

La gamme Gynéfam supra accompagne les femmes à chaque étape de la maternité :  
**DE LA PRÉCONCEPTION À L'ALLAITEMENT**



**POUR MOI COMME  
POUR MON BÉBÉ**

**COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES**

Nutriments essentiels pour la maman et le bébé dès le désir de grossesse et jusqu'à la fin de l'allaitement

Compléments alimentaires à consommer dans le cadre d'un mode de vie sain. Ils ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré.

\* Unités Gynéfam® supra Grossesse / Gynéfam® supra Allaitement : Pharmatrend Micro, Fév. 2023. - Document propriété d'EFFIK. Document réservé à l'usage exclusif des professionnels de santé. Le fichier utilisé pour vous communiquer le présent document est déclaré auprès de la CNIL. En application des dispositions des articles 34 et suivants de la loi "Informatique et Libertés" du 06 janvier 1978, modifiée par la loi du 20 juin 2018, et conformément au Règlement Général sur la Protection des Données 2016/679, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de suppression ou limitation de l'usage de vos données, de portabilité ou d'opposition, que vous pouvez faire valoir auprès du Data Protection Officer (Délégué à la protection des données collectées par Effik), à l'adresse suivante : dpo@italfarmacogroup.com. Vos données seront conservées pour une durée ne dépassant pas trois (3) ans à compter du dernier contact pris avec Effik et seront utilisées strictement aux fins de démarchage. Ces données ne seront ni transférées ni vendues à un tiers. Vous disposez également du droit d'introduire une réclamation auprès de toute autorité compétente. Réf. EFFIK: 2181/0223 - Mars 2023

**N°1**

**RECOMMANDÉS  
PAR LES GYNÉCOLOGUES  
ET LES SAGES-FEMMES\***

Scannez-moi  
pour en savoir plus



[www.gynefam.fr](http://www.gynefam.fr)



@gynefam

**DÉSIR DE GROSSESSE**  
**MON GUIDE PRATIQUE**  
**POUR BIEN PRÉPARER**  
*ma grossesse*

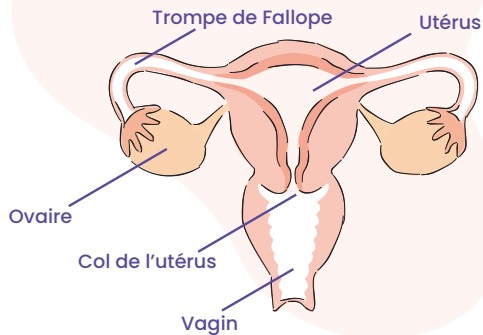


EFFIK S.A. - Bâtiment « Le Newton »  
 9/11 rue Jeanne Braconnier - 92366 MEUDON LA FORÊT  
 Tél : 01 41 28 20 20 - Fax : 01 41 28 20 19  
 Effik Société Anonyme au capital de 1 550 654,40 € - RCS Nanterre 387 968 464



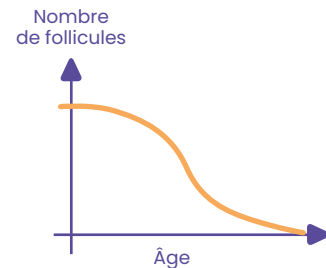
# Tout savoir sur LE CYCLE MENSTRUEL!

## Anatomie de mon APPAREIL GÉNITAL



## Ma réserve OVARIENNE ET MA FERTILITÉ

Chaque femme dispose au sein de ses ovaires, des follicules ovariens. Cette réserve ovarienne, non renouvelable, décroît de manière physiologique tout au long de la vie. Il existe une corrélation entre la diminution du nombre de follicules et la diminution de la fertilité.



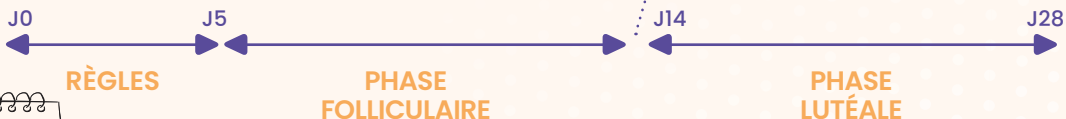
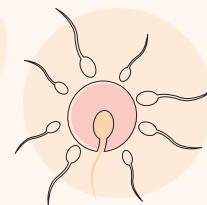
## Mon CYCLE MENSTRUEL

Le cycle menstruel commence le premier jour des règles. Sa durée normale est comprise entre 28 et 32 jours.

Il comporte deux phases : la phase folliculaire et la phase lutéale, séparées par l'ovulation.

### OVULATION

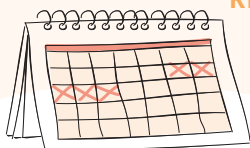
Au moment de l'ovulation : le follicule ovarien est mature et l'ovocyte est prêt à être fécondé par un spermatozoïde.



La durée de la phase folliculaire peut varier

La durée de la phase lutéale est relativement constante (durée moyenne de 14 jours)

En absence de fécondation, les règles surviennent en fin de phase lutéale.

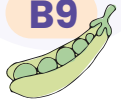


# Préparer au mieux SA GROSSESSE

## Les bons RÉFLEXES ALIMENTAIRES



Projet  
Bébé  
=  
VITAMINE  
B9

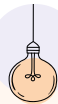


Les semaines précédant la conception sont particulièrement importantes. Elles jouent un rôle dans la préparation de la future grossesse, conditionnant le bon développement du bébé. Il est donc important d'équilibrer vos repas, de corriger un éventuel surpoids et de cesser de consommer de l'alcool et du tabac.<sup>2</sup>

De plus, des apports en vitamines et minéraux adéquats et spécifiques à cette période particulière sont nécessaires afin de permettre un bon fonctionnement des mécanismes physiologiques de la reproduction.<sup>3</sup>

La vitamine B9, appelée aussi acide folique ou folates, joue un rôle important dans le **bon développement du système nerveux de l'embryon et prévient la survenue d'anomalies de fermeture du tube neural.**<sup>2,4</sup>

Pour être assimilée par notre organisme, la vitamine B9 doit être préalablement transformée par une enzyme. Or, 30 à 40% de la population française est porteuse d'une mutation qui entraîne une diminution de 40% de l'activité enzymatique et donc une diminution potentielle de la formation d'acide folique actif. C'est pour cette raison que la vitamine B9 contenue dans la gamme Gynéfam® supra est sous forme de 5-méthyltétrahydrofolate (5-MTHF), une forme directement active et ainsi hautement assimilable par toutes les femmes.<sup>5,6,7</sup>



### LE SAVIEZ-VOUS ?

En France, seulement 28,3 % des femmes se supplémentent en vitamine B9 avant la grossesse, comme recommandé, pour prévenir les anomalies de fermeture du tube neural.<sup>8</sup>

## LES ANOMALIES DE FERMETURE DU TUBE NEURAL, qu'est-ce que c'est ?<sup>2,9,10</sup>

La fermeture du tube neural conditionne le développement et le fonctionnement ultérieur du cerveau, de la moelle épinière, et du système nerveux périphérique. Cette fermeture se fait au cours de la 4<sup>e</sup> semaine de développement embryonnaire.

Les anomalies de fermeture du tube neural sont des malformations congénitales, pouvant affecter n'importe quelle partie de ce canal :

- L'anencéphalie est une absence de boîte crânienne qui entraîne des conséquences graves, et qui peut causer un décès anté ou post-natal de l'enfant.
- Le spina bifida est un défaut de fermeture de la partie du tube neural formant la moelle épinière et la colonne vertébrale. **Ce défaut peut entraîner des déficiences et des niveaux d'incapacité variables comprenant :**



#### Sur le plan NEUROLOGIQUE

défauts moteur et sensoriel, incapacités d'apprentissage, épilepsie.



#### Sur le plan ORTHOPÉDIQUE

paralysie des membres inférieurs, contractures musculaires, dislocation articulaire.



#### Sur le plan FONCTIONNEL

dysfonctions intestinales et urinaires.

En France, les anomalies de fermeture du tube neural concernent

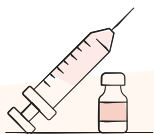
**1 grossesse sur 810**<sup>11</sup>

La supplémentation en vitamine B9 est un moyen simple et efficace pour prévenir ces malformations.

2. Ameli.fr - Modifier ses habitudes de vie avant d'être enceinte. • 3. Notice de Gynéfam supra Préconception. • 4. European Food Safety Authority (EFSA) - Tableau des allégations santé • 5. Botto, 2000. MTHFR genetic variants and congenital anomalies. • 6. Czeizel - Prevention of Neural-Tube Defects with periconceptional FA, methylfolate or multivitamins. 2011. • 7. Quatrefollic VS ACide folique. • 8. Enquête nationale périnatale • 9. H. Blencowe et al. Folic acid to reduce neonatal mortality from neural tube disorders. International Journal of Epidemiology 2010;39:1110-1121. • 10. Santé Publique France - Anomalies du tube neural. • 11. EUROCAT. Données de 2020.

# Mes VACCINS <sup>12,13</sup>

La consultation préconceptionnelle est le moment de vérifier avec votre médecin si vous avez été vaccinée ou si vous êtes immunisée contre des maladies infectieuses qui peuvent nuire à votre bébé si vous les aviez pendant la grossesse.



Vérifiez si les rappels des vaccinations suivantes ont été effectués car ils ne pourront pas être faits pendant votre grossesse : le tétanos, la diphtérie, la poliomyélite, l'hépatite B.

## AVANT la grossesse

Certains vaccins qui utilisent des vaccins vivants ou vivants atténués ne doivent pas être utilisés pendant la grossesse en raison d'un risque potentiel d'infection du fœtus. Par précaution, **toute grossesse doit être évitée dans le mois qui suit ce type de vaccination.** C'est le cas des vaccins suivants :

- ➔ **La rubéole** : si vous n'êtes pas immunisée contre la rubéole (sérologie négative) ou si vous n'avez pas reçu 2 vaccinations préalables, la vaccination contre cette maladie avant de commencer une grossesse est fortement recommandée.
- ➔ **La rougeole** : ce vaccin est associé à celui de la rubéole. La rougeole est une maladie qui peut être responsable de fausses couches si elle survient au cours d'une grossesse.
- ➔ **La varicelle** : si vous n'avez jamais eu la varicelle, la vaccination avant une grossesse est possible.

## AVANT OU PENDANT la grossesse



Certains maladies virales peuvent être prévenues par la vaccination avant ou pendant une grossesse : **la grippe, la Covid-19 et la coqueluche.** En effet, la vaccination contre la coqueluche est recommandée à partir du deuxième trimestre de grossesse (en privilégiant la période entre 20 et 36 semaines d'aménorrhée). La vaccination de la mère permet de transmettre à l'enfant, via le placenta, les anticorps et de le protéger dans ses premiers mois de vie.

# Me protéger face aux PERTURBATEURS ENDOCRINIENS <sup>2,14</sup>

## LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, qu'est-ce que c'est ?

Les perturbateurs endocriniens sont des substances étrangères à l'organisme qui interfèrent avec le système hormonal et induisent donc des effets délétères sur le fonctionnement habituel de l'organisme d'un individu, de sa descendance ou de sous-populations.

Les perturbateurs endocriniens peuvent perturber la reproduction et nuire à la fertilité ou perturber le développement du fœtus.

**Vous souhaitez évaluer votre exposition aux perturbateurs endocriniens ?**



Retrouvez notre questionnaire sur [www.gynefam.fr](http://www.gynefam.fr)

## Quelles PRÉVENTIONS ADOPTER ?

Au quotidien, diminuez votre exposition aux perturbateurs endocriniens en étant vigilante sur votre alimentation ou l'usage des produits du quotidien (entretien, produits de beauté...). Pensez-y lorsque vous faites vos courses !

**Quelques conseils supplémentaires pour les éviter :**

- ➔ **Ventilez et aérez** votre domicile
- ➔ **Nettoyez** votre domicile **sans le parfumer**
- ➔ **Ne prévoyez pas de travaux** dans votre domicile pendant votre future grossesse.



2. Ameli.fr - Modifier ses habitudes de vie avant d'être enceinte. • 12. Ameli.fr - Projet de grossesse : vaccinations et médicaments. • 13. Calendrier des vaccinations et recommandations vaccinales 2022. • 14. WHO - State of science of endocrine disrupting chemicals.