

MÉLANIE SCHMIDT-ULMANN

LA GROSSESSE AU NATUREL C'EST MALIN



ALIMENTATION, BIEN-ÊTRE, BEAUTÉ...

TOUS LES RÉFLEXES BIO

MOIS APRÈS MOIS

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

LA GROSSESSE AU NATUREL C'EST MALIN

Parce qu'un petit être grandit en vous, il est plus que jamais nécessaire de prendre soin de votre corps. Être une maman nature, c'est à la fois vous respecter, respecter votre enfant mais aussi respecter la planète.

Dans ce guide très pratique, vous découvrirez de nombreux conseils concrets pour adopter les bons réflexes durant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement :

- Les clés d'une bonne alimentation saine et bio : les ingrédients riches en vitamines, en fer et en oligo-éléments pour favoriser la bonne santé de Bébé et vous aider à garder la forme.
- Les médecines douces pour garder la santé et le moral : aromathérapie, phytothérapie, fleurs de Bach...
- Les astuces naturelles pour être en forme : massages, gymnastique douce, relaxation...
- Préparer l'arrivée de Bébé version nature : couches lavables, pyjamas en coton bio, porte-bébé physiologique...

UNE MINE DE CONSEILS POUR GUIDER LES JEUNES MAMANS VERS LEUR BIEN-ÊTRE ET CELUI DE BÉBÉ !

Mélanie Schmidt-Ulmann est mère de cinq enfants et « Mom et baby planner », dont le rôle est d'accompagner les futurs parents d'un point de vue émotionnel et pratique. Elle est également l'auteur de *100 réflexes allaitement*, *100 réflexes jeune maman* et *Comment rester amants quand on devient parents*. Son site : www.lelaitemaman.com

ISBN 978-2-84899-468-0

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : GROSSESSE

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

9 782848 994680

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Comment rester amants quand on devient parents, 2010.

100 réflexes jeune maman, 2010.

100 réflexes allaitement, 2008.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur www.quotidienmalin.com et www.facebook.com/QuotidienMalin.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

Consultante Maman-Bébé, auteur de livres pour les futures et nouvelles mamans et « Mom and Baby planner », je réponds aux demandes de mes lectrices et de mes lecteurs avec plaisir : Mélanie Schmidt-Ulmann, « Mom and Baby planner », www.lelaitdemaman.com, contact@lelaitdemaman.com

© 2014 Quotidien Malin,
une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-468-0

MÉLANIE SCHMIDT-ULMANN

LA GROSSESSE AU NATUREL C'EST MALIN



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction..... 7

Avant de commencer..... 9

Partie 1 : L'alimentation 100%

nature 17

Les principes de base de l'alimentation
pendant la grossesse..... 19

Que cuisiner au naturel et comment ? 35

Partie 2 : Santé, beauté et bien-être

au naturel..... 47

Bien dans mon corps 49

Bien dans ma tête 67

Être belle au naturel 105

Partie 3 : Prête pour l'accouchement . 125

Vérifiez que tout est prêt 127



Le jour J.....	157
Partie 4 : Bébé est là.....	173
Les premiers jours avec Bébé.....	175
La santé et le bien-être de Bébé.....	197
Conclusion.....	205
Annexes : Mes produits chouchous pour chaque trimestre	207
Table des matières	213

Introduction

Aider au bien-être de la future maman et de son bébé version nature et écolo, dans le respect de notre planète Terre. Voilà en quelques mots le propos de ce livre. Mais la maternité au naturel n'est pas si facile à adopter dans notre monde consumériste. Tant de produits sont proposés, tant de tendances se bousculent et la future maman ne sait pas forcément s'y retrouver... Ce guide a presque tout testé dans la bulle bio et écolo, pour vous apporter les meilleurs conseils.

Être une future maman nature signifie d'abord être actrice de sa grossesse, de son accouchement : être à l'écoute de sa future maternité et se faire confiance, choisir de bons produits naturels, une alimentation à haute valeur nutritionnelle, puis choisir un mode naturel pour accueillir Bébé :

portage physiologique, massage, allaitement à la demande, attachment parenting...

Vous découvrirez dans chaque chapitre le shopping « 100 % maman nature » : une sélection de produits respectueux du concept de grossesse au naturel, testés et approuvés, pour vous aider à vous y retrouver.

Consultante Maman-Bébé, auteur de livres pour les futures et nouvelles mamans et « Mom and Baby planner », je m'efforcerai, au fil de ces pages, de vous aider à adopter des réflexes naturels pour votre grossesse et l'accueil de votre bébé : utilisation de cosmétiques 100 % bio et naturels, alimentation naturelle, bien-être grâce à la sophrologie, au yoga ou aux massages prénataux ; je vous apprendrai aussi à préparer un sac naturel pour la salle de naissance, un trousseau bio pour Bébé, je vous initierai aux couches lavables, au cosleeping, au maternage, à la pharmacie naturelle, aux élixirs floraux, je vous indiquerai comment récupérer naturellement après l'accouchement.

Vivre une grossesse au naturel, c'est avoir confiance en sa capacité de future mère à donner le meilleur à son bébé, tout naturellement. Le bien-être pendant la grossesse, c'est le « bien naître » pour le bébé. Le bien-être de la maman et de son bébé après la naissance permet de créer le lien naturellement, sans stress.

Avant de commencer

Les grands principes d'une grossesse au naturel

Respectez quelques règles dans votre assiette et dans votre maison

Pour une grossesse au naturel, il faut vous imprégner de quelques principes simples, à retenir tout au long de votre grossesse et quand Bébé sera né. Ayez bien à l'esprit que toutes les décisions que vous allez prendre pendant votre grossesse auront un impact sur votre bien-être, le bien-être de votre bébé et celui de notre planète pour maintenant, mais aussi pour les années à venir. Voici une petite liste à lire et à relire pendant

9 mois. À vous de choisir ce qui vous parle le plus et ce qui vous correspond le mieux :

- ✓ passez à une alimentation biologique ou du moins la plus naturelle possible (voir p. 35) ;
- ✓ respectez votre enfant à naître : pas d'alcool, pas de tabac, précautions alimentaires ;
- ✓ oubliez les parabènes (ce sont des conservateurs qui commencent par méthyl, éthyl, propyl...). Il leur est reproché de perturber le système endocrinien et hormonal (voir p. 110) ;
- ✓ oubliez les désodorisants pour la maison, les bougies parfumées ;
- ✓ achetez des produits d'entretien écologiques ou remettez-vous aux recettes de grands-mères : vinaigre blanc, citron, bicarbonate*...
- ✓ filtrez l'eau pour éviter la pollution ;
- ✓ oubliez le bricolage pendant votre grossesse : les COV (Composés organiques volatiles) peuvent être cancérigènes (formaldéhyde par exemple) ;
- ✓ bannissez l'automédication ;
- ✓ limitez le contact avec les chats ;
- ✓ ouvrez la fenêtre pour aérer au moins une demi-heure par jour ;
- ✓ pour la future chambre de Bébé, pensez aux produits naturels : peintures écolo, tissus en laine, meubles en bois massifs... (voir p. 143)

* Par exemple, dans la même collection : *Le ménage malin* de Julie Frédérique.

✓ apprenez à lire les étiquettes sur les cosmétiques et essayez le « fait maison » avec les conseils des pros.

Pour l'accouchement :

✓ préparez-vous à l'accouchement le plus naturel possible avec une méthode qui vous correspond le mieux : yoga, piscine, chant prénatal...

✓ préparez un plan de naissance pour être actrice de votre accouchement (voir p. 127).

📌 **L'astuce en + :**

Si, pour diverses raisons (économiques, situation géographique, etc.), vous ne pouvez pas être une maman 100 % nature, choisissez les quelques thèmes qui vous parlent le plus. Toutes les mamans natures sont différentes mais elles font rimer maternité et nature sur ce qui leur tient le plus à cœur.

Choisissez une accompagnante

Pour vivre naturellement votre grossesse, il ne faut pas oublier le côté psychologique. Toute future maman a besoin d'être écoutée et entourée. Cela peut être accompli par un ou une professionnel(le) de la périnatalité mais aussi, bien souvent, par une amie qui saura vous écouter sans vous juger.

Bien choisir la personne à qui se confier en 8 clés

1. Se sentir à l'aise avec elle.
2. Établir une relation de confiance.
3. Pouvoir parler de tout ce qui vous gêne ou vous inquiète sans tabou : les transformations de votre corps de femme enceinte ; vos angoisses concernant le bien-être du bébé que vous portez...
4. L'important est qu'elle vous écoute et non qu'elle ne parle que d'elle : de ses grossesses, de son horrible accouchement...
5. La personne choisie doit vous permettre de trouver des solutions en vous ;
6. Vous devez vous sentir libre de pleurer ou de rire : soyez naturelle.
7. Elle peut même vous conseiller dans la relation d'aide, en vous aidant à reformuler vos peurs.
8. Si les confidences entre amies ne suffisent pas, n'hésitez pas à faire appel à un ou une spécialiste : psychologue de la maternité, PMI, centre de périnatalité...

La sage-femme libérale

La sage-femme libérale peut vous proposer un accompagnement global de votre grossesse. Même les femmes dont la grossesse se déroule normalement peuvent bénéficier avant et après

leur accouchement d'un suivi par une sage-femme libérale. Une même sage-femme peut assurer les consultations prénatales, les cours de préparation à l'accouchement, les visites post-natales à la sortie de la maternité et la rééducation périnéale.

À savoir

Dans certaines situations, un suivi libéral n'est pas envisageable (ou alors uniquement en lien étroit avec l'hôpital) : pathologies comme la pré-éclampsie ou le diabète, grossesse multiple, retard de croissance du fœtus, antécédents de maladie sévère chez la patiente...

13

En France, environ 2 700 sages-femmes exercent en libéral, soit autour de 12 % des praticiennes. Leur mode d'exercice est assez varié (à domicile ou en cabinet, préparation à la naissance ou pas, rééducation périnéale ou pas, sophrologie, haptonomie, yoga). Il est donc important de savoir ce que vous attendez de la sage-femme pour bien la choisir.

Pour trouver la sage-femme qui vous conviendra le mieux, vous pouvez consulter www.ordre-sages-femmes.fr. Pour Paris et sa région, un site recense un certain nombre de sages-femmes (mais pas toutes !) et décrit leurs activités : www.sages-femmes-idf.fr

La préparation à l'accouchement expliquée par Julie Gaillard, sage-femme libérale

En France, la plupart des patientes accouchent à l'hôpital ou en clinique et cela me semble de loin le plus raisonnable, car certaines urgences obstétricales sont imprévisibles, peuvent survenir même si la grossesse s'est déroulée normalement et nécessitent une prise en charge dans les minutes qui suivent la naissance.

Cependant, l'hôpital a de nets progrès à faire pour accueillir les femmes qui optent pour un accouchement physiologique (naturel). La préparation à l'accouchement joue un rôle très important. Des parents informés et préparés ont une bonne idée du déroulement d'un accouchement. Ils sont plus sereins et participent activement au cours du travail et de l'accouchement (déambulation pendant le travail, choix de l'analgésie, position d'accouchement...).

Il ne s'agit pas d'un conflit entre les parents, investis dans le déroulement de la grossesse et de l'accouchement, et le personnel médical. Les sages-femmes sont formées pour accompagner une naissance naturelle. L'accouchement d'une patiente peut et doit se faire d'une part en étant à l'écoute des parents et d'autre part en garantissant un niveau maximal de sécurité médicale à la mère et à l'enfant. Certaines sages-femmes libérales commencent à proposer à leur patiente de venir les accoucher au sein d'une maternité, sous réserve que l'équipe présente sur place n'y soit pas opposée.

Zoom sur les maisons de naissance

Pas encore autorisées en France, les maisons de naissance pourraient être une bonne alternative pour les femmes qui ne veulent ni accoucher à la maison ni à l'hôpital, souvent surmédicalisé. Ces maisons, où des sages-femmes assurent à la fois le suivi de grossesse et l'accouchement, sont pourtant tout à fait légales à l'étranger. L'intérêt pour les futures mamans ? Une meilleure écoute et un accompagnement personnalisé. De nombreuses sages-femmes militent pour la création de ces maisons en France. Affaire à suivre...

15

Et si vous faisiez appel à une doula ?

Une doula, c'est quoi ? C'est tout simplement une femme qui accompagne la femme enceinte pendant sa grossesse et après son accouchement. Ce terme est apparu aux États-Unis dès 1981 pour désigner les services de soutien postnatal pour les nouvelles mères. Depuis, les Américaines font volontiers appel aux services d'une doula. Pourquoi ne pas essayer d'en trouver une pour votre bien-être durant votre grossesse ou après la naissance de Bébé ?

Le rôle de la doula en 5 clés :

1. Écoute les besoins de la femme enceinte : soutien physique et psychologique.
2. Établit une relation de confiance de femme à femme.

3. Vient en complément du suivi médical de la grossesse et du travail de la sage-femme.
4. Apporte confort et bien-être pendant la grossesse et après la naissance de Bébé.
5. Elle n'a pas de rôle médical et n'est pas thérapeute mais limite son intervention aux conseils de bien-être et de maternage.

↳ L'astuce en + :

Outre les doulas, il existe des coachs parentaux, des consultant(e)s, des sophrologues... qui peuvent vous apporter de la sérénité pour vous préparer à devenir maman et à gérer les premiers temps avec votre bébé. Contactez plusieurs personnes et services avant de faire votre choix. Attention, il s'agit de services de bien-être et cela ne remplace en aucun cas le suivi médical de votre grossesse par une sage-femme ou votre médecin.

16

...Et surtout, ne vous oubliez pas !

La grossesse est un état naturel et on semble parfois l'oublier. Pendant la grossesse, de nombreuses futures mamans se sentent infantilisées. C'est un peu « fais pas ci, fais pas ça », et à longueur de journée. Apprenez avant tout à vous écouter et à vous prendre en main. Il vous suffit d'être à l'écoute de votre corps et de ses besoins.

**L'alimentation
100 % nature**

Les principes de base de l'alimentation pendant la grossesse

Les bonnes habitudes pour Bébé se prennent dès sa conception : une alimentation saine, fraîche et bio si possible, car tout ce que vous avalerez pendant votre grossesse aura un effet sur votre bien-être et sur celui de votre enfant à naître. Vos besoins alimentaires augmentent, certes, mais oubliez tout de suite le conseil de « manger pour deux » ! Le plus important est de vous initier à l'alimentation naturelle. Voici quelques conseils de Christelle Piatti, diététicienne et créatrice du site www.dieteticienne-bebe-enfant.com, qui est désormais animé par Ketty Déléris-Vautrin, également diététicienne.



Halte aux toxiques !

- Oubliez la caféine : une consommation même modérée peut entraîner un retard de croissance fœtale et un risque accru de petit poids à la naissance, quelle que soit la source de caféine (thé, café, cola, chocolat, cacao et certains médicaments).
- Ne consommez pas d'alcool. Même à dose infime, l'alcool est toxique pour les cellules en formation de Bébé.
- Ne consommez pas de tabac et évitez de vous trouver exposée au tabac.
- Lavez avec soins les légumes et les fruits.
- Lavez-vous soigneusement les mains avant toute manipulation de denrées alimentaires.
- Mangez de la viande cuite à point.
- Ne mangez pas les croûtes de fromages.
- Respectez les dates de consommation.
- Évitez les aliments allégés, les édulcorants, les cacahuètes ou aliments contenant de l'arachide (l'éviction de l'arachide durant la grossesse est une mesure diététique de prévention des allergies chez le bébé), les charcuteries, les fromages crus, les fromages de type bleu, le lait cru, la viande crue, le poisson cru, les produits provenant de chez les traiteurs, les fruits de mer et toutes denrées dont vous n'êtes pas sûre du point de vue sanitaire.
- Évitez de consommer du foie car c'est un organe drainant tous les déchets des mammifères. Il peut de plus contenir de fortes concentrations de vitamine A, toxique en surdose chez le fœtus.

Adoptez les bonnes habitudes

- Privilégiez des aliments de qualité : du local, du bio. Fuyez les additifs et les produits allégés de l'industrie agro-alimentaire, et optez pour des aliments de haute qualité nutritionnelle.
- Gardez à l'esprit qu'aucun aliment n'est indispensable car aucun aliment n'est parfait et ne peut apporter à lui seul tous les nutriments essentiels.
- Préparez les aliments de manières variées : cru, braisé, cuit...
- Prenez 4 repas par jour.
- Hydratez-vous en buvant 1, 5 à 2 litres/jour (voir encadré ci-après).
- Optez pour une consommation importante de fruits, légumes, légumes secs, céréales, oléagineux, céréales complètes, huiles riches en oméga 3 (colza, soja, lin...) et en oméga-6 (pépins de raisin, tournesol, germe de blé...).
- Modérez votre consommation d'aliments d'origine animale et choisissez-les en bio uniquement.
- Modérez votre consommation d'aliments issus de l'industrie agro-alimentaire, trop salés, trop sucrés, trop gras et souvent « vides » de bons nutriments.
- Évitez les aliments sucrés.

De l'eau et encore de l'eau



Avec la grossesse, le volume d'eau contenu dans votre organisme va augmenter de 7 litres... l'hydratation est primordiale. Boire, cela s'apprend ! Vous frissonnez à l'idée d'avoir environ 2 litres d'eau à absorber chaque jour ? Pourtant, une bonne hydratation est capitale, c'est un précepte de bonne alimentation, sans lequel tous vos efforts seront vains. Vous allez y arriver. Un changement d'habitude met environ une semaine à se mettre en place. Au bout de 8 jours, les efforts sont moindres et le nouveau comportement devient une habitude.

Pour vous aider :

1. buvez pendant et entre les repas ;
2. ayez toujours votre bouteille d'eau à portée de main ;
3. instaurez vos petits rituels boisson : verre d'eau au réveil, thermos de tisane dans l'après-midi, etc. ;
4. misez sur les préparations et les aliments riches en eau : jus de fruits maison, soupes et bouillons de légumes, fruits et légumes riches en eau (melon, orange, raisin, courgette, tomate, concombre...) ;
5. variez en utilisant toutes les possibilités : tisanes, concentré à base de réglisse, pulpe, etc.

Soyez attentive à vos besoins en nutriments

En cours de grossesse et d'allaitement, certains nutriments sont essentiels.

Le fer

La grossesse augmente les besoins en fer. Heureusement, durant cette période, l'organisme accroît de façon significative sa capacité d'absorption de celui-ci. Toutefois, l'anémie par carence en fer est physiologique pendant la grossesse, indépendamment de l'alimentation, et vous aurez peut-être à être supplémentée en fer.

- ✓ Au cours du déjeuner et du dîner, consommez une source de vitamine C (fruit frais, crudité, jus de citron frais) et une source de fer (légumes secs, fruits oléagineux, fruits séchés, pain complet). On considère que l'absorption du fer est multipliée par deux grâce à l'apport de 25 à 50 mg de vitamine C au cours du repas.
- ✓ Évitez l'association avec des aliments riches en calcium (produits laitiers, eaux minérales) en les réservant par exemple au petit déjeuner et goûter.
- ✓ Évitez les tanins (café, thé, chocolat, vin rouge) sur les repas riches en fer car ils inhibent l'assimilation du fer. Ils sont de toutes façons néfastes pour la croissance du fœtus et sont

en principe à éliminer totalement durant ces 9 mois.

✓ Éliminez les phytates des légumineuses et des céréales complètes en procédant au trempage préventif suivi d'abondants rinçages. En effet, les phytates empêchent la solubilité du fer, donc sa bonne absorption.

✓ Saupoudrez les yaourts et les desserts de germe de blé.

✓ Utilisez du jus de pruneau pour faire des mélanges de jus de fruits.

24

Les oméga 3

Pendant la grossesse, les acides gras essentiels jouent un rôle important aussi bien pour la santé de la femme enceinte que pour le développement du fœtus puis celui du nouveau-né. Les « bons gras » à privilégier : huiles de noix et de colza pressées à froid pour l'assaisonnement (à conserver au frais pour préserver les oméga 3) et huile d'olive pour la cuisson.

Les aliments riches en oméga 3 à consommer par jour au choix :

✓ 6 à 7 noix

✓ 2 c. à s. d'huile de colza

✓ ½ c. à s. d'huile de cameline bio

✓ 1 c. à s. d'huile de chanvre bio

✓ 1 c. à s. de graines de lin moulues bio (de préférence des graines de lin dorées)

La vitamine B9

Une alimentation riche en vitamine B9 (appelée également acide folique ou folate) au moins 3 mois avant le début de la grossesse permet une maturation neurologique parfaite du bébé, ce qui pourrait contribuer à réduire le risque de certaines malformations congénitales. Une carence en vitamine B9 peut entraîner une anomalie du développement du placenta, un retard de croissance du fœtus et des anomalies neurologiques ainsi qu'une augmentation du risque de prématurité. L'apport en vitamine B9 devra rester élevé durant toute la grossesse et l'allaitement.

Les aliments riches en vitamine B9 sont :

- ✓ **le germe de blé** : issu du broyage des grains de blé, au petit goût biscuité. Très riche en vitamines B, zinc, magnésium, fer...
- ✓ **les graines oléagineuses** : graine de lin, de sésame, de courge, de pavot... à saupoudrer dans le muesli, le fromage blanc
- ✓ **les céréales non raffinées**
- ✓ **les légumes verts** : épinards, brocolis
- ✓ **les légumes secs**
- ✓ **les fruits oléagineux** : noix, noisettes, noix de pécan, de macadamia... À tester aussi en purée comme la purée d'amande (en magasin bio)

La vitamine D

Elle permet une bonne assimilation du calcium. Les besoins sont majorés pour le bébé ainsi qu'en cours de grossesse et d'allaitement. Cela peut obliger à une supplémentation préventive. Voyez avec votre médecin, qui pourra dépister une éventuelle carence en effectuant un dosage sanguin de cette vitamine.

Le calcium

La densité osseuse est davantage fonction de la composition de l'alimentation et de la présence ou non d'activité physique que de la simple consommation de calcium. En effet, le principal facteur de la déminéralisation osseuse est la consommation élevée de protéines animales (l'excès de protéines conduit le plus souvent à une augmentation de la perte urinaire de calcium), de sel (une augmentation de 2 g de sodium alimentaire augmente la calciurie, perte de calcium dans les urines, de 30 mg) et de caféine.

Ce qui est le plus important pour le bilan calcique n'est donc pas d'absorber de grandes quantités de calcium, mais de bien assimiler le calcium que l'on absorbe. Une personne ne consommant ni lait ni produits laitiers peut ainsi ne pas avoir de difficultés pour combler ses besoins en calcium.

Les aliments riches en calcium, hormis le lait et les laitages, sont :

- ✓ les **fruits oléagineux** : amande, noix, noisettes, sésame...
- ✓ les **céréales complètes**
- ✓ les **légumes et fruits secs** : lentilles, haricots secs, abricots secs...
- ✓ les **légumes et fruits frais** : épinards, cresson, radis noir, cassis, raisin, brocolis, choux...
- ✓ les **herbes aromatiques** : cerfeuil, persil...
- ✓ le **tofu**

Comment pourvoir aux besoins en nutriments durant la grossesse et l'allaitement ?

Afin de couvrir parfaitement les besoins de l'organisme, voici des quantités à retenir. Consommez chaque jour au minimum :

- 1 c. à s. de germe de blé ou de levure de bière ;
- 20 g de fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes...) ;
- 10 g de graines oléagineuses (sésame, pignons de pin, pépins de courge...) ;
- 100 g de pain complet ;
- 1 source de vitamine C aux principaux repas (pour absorber davantage de fer) ;
- 1 grosse c. à s. d'huile de colza ;
- 1 grosse c. à s. d'huile d'olive.

Le conseil de Christelle : « Manger en conscience » !

Manger en conscience c'est manger :

- en respectant son corps et ses besoins,
- en saluant les énergies qui ont concouru à apporter les aliments dans notre assiette,
- en mastiquant convenablement,
- en prenant le temps d'apprécier la consistance, l'onctuosité,
- sans aucun stress.

28

Une grossesse végétarienne ou végétalienne, est-ce possible ?

Vous faites partie de la « vegan family » ? Pas de problème pour rester végétalienne pendant votre grossesse, à condition de bien veiller à n'avoir aucune carence. Enceinte, vous avez besoin de davantage de nutriments essentiels : 100 % d'acide folique en plus, 35 % de fer en plus, mais aussi des protéines, des acides gras insaturés, des vitamines A, C, etc. En étant végétarienne, il est tout à fait possible de bien se nourrir sans carences ni pour la future maman ni pour le bébé.



100 % maman nature

Témoignage de Yael, maman végétarienne, formée à la naturopathie, éducatrice de santé, animatrice et créatrice de l'association Mamayaya (<http://mamayaya.org/>)

« J'ai découvert et appris d'autres façons de cuisiner et, petit à petit, je suis devenue végétarienne, à l'âge de 17 ans. Pendant mes grossesses, j'ai continué à être végétarienne. Je n'ai rencontré aucune carence ni de problème de santé pour moi ou mes enfants. Les femmes végétariennes ont souvent une prise de poids moindre que les autres. Pendant mes grossesses et allaitements, je consommais beaucoup de fruits secs tels que les dattes ou les amandes, mais aussi des algues ou des graines germées et du pollen frais afin de ne pas être fatiguée. J'ai également fait très attention à consommer beaucoup de légumes verts pour le calcium (choux, salade ou encore poireaux), mais aussi des légumes riches en vitamine A et en fer comme les carottes, les betteraves (de préférence crues !), l'oseille, les navets, ainsi que des fruits comme les abricots secs. Quand on est végétarienne et enceinte, on trouve la vitamine B12 dans la levure de bière, les noix, les œufs, les céréales complètes, le soja fermenté comme le tamari, le miso et les algues. On conseille également de supplémenter en oméga 3 et oméga-6. On peut en trouver dans les œufs et les noix (celles du Brésil sont excellentes !), mais également dans le pourpier ou le plantain, plantes sauvages qu'on trouve dans le sud de la France. »

L'alimentation végétalienne pendant la grossesse

Voici par exemple les règles quotidiennes préconisées par Erin Pavlina, auteur de *Raising vegan children in a non-vegan world* et de *Vegan family favorites*. Mais ce ne sont que quelques exemples. « Le meilleur conseil que je puisse donner, dit Erin, est de consommer un régime varié, plein de fruits et de légumes, qu'on n'oubliera pas de compléter avec un certain nombre de substituts de viande, une source efficace de vitamine B12 et un peu d'huile de lin. »

30

Source : www.vegfamil.com/vegan-pregnancy

- ✓ **6 portions de céréales complètes** : par exemple 1 tranche de pain, 1 bagel, ½ tasse de céréales cuites, de pâtes ou de riz, 30 g de céréales
- ✓ **4 portions de légumes** : ½ tasse de légumes cuits ou 1 tasse de légumes crus
- ✓ **4 portions de fruits** : ½ tasse de fruits cuit, 1 tasse de fruits crus, ¾ de tasse de jus de fruits, ¼ de tasse de fruits secs.
- ✓ **4 portions de substitut de lait** : ¼ de litre de lait de soja par exemple.
- ✓ **3 portions de légumineuses, noix et graines** : 2 c. à s. de noix, noisettes ou beurre de différentes graines, ½ tasse de haricots cuits, 120 g de tofu ou de tempeh.

Tableau pour vous aider à trouver les vitamines, minéraux etc. dont vous avez besoin

Les protéines : haricots, tempeh, riz complet, orge, tofu, pois chiches, lentilles, lait de soja, noix, graines, beurre des noix, burgers végétariens...

Acides gras essentiels (oméga-6 et oméga 3) : graines de lin moulues, huile de lin, de colza, de chanvre, germe de blé, de soja...

Calcium : brocolis, amandes, la crème de sésame (tahin), le chou frisé, les algues marines, le tofu enrichi en calcium, le lait de riz fortifié...

Vitamine D : lait de riz enrichi en vitamine D

Vitamine B12 : levure diététique, produits végétariens remplaçant la viande, céréales pour petit déjeuner, yaourt au soja...

Acide folique : légumes à feuilles vert foncé, céréales complètes, jus d'orange, gâteaux faits avec de la farine enrichie, asperges, brocolis, céréales fortifiées, haricots verts, salade romaine, jus d'orange, betteraves, beurre de cacahuète, pain au blé complet, lentilles, noix et graines...

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La grossesse au naturel, c'est malin
Mélanie Schmidt-Ulmann



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS