossesse & Allaitement est conçu spécialement pour répondre aux besoins des femmes enceintes et allaitantes, et soutient un développement optimal de l'enfant. Cette préparation contient 13 vitamines, ainsi que 10 minéraux et oligo-éléments dans une formule équilibrée et douce:

- **600 microgrammes d'acide folique (Quatrefolic®):** un faible taux d'acide folique chez la femme enceinte représente un facteur de risque d'un défaut du tube neural chez l'embryon en développement¹. L'acide folique joue un rôle central dans différentes étapes métaboliques essentielles à l'intérieur de chaque cellule. Il se transforme alors en différentes formes dérivées. Quatrefolic® fournit aux cellules intestinales de l'acide folique sous une forme qu'elles peuvent facilement absorber et faire passer dans la circulation sans autres transformations afin de le mettre à la disposition des autres cellules de l'organisme.
- **30 mg de fer organique:** contribuent à la formation normale des globules rouges et de l'hémoglobine de la mère. Le dosage correspond exactement aux recommandations basées sur l'état actuel des connaissances.
- **Vitamines B:** de nombreuses vitamines B contribuent au fonctionnement normal du système nerveux et à un métabolisme énergétique normal.
- **Vitamine C:** antioxydant important qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à la formation de collagène pour un bon fonctionnement de la peau.

La composition de Burgerstein Grossesse & Allaitement s'appuie sur les recommandations de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et sur les valeurs de référence 2015 de la D-A-CH* pour les apports en nutriments des femmes enceintes et allaitantes. 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 synthétiques et elle peut être prise régulièrement pendant et après la grossesse.

¹ Les femmes en âge de procréer devraient prendre un complément d'acide folique sur une période d'au moins un mois avant jusqu'à trois mois après la conception afin d'obtenir un effet positif.

* Source: Société Allemande de Nutrition, Société Autrichienne de Nutrition et Société Suisse de Nutrition (édit.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (Valeurs de référence des apports nutritionnels). Bonn, 2^e tirage, 1^{re} édition (2015).

Burgerstein Dolomit plus

Minéraux et vitamine D3 pour le développement sain du squelette de l'enfant



- Le calcium est nécessaire au maintien de dents et d'os normaux.
- Le magnésium contribue au fonctionnement normal des muscles.
- La vitamine D3 favorise l'absorption et l'utilisation normales du calcium et le bon fonctionnement du système immunitaire.

Burgerstein Dolomit plus contient du calcium et du magnésium sous forme de composés très aisément assimilables. Il fournit ainsi à l'organisme un apport optimal de ces deux importants minéraux. L'adjonction de vitamine D3 améliore l'absorption du calcium et contribue au maintien d'une bonne santé osseuse.

Apports journaliers recommandés:

800 mg de calcium, 300 mg de magnésium, 15 µg (= 600 U.I.) de vitamine D3 (à répartir au cours de la journée)

Pour la formation et la préservation d'os solides à tout âge, nous avons besoin de calcium, de vitamine D3, mais aussi de magnésium. Un bon apport durant la grossesse et l'allaitement, poursuivi pendant l'enfance et l'adolescence, pose les bases d'un squelette solide. Le calcium et le magnésium sont également indispensables au fonctionnement normal des muscles: le calcium pour la contraction, le magnésium pour le relâchement musculaire. Ces deux minéraux sont des antagonistes physiologiques dans l'organisme. Un apport suffisant en vitamine D3 soutient le fonctionnement du système immunitaire et de la division cellulaire.

● Bénéfices pour le client

● Avantages du produit

Burgerstein Omega-3 DHA

Pour couvrir les besoins accrus en
acides gras polyinsaturés



- Le DHA est important pour le développement cérébral chez le fœtus et le nourrisson allaité.¹
- Le DHA est un composant important des cellules visuelles dans la rétine et contribue au développement normal des yeux chez le fœtus et le nourrisson allaité.¹

Burgerstein Omega-3 DHA est une préparation à base d'huiles de poisson pures avec un pourcentage particulièrement élevé en précieux acides gras oméga-3 DHA (acides docosahexaénoïques). Grâce à la forte concentration en DHA, 2 capsules par jour suffisent à couvrir les besoins accrus.

L'acide docosahexaénoïque (DHA) est un acide gras oméga-3 polyinsaturé vital. C'est un élément structurel important des cellules, en particulier dans le tissu cérébral et dans la rétine. Pour cette raison, un apport suffisant est particulièrement important durant toute la grossesse et l'allaitement. Pour les personnes qui ne souhaitent pas avaler de capsules, il existe l'huile Burgerstein Omega-3 liquid. Une préparation équilibrée d'oméga-3 contenant du DHA et de l'EPA (acides gras) et subtilement aromatisée à l'orange.

¹ Effet positif quand la dose quotidienne d'acides gras oméga-3 recommandée pour les adultes (250 mg de DHA et d'EPA) est complétée par 200 mg de DHA par jour.

Pêche durable garantie



L'huile de poisson provient d'une pêche écologiquement viable et durable, certifiée «Friend of the Sea». Sans goût de poisson, sans renvois et avec une pureté garantie par nos contrôles qualité exhaustifs.

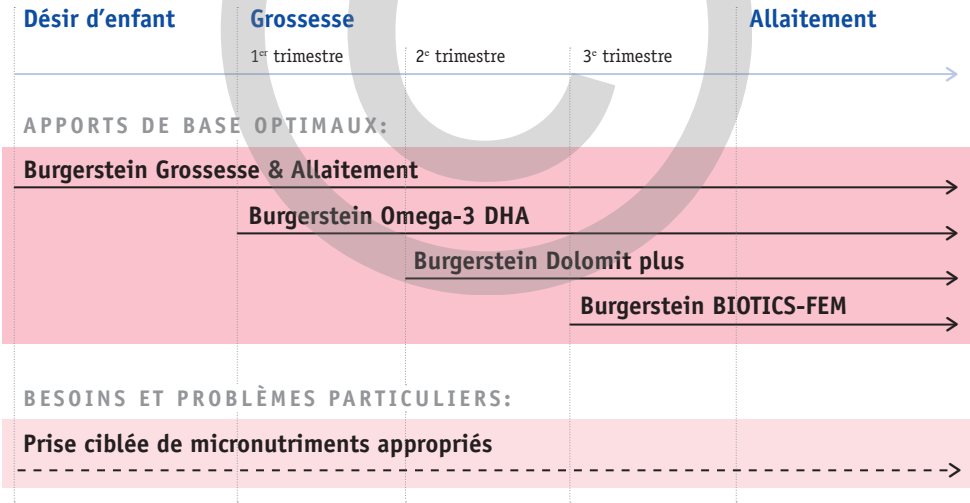
Burgerstein BIOTICS-FEM

Pour l'équilibre naturel du milieu vaginal



- Les bactéries lactiques contribuent au maintien d’une flore vaginale saine.

Burgerstein BIOTICS-FEM est une association innovante de quatre cultures bactériennes lactiques présentes dans une flore vaginale saine. Proposé sous forme de capsule facile à prendre, il optimise l'équilibre naturel du milieu vaginal. Les quatre souches contenues dans BIOTICS-FEM sont les bactéries lactiques présentes dans la flore vaginale saine des femmes enceintes.

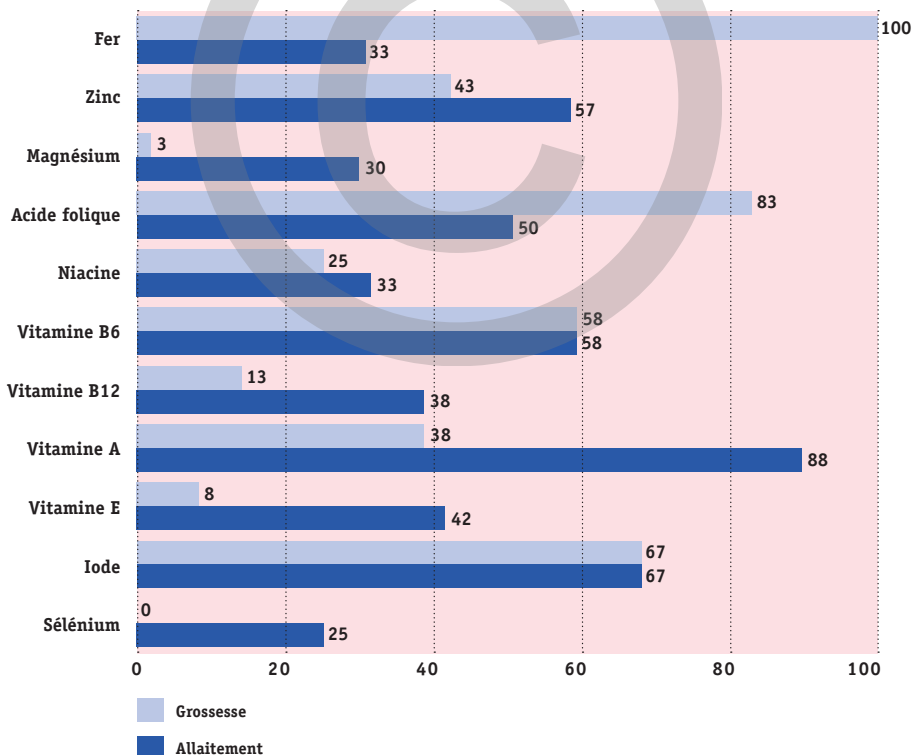


- Bénéfices pour le client
- Avantages du produit

Pendant la grossesse et l'allaitement, les femmes ont besoin de davantage de micronutriments

Le tableau montre clairement que les besoins en certains micronutriments sont 100% plus élevés chez les femmes pendant la grossesse et l'allaitement. En comparaison, les besoins en calories à partir du 2^e trimestre de grossesse n'augmentent que d'environ 12,5% (= 250 kcal/jour) et de seulement 25% (= 500 kcal/jour) à partir du 3^e trimestre et pendant l'allaitement. Il est donc important de veiller à un apport complémentaire en micronutriments en choisissant des préparations équilibrées et bien tolérées.

BESOINS SUPPLÉMENTAIRES EN MICRONUTRIMENTS EXPRIMÉS EN POURCENTAGE



Source: Société Allemande de Nutrition, Société Autrichienne de Nutrition et Société Suisse de Nutrition (édit.) Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (Valeurs de référence des apports nutritionnels). Bonn, 2^e tirage, 1^{re} édition (2015).

«6 femmes sur 10 prennent de l'acide folique trop tardivement»

Il est toutefois surprenant que, selon les études les plus récentes, bien que 70% de la population soit familiarisée avec le thème de l'acide folique, il y ait encore 6 femmes sur 10 qui prennent de l'acide folique trop tardivement. L'importance vitale de l'acide folique pour le développement sain du bébé est pourtant prouvée depuis de nombreuses années. L'acide folique est nécessaire à la division cellulaire, surtout en période de croissance rapide, c'est-à-dire en début de grossesse. Mais alors pourquoi cette erreur lourde de conséquences est-elle si souvent commise dans la prévention par l'acide folique?

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) mentionne ce qui suit dans une brochure d'information: «Les préparatifs pour permettre un bon départ à une vie nouvelle commencent avant la grossesse, par des mesures de prévention de l'épine dorsale ouverte (spina-bifida) ou de la fente labio-palatine (bec-de-lièvre). C'est justement là que l'acide folique joue un rôle important. En effet, si la femme ne consomme pas suffisamment d'acide folique, des processus déterminants au stade embryonnaire, donc tout au début du développement de l'enfant, ne peuvent pas se dérouler de manière optimale. Une 'spina-bifida', synonyme de handicap à vie pour l'enfant, peut alors apparaître. Une alimentation saine et variée forme une bonne base pour le développement de votre enfant. Cependant, les quantités d'acide folique nécessaires pour empêcher cette malformation ne sont généralement pas atteintes. Il est donc recommandé à toutes les femmes qui désirent ou pourraient être enceintes de compléter leur alimentation avec 400 à 800 microgrammes d'acide folique par jour sous forme de comprimés ou de capsules, de préférence dans une préparation multivitaminée. Ces mesures sont à appliquer, si possible, 4 semaines avant la conception et durant les 12 premières semaines de la grossesse.»

Une recommandation ne pourrait être plus clairement formulée et pourtant, chaque année, quelque 70 à 80 futurs parents sont confrontés au terrible stress que provoque la détection d'une spina-bifida. Environ un quart d'entre eux désirent garder l'enfant, si bien que, chaque année, 15 à 20 enfants viennent au monde en Suisse avec une spina-bifida et environ 150 enfants avec un bec-de-lièvre. La partie inférieure du corps est paralysée à vie chez les enfants atteints de spina-bifida et ils sont tributaires d'une prise en charge étroite en fauteuil roulant.

Les raisons pour lesquelles seules 4 femmes sur 10 prennent de l'acide folique au bon moment sont nombreuses. D'une part, notre message ne parvient pas encore à toutes les femmes qui désirent un enfant et d'autre part, la période qui s'écoule entre le désir d'enfant et la conception ne cesse de s'allonger en raison de l'augmentation de l'âge moyen des mères. Naturellement, il n'est pas facile de penser à l'acide folique des années durant. De plus, au moment où le médecin constate la grossesse, la femme se trouve déjà à la 4^e ou 5^e semaine de grossesse alors que la fermeture du tube neural se termine entre le 24^e et le 27^e jour.

Partant de ce constat, la Fondation Acide Folique Suisse a été créée en l'an 2000 dans le but d'informer la population sur l'importance vitale de l'acide folique (www.stiftung-folsaeure.ch ou info@stiftung-folsaeure.ch). Vous pouvez obtenir gratuitement le «magazine Acide folique» auprès de la Fondation. Nous vous recommandons également les deux brochures gratuites «Alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement» et «L'acide folique est indispensable» à commander auprès de l'OFSP.



Maria Walliser

Présidente de la Fondation Acide Folique Suisse et ancienne skieuse



«Les micronutriments peuvent avoir une influence positive sur la grossesse»

Il est notoire que pendant la grossesse et l'allaitement, les femmes ont des besoins accrus en micronutriments. L'expérience montre que la consommation précoce et régulière de compléments alimentaires riches en micronutriments peut avoir une influence positive sur le déroulement de la grossesse.

Dès le désir d'enfant (phase préconceptionnelle) et durant la grossesse et l'allaitement (période pré- et postnatale), la prise de micronutriments est idéale pour couvrir différents besoins – compte tenu, notamment, des possibilités d'emploi souvent limitées des médicaments classiques, ou en complément des options thérapeutiques conventionnelles.

De manière générale, les nombreuses possibilités de traitement complémentaire par des micronutriments bien tolérés sont encore insuffisamment établies dans notre discipline.



Prof. Christian Breymann

Médecin FMH spécialiste en gynécologie et obstétrique, spécialisé en médecine prénatale

L'accompagnement pendant les suites de couches et l'allaitement

J'accompagne depuis de nombreuses années des familles après la sortie de l'hôpital sur le chemin de la parentalité, et ce, toujours avec une grande joie et beaucoup d'enthousiasme vis-à-vis de mon métier et des personnes qui me font confiance.

S'occuper d'un petit être pour qu'il se sente bien, grandisse et s'épanouisse est une nouvelle mission magnifique. Le lait maternel non seulement nourrit l'enfant, mais lui offre aussi amour, chaleur et réconfort.

Le départ dans une nouvelle vie est un moment intense et réjouissant pour toute la famille, mais c'est aussi une période éprouvante. Bien souvent, après avoir vécu un événement aussi fort que l'accouchement, la mère est exténuée. S'ajoutent à cela des nuits blanches, car l'enfant a besoin d'être allaité souvent. Un partenaire compréhensif, des grands-parents aux petits soins et des amis proches qui apportent leur soutien en arrière-plan sont très utiles et je les souhaite à tous les «nouveaux» parents.

D'après mon expérience, dans cette phase épuisante pour l'organisme, il est judicieux, non seulement de se reposer suffisamment et de rester au calme, mais aussi de consommer certains oligo-éléments et vitamines afin que le corps puisse surmonter cette période difficile sans tomber dans des carences.



Renate Süveg

Infirmière DNII, spécialiste de l'enfance, sage-femme dipl. et conseillère spécialisée en micronutriments

Que contient Burgerstein Grossesse & Allaitement?

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

Bêta-carotène	2,4 mg	50%*	Vitamine K1	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%*			

* Pourcentage de l'apport journalier recommandé (AJR) par l'OSAV

Vous voulez en savoir plus ou vous avez des questions?

L'ouvrage «Burgersteins Handbuch Nährstoffe» paru chez TRIAS Verlag, Stuttgart, contient des informations approfondies sur le thème des micronutriments (uniquement en allemand). Vous pouvez le commander sur le site www.burgerstein-foundation.ch.

Pour toute question, veuillez vous adresser directement à votre pharmacien, votre droguiste ou votre spécialiste en nutrition orthomoléculaire.

Ça fait du bien. Burgerstein Vitamines

Mit Quatrefolic®



Distribué par:

La santé a besoin de conseils.

Burgerstein Vitamine

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

www.burgerstein.ch

