



Folavit® 0,4 Start

Prenez de l'acide folique avant d'être enceinte.



Contient la forme active de l'acide folique (451 µg de L-méthylfolate de calcium, équivalent à 400 µg d'acide folique) - Complément alimentaire

Recommandé dès le désir de grossesse
• jusqu'à la confirmation de la grossesse, puis passer au Folavit 0,4 Essential
• ou jusqu'à 3 mois après la conception

Dose recommandée : 1 comprimé par jour
Délivrance libre dans votre pharmacie
CODE CNK Folavit 0,4 Start 90 comprimés 3959-947



Vous rêvez d'être enceinte ? Super !

Vous vous posez peut-être beaucoup de questions. Les professionnels de la santé sont prêts à vous donner de nombreux conseils pratiques et astuces.

Kela Pharma vous aide également à répondre à une seule question importante : quels sont les nutriments supplémentaires essentiels avant, pendant et après votre grossesse.

Dès que vous désirez être enceinte, il est important de prendre un supplément d'**acide folique**. Naturellement, une alimentation saine et variée est importante pour tout le monde, mais plus encore pour une (future) femme enceinte. Cependant, la quantité d'acide folique absorbée via l'alimentation est insuffisante pour répondre aux besoins accrus.

Suivez donc ce conseil en or : commencer en temps utile par la prise quotidienne d'un complément alimentaire qui contient 400 µg d'acide folique. En temps utile signifie au moins 1 mois avant la conception, c'est-à-dire 1 mois avant d'arrêter votre contraceptif^{1,2}.

Pourquoi l'acide folique est-il important pour vous et pour votre bébé ?

L'acide folique joue un rôle dans le processus de division cellulaire et contribue à la croissance des tissus maternels durant la grossesse. En outre, l'acide folique contribue à la formation normale du sang. L'acide folique aide ainsi à augmenter la masse des globules rouges, favorise la formation du placenta ainsi que la croissance du fœtus, de l'utérus et des seins¹.

En outre, par la consommation d'acide folique, vous augmentez votre statut en folates. Ceci est important, car un faible statut en folates chez une femme enceinte augmente les risques d'apparition d'anomalies du tube neural chez le fœtus en développement (comme un bébé atteint de spina bifida)¹.

Par conséquent, il est recommandé à toutes les femmes qui souhaitent avoir un enfant de prendre 400 µg d'acide folique par jour pendant au moins un mois avant et jusqu'à trois mois après la conception. Vous devez savoir qu'il existe également d'autres facteurs de risque pour le développement d'anomalies du tube neural. L'acide folique ne peut donc pas exclure complètement leur apparition¹.

Folavit® 0,4 Start contient la forme active d'acide folique, soit 451 µg de L-méthylfolate de calcium, équivalent à 400 µg d'acide folique. L'avantage de cette forme active d'acide folique est que, contrairement à l'acide folique, elle est immédiatement disponible pour remplir ses fonctions biologiques et n'a pas besoin d'être d'abord convertie^{1,3}. En raison de la présence d'une variante génétique d'une enzyme, cette conversion est moins efficace chez environ 10 à 20 % des personnes en Europe⁴. Ça peut être contourné par la prise directe de la forme active de l'acide folique.

Commencez donc à prendre chaque jour 1 comprimé de Folavit® 0,4 Start 1 mois avant de cesser votre contraception. Vous aurez ainsi la bonne dose d'acide folique, avant d'être enceinte !

Ne pas dépasser la dose de 1 comprimé de Folavit® 0,4 Start par jour.
Ne pas utiliser comme un substitut à un régime alimentaire varié et équilibré et d'un mode de vie sain. Conserver hors de la portée des enfants.

Références

- 1 Informations produit Folavit 0,4 Start
- 2 EFSA. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for folate. EFSA Journal. 2014;12(11):3893.
- 3 Pietrzik K, Bailey L, Shane B. Folic acid and L-5-methyltetrahydrofolate: comparison of clinical pharmacokinetics and pharmacodynamics. Clin Pharmacokinet. 2010;49(8):535-48.
- 4 Binia A, Contreras AV, Canzales-Quinteros S, Alonzo VA, Tejero ME, Silva-Zolezzi I. Geographical and ethnic distribution of single nucleotide polymorphisms within genes of the folate/homocysteine pathway metabolism. Genes & nutrition. 2014;9(5):421.



Folavit® 0,4 Essential Enceinte : profitez-en davantage en vous concentrant sur l'essentiel !



Contient la forme active d'acide folique (451 µg de L-méthylfolate de calcium, équivalent à 400 µg d'acide folique) et 100 µg d'iode (comprimé) + 20 µg ou 800 U.I. de vitamine D3 et 200 mg de DHA (gélule) - Complément alimentaire

Recommandé dès la confirmation de la grossesse, peut être prise pendant toute la durée de la grossesse et la période d'allaitement

Dose recommandée : 1 comprimé et 1 gélule par jour
Livraison libre dans votre pharmacie - CODE CNK Folavit 0,4 Essential 30 comprimés + 30 gélules 4502-126 / Folavit 0,4 Essential 90 comprimés + 90 gélules 4502-530



Félicitations, vous êtes enceinte !

Vous allez vivre une aventure fascinante aux multiples défis. **Mais également une période dont vous devez profiter pleinement en supprimant toutes les choses inutiles et en vous (re)concentrant sur l'essentiel.**

Des moments magiques et émouvants vous attendent, comme votre première échographie et le compte à rebours passionnant jusqu'à la naissance de ce petit miracle. Il est néanmoins important de vous ménager suffisamment de périodes de repos, afin que vous puissiez, vous et votre partenaire, profiter de votre grossesse. Prenez le temps de réfléchir à l'aménagement de la chambre d'enfant, de beaucoup lire au cours des prochains mois de votre grossesse, de décider du mode d'allaitement et de réfléchir aux meilleures orientations à prendre pour votre futur bébé.

Kela Pharma peut d'ores et déjà vous aider à répondre à une question importante : quels nutriments supplémentaires sont essentiels avant, pendant et après votre grossesse.

L'**acide folique** est un nutriment très important pendant votre grossesse. Vous en avez peut-être déjà entendu parler et vous en prenez peut-être déjà avec un complément alimentaire dès le moment où vous aviez le désir d'être enceinte (pour en savoir plus sur l'acide folique, regardez chez Folavit® 0,4 Start au verso). Outre l'acide folique, trois autres nutriments sont importants pour toute femme enceinte : **la vitamine D3, l'iode et acide docosahexaénoïque (DHA).**

Une carence en **vitamine D** est assez fréquente chez les femmes enceintes en Belgique. Le Conseil Supérieur de la Santé recommande donc une prise supplémentaire de vitamine D3 par le biais d'un complément alimentaire pendant la grossesse et la période d'allaitement, afin d'augmenter ainsi la quantité de vitamine D transmise à l'enfant⁵.

L'absorption d'**iode** pendant la grossesse ou l'allaitement est également encore sous-optimale en Belgique. Le Conseil Supérieur de la Santé recommande donc une

prise supplémentaire d'iode par le biais d'un complément alimentaire pendant la grossesse et l'allaitement⁵. L'iode contribue à une production normale d'hormones thyroïdiennes et à un fonctionnement normal de la glande thyroïde. La prise quotidienne recommandée d'iode pour les femmes enceintes est plus élevée, car la production d'hormones thyroïdiennes doit être suffisante pour couvrir les besoins du fœtus également^{6,7}.

En outre, votre enfant bénéficie d'un apport supplémentaire de **DHA**, un acide gras polyinsaturé à longue chaîne (oméga-3). L'apport en DHA maternel contribue au développement normal des yeux et du cerveau chez le fœtus et le nourrisson allaité. L'effet bénéfique du DHA pendant la grossesse et l'allaitement est obtenu par la prise journalière de 200 mg de DHA, en plus de la consommation journalière d'acides gras oméga-3 recommandée pour les adultes, c'est-à-dire : 250 mg de DHA et d'acide eicosapentaénoïque (EPA)⁷.

Bon à savoir : l'**huile d'algue** est la source des acides gras oméga-3 (DHA) contenus dans Folavit® 0,4 Essential. Le produit convient **donc également aux végétariens et aux végétaliens**⁷.

Vous l'aurez deviné. Nous avons regroupé toutes ces substances essentielles dans un seul complément alimentaire, à savoir Folavit® 0,4 Essential, qui se prend de préférence dès la confirmation de la grossesse jusqu'à la période d'allaitement incluse.

Ne pas dépasser la dose de 1 comprimé + 1 gélule de Folavit® 0,4 Essential par jour. Ne pas utiliser comme un substitut à un régime alimentaire varié et équilibré et d'un mode de vie sain. Conserver hors de la portée des enfants.

Références

5 CSS. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique. 2016

6 Yarrington C, Pearce EN. Iodine and pregnancy. Journal of thyroid research. 2011 ; 2011 : 934104.

7 Informations produit Folavit 0,4 Essential.

Si vous voulez en savoir plus sur l'acide folique, l'iode, la vitamine D et le DHA, rendez-vous sur le site www.grossessesante.be !