

# La physionutrition à toutes les étapes d'une vie de femme

*Malgré l'aisance de notre société, des carences alimentaires en oligoéléments existent. Les diverses étapes de la vie d'une femme peuvent en être affectées. La physionutrition peut contribuer à combler certains déficits.*

« La connaissance des apports alimentaires en oligoéléments, en vitamines et en acides gras essentiels a permis l'estimation de déficits nutritionnels dans la population générale, en apparence bonne santé. paradoxalement, malgré une abondance alimentaire dans les sociétés industrialisées, une partie non négligeable des populations reçoit des apports inférieurs aux recommandations et/ou présente des signes biologiques de subdéficit », explique le Pr Anne-Marie Rousset (Grenoble). Certains de ces déficits ont été mis en valeur par l'étude Suvimax. Partant des données de cette grande enquête française, les Laboratoires Thérascience ont conçu la gamme Physiomance, physionutrition visant à compléter les besoins qualitatifs et quantitatifs en micronutriments.

## Celles qui désirent concevoir un enfant

Plusieurs situations de déficit sont identifiées par les Laboratoires Thérascience. Un certain nombre se regroupe autour des différentes étapes de la vie d'une femme.

Chez celles qui désirent avoir un enfant, la physionutrition peut, à son niveau :

- favoriser la fertilité, notamment par un apport en zinc (favorisant croissance et multiplication cellulaire) ;

- renforcer l'immunité par une supplémentation en fer, en cuivre, en sélénium, en zinc et en vitamine ;

- prévenir le défaut de fermeture du tube neural, lié à une carence en acide folique. Alors que les apports nutritionnels conseillés se situent à 400 mg/j, la Française en absorbe, en moyenne, 200 mg/j. De plus, tabac et alcool augmentent le déficit. Une supplémentation adaptée diminue le risque de 72 % ;

- réduire le risque de fausse-couche, par un apport de magnésium, aux propriétés myorelaxantes, et d'acide gamma linoléique, qui diminue l'hyperexcitabilité du myomètre ;

- enfin, comme à tout âge de la vie, elle lutte contre le stress oxydatif.

Une fois la grossesse obtenue, outre certains déficits dont la correction doit être poursuivie (notamment ceux impliqués dans les malformations), croissance fœtale et bon développement psychomoteur du futur bébé peuvent être pris en compte. En moyenne, les études montrent une carence en iode des femmes enceintes, avec des apports quotidiens estimés à 75 µg au lieu de 200. L'une des conséquences peut être un petit poids de naissance. Les Labora-

toires Thérascience, en revanche, ne proposent pas de supplémentation en fer au cours de la grossesse. S'il existe une carence, elle doit

## Une supplémentation pour la femme qui allaite

Une fois l'enfant né, la femme qui allaite peut bénéficier également d'une supplémentation. Outre les besoins en zinc, en iode, en cuivre, en manganèse, en sélénium

ou en vitamine, déjà évoqués auparavant, une baisse du rapport acide gras oméga 3 sur oméga 6 peut favoriser les fonctions cognitives et nerveuses du nourrisson. Cet effet peut être obtenu par un enrichissement en acides gras polyinsaturés (DHA et EPA). Enfin, la physionutrition pourra aider, plus tard dans la vie, la femme méno-

pausée grâce au soja et à ses phytoestrogènes. La gamme Physiomance comporte diverses spécialités s'adressant à ces diverses étapes de la vie féminine : « Conception », « Grossesse », « Allaitement », « Soja ».

Dr Guy BENZADON

Séminaire des Laboratoires Thérascience, organisé en partenariat avec l'Institut européen de physionutrition.