

7 éléments incontournables pour les femmes enceintes

Un aperçu des 7 éléments santé incontournables pour la grossesse

De quoi les femmes enceintes ont-elles VRAIMENT besoin ? Beaucoup de femmes répondraient à cette question avec des éléments tels que les crèmes anti-vergetures, des nouveaux jeans ou un coussin de grossesse. Tout cela est bien sûr très pratique, mais cela n'a par exemple aucun impact sur la santé future de l'enfant. De récentes recherches ont pourtant montré que la période précédant la grossesse déterminait jusqu'à 75% de la santé d'un bébé¹. Non seulement la santé à la naissance, mais aussi tout au long de la vie du bébé !

Nous vous présentons ici une liste des 7 éléments santé incontournables pour les femmes enceintes :

1. L'acide folique

A prendre à partir du projet de grossesse jusqu'au début du premier trimestre de la grossesse parce qu'on n'en trouve pas suffisamment dans l'alimentation. Cela aide à prévenir les anencéphalies et les spina bifida².

2. Des superaliments

Les baies, les brocolis, les haricots, le bœuf (cuit), le fromage (pasteurisé), les œufs, le lait, les agrumes, le yaourt, la patate douce, le saumon...

3. La crème solaire

A cause des hormones liées à la grossesse, votre peau peut être plus sensible au soleil³. Utilisez une crème avec un indice de protection élevé comme de la 50 pour votre visage.

4. Du gingembre

Le gingembre peut vous aider à combattre les nausées. [Vous pourrez facilement trouver ici de nombreuses recettes à base de gingembre](#) spécialement créées pour les femmes enceintes.

5. Des bouteilles d'eau

On dit parfois que les femmes enceintes boivent énormément d'eau. Veillez à avoir suffisamment de bouteilles d'eau que vous pouvez planquer partout : dans la voiture, dans votre sac, dans la salle de bains...

6. Du dentifrice, une brosse à dents et du fil dentaire

Les infections des gencives sont fréquentes pendant la grossesse.⁴ Un bon brossage est essentiel !

7. Une balance

¹ Teh A. et al. Genome Res. (2014). *The effect of genotype and in utero environment on interindividual variation in neonate DNA methylomes*. 24, 1064-1074.

² ONE. (2006). *Faire des réserves avant la conception !* Retrieved July 18, 2016, from https://www.uclouvain.be/cps/ucl/doc/bpsp/documents/Bibliographie_APA_F_13doi.pdf

³ Kang, H. Y., & Ortonne, J. P. (2010). *What should be considered in treatment of melasma*. Annals of Dermatology, 22(4), 373-378.

⁴ Hartnett, E. et al. (2016). *Oral Health in Pregnancy*. Journal of Obstetrics, Gynecologic and Neonatal Nursing. 45(4), 565-573.

« Reprenez donc du gâteau, vous mangez pour deux maintenant ! » La proposition peut sembler séduisante, mais les kilos en trop pourraient mener à un diabète gestationnel⁵. Ne pas manger suffisamment est aussi mauvais pour le bébé, cela peut mener à un trop faible poids dès la naissance⁶. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin concernant votre poids et son évolution !

Pour plus d'informations, contactez:

Evelien Meskens

Weber Shandwick

emeskens@webershandwick.com

Tel: 02 894 90 41

GSM: 0474 44 05 48

À propos de l'activité Consumer Health de Merck

Merck est un chef de file qui fabrique des produits novateurs de haute technologie et de qualité supérieure, dans le domaine des soins de santé, des sciences de la vie et des matériaux hautes performances. La société possède six activités - Merck Serono, Consumer Health, Allergopharma, Biosimilars, Merck Millipore et Performance Materials – et a généré des ventes d'environ 11,3 milliards d'euros en 2014. Environ 39.000 employés travaillent pour Merck dans 66 pays pour améliorer la qualité de vie des patients, renforcer la réussite des clients et contribuer à relever les défis mondiaux. Merck est la plus ancienne société pharmaceutique et chimique au monde - depuis 1668, la société représente l'innovation, la réussite commerciale et l'entrepreneuriat responsable. La famille fondatrice, détentrice à hauteur d'environ 70 %, demeure à ce jour le propriétaire majoritaire de la société. Merck, de Darmstadt, en Allemagne, détient les droits mondiaux pour le nom et la marque Merck. Les uniques exceptions sont le Canada et les États-Unis, pays dans lesquels la société opère sous les appellations EMD Serono, EMD Millipore et EMD Performance Materials.

Les marques de l'activité Consumer Health de Merck, telles Neurobion®, Omnibionta®3, Omnibionta® Pronatal, Nesivine® et Uri-Cran®, sont des chefs de file novateurs dans des marchés clés, soutenus par la recherche scientifique et auxquels les consommateurs du monde entier font confiance. L'activité Consumer Health emploie plus de 2.600 collaborateurs à travers le monde, dans plus de 40 marchés. Depuis 2014, le portefeuille de la société inclut des marques dont les ventes annuelles totales atteignent environ 1 milliard de dollars. La division Consumer Health est une activité appartenant au secteur commercial des Soins de santé, au sein du Groupe Merck, dont le siège social se trouve à Darmstadt, en Allemagne. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.merck-consumer-health.com

⁵ Hedderson, M., Gunderson, E. & Ferrara, A. (2010). *Gestational weight gain and risk of gestational diabetes*. *Obstetrics & Gynecology*, 155(3), 597-604.

⁶ Shretha, I. (2010). *Correlation between gestational weight gain and birth weight of the infants*. *Nepal Medical Collage Journal*, 12(2), 106-109.