



# Je pense bébé, je pense B9 !



Prendre de la **vitamine B9**  
**avant et pendant**

le 1<sup>er</sup> trimestre de la grossesse  
prévient le risque de spina bifida\*

\* Le spina bifida est une malformation grave de la moelle épinière entraînant un handicap / [spinareference.org](http://spinareference.org)



L'Organisation mondiale de la santé  
et la Haute autorité de santé recommandent  
de prendre de la vitamine B9 tous les jours  
au moins un mois avant le début de votre  
grossesse, avant même l'arrêt de votre contraception.

Ce geste simple et sans risque permet de donner toutes  
les chances à votre futur bébé en diminuant de 70 %  
le risque de handicap du type du spina bifida  
et d'autres malformations.

Parlez-en à votre professionnel de santé,  
parlez-en autour de vous !

