

DANIÈLE FESTY

LE LIVRE
DE RÉFÉRENCE /
NOUVELLE ÉDITION
ACTUALISÉE

SE SOIGNER AVEC

LES HUILES ESSENTIELLES PENDANT LA GROSSESSE

De A comme Allergie à V comme Vergetures, les solutions efficaces et sans danger

Inclus : la liste des huiles essentielles autorisées
(et les huiles essentielles interdites)
pendant la grossesse et l'allaitement



L E D U C . S
E D I T I O N S

SE SOIGNER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES PENDANT LA GROSSESSE

Nausées, candidose vaginale, masque de grossesse... les femmes enceintes sont souvent sujettes à des petits maux quotidiens. Hélas, de nombreux médicaments leur sont interdits ! Bien choisies et bien utilisées grâce aux conseils de ce guide, les huiles essentielles soignent et apaisent, sans risques pour la maman et son bébé.

Danièle Festy, spécialiste de l'aromathérapie, propose un ouvrage que toutes les femmes enceintes vont pouvoir consulter pendant les 9 mois de leur grossesse (et l'allaitement).

Dans ce livre très complet :

- **La grossesse et les huiles essentielles** : tout ce qu'il faut savoir pour profiter sans risques des bienfaits de l'aromathérapie, et tous les conseils pour être au top de la forme trimestre par trimestre.
- **Marjolaine, géranium Bourbon, rose de Damas... les 25 huiles essentielles pendant la grossesse** avec leurs propriétés et les modes d'utilisation autorisés : sans danger et efficacité maximale.
- **L'abécédaire des maux les plus courants** : baby blues, constipation, hémorroïdes, vergetures mais aussi rhume, allergie, grippe, mal de tête et autres maux « classiques »... et leurs solutions.

**UN GUIDE UNIQUE EN SON GENRE POUR VIVRE SEREINEMENT
SA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT
ET POUR SE SOIGNER NATURELLEMENT, EFFICACEMENT ET SANS DANGER !**

Danièle Festy a été longtemps pharmacien d'officine. Passionnée par les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de *Ma bible des huiles essentielles*, *Les huiles essentielles ça marche !* ou encore *Mon abécédaire illustré des huiles essentielles*. Retrouvez-la sur son blog : danielefesty.com et sur sa page Facebook « Huiles essentielles par Danièle Festy ».

ISBN 979-10-285-0148-8



18 euros
Prix TTC France

LE D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, FORME

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mon abécédaire illustré des huiles essentielles, 2015.
Les huiles essentielles, ça marche !, 2015.
Massages et automassages aux huiles essentielles, 2015.
Huiles essentielles, le guide visuel, 2014.
Ma bible des huiles essentielles, 2008.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :

www.editionsleduc.com/daniele-festy

Retrouvez plus d'infos et d'actualités sur l'aromathérapie sur son blog :

www.danielefesty.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :

www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Ce livre est la réédition actualisée de l'ouvrage du même nom paru en 2011.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Corine Delétraz

© 2016 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0148-8

DANIÈLE FESTY

SE SOIGNER
AVEC
LES HUILES ESSENTIELLES
PENDANT
LA GROSSESSE

L E D U C . S
E D I T I O N S

MISE EN GARDE

- Les conseils de ce livre ne remplacent en aucun cas une consultation médicale. Faites-vous suivre par un médecin et/ou une sage-femme tout au long de votre grossesse.
- Faites preuve de bon sens : si vos symptômes ne cèdent pas très vite, consultez un médecin sans attendre.



SOMMAIRE

LA GROSSESSE ET LES HUILES ESSENTIELLES	7
MES 25 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES PENDANT LA GROSSESSE	25
ABÉCÉDAIRE DES MAUX COURANTS ET 300 SOLUTIONS AROMA	81
ANNEXES	245
INDEX	259
TABLE DES MATIÈRES	265



LA GROSSESSE ET LES HUILES ESSENTIELLES

« On m'a dit que... »

Il circule un nombre étonnant d'idées fausses sur les huiles essentielles, et plus encore sur leur usage durant la grossesse. Parmi elles : « les huiles essentielles sont dangereuses » et « les huiles essentielles sont strictement interdites aux femmes enceintes et qui allaitent ».

Les huiles essentielles ne sont pas dangereuses, elles sont puissantes, ce qui n'a rien à voir. Comme elles sont puissantes, elles peuvent effectivement devenir dangereuses si elles sont mal utilisées. Exactement comme le Doliprane, une voiture, le soleil, l'électricité ou l'eau. Les huiles essentielles ne sont pas dangereuses en soi.

Toutes les huiles essentielles ne sont pas interdites aux femmes enceintes. Certaines d'entre elles, nanties de composants potentiellement dangereux pour la maman ou pour le bébé, le sont effectivement. Mais une bonne trentaine d'entre elles sont parfaitement inoffensives, soit parce qu'elles ne renferment strictement aucune molécule à risque, soit parce que, aux doses préconisées et selon la voie d'utilisation choisie, elles ne présentent pas le moindre danger. Prenons l'exemple de l'essence de citron, antinausées, recommandée en usage interne pendant le 1^{er} trimestre de la grossesse : pourquoi se passer de ses immenses services sous prétexte qu'il s'agit d'une « huile essentielle » ? Si vous la considérez, à tort, comme dangereuse, alors interdisez-vous aussi le citron, le jus de



citron, les zestes de citron dans la cuisine, les citrons confits... cela n'a pas de sens !

En raison d'un principe de précaution extrême (si extrême qu'il en devient nocif, une dérive de plus en plus régulièrement décriée par de nombreux experts), tout devient « dangereux donc interdit ». Et ne parlons pas de ce moment de la grossesse, période où les femmes sont encore très infantilisées et traitées comme de petites choses fragiles auxquelles on répond, lorsqu'elles souffrent de maux divers : « Prends ton mal en patience, il n'y a rien à faire. » Bien sûr, souffrez en silence mesdames ! C'est pour la bonne cause... Ou, plus malin, utilisez ce qui peut l'être pour vous soigner efficacement et sans aucun risque, je le répète... à condition d'être vigilante.

Nous avons pris les précautions maximales

Dans cet ouvrage pratique, nous avons sélectionné un nombre très restreint d'huiles essentielles. Ce petit nombre suffit cependant pour traiter la plupart des troubles susceptibles de survenir au cours de la grossesse. Beaucoup d'autres huiles essentielles auraient pu être recommandées, au moins en application locale, sur de petites surfaces et pendant une courte durée. Mais, par précaution, nous les avons écartées, les jugeant potentiellement « à risques » dans certains cas extrêmes. Vous pouvez donc suivre les conseils de ce livre en toute confiance. Par ailleurs, si certains maux n'ont pas été traités dans ce livre, c'est parce que nous n'avons pas trouvé d'huile essentielle efficace pour y répondre, ou alors qu'elles n'étaient pas suffisamment sûres d'emploi. Dans ce cas, l'abstention est évidemment de rigueur.

Ce préambule posé, quelques recommandations indispensables concernent l'usage des huiles essentielles pendant ces neuf mois si particuliers dans la vie d'une femme. Veuillez lire intégralement ces lignes avant toute utilisation de l'aromathérapie, quelle que soit l'huile essentielle ou la voie employée.



10 recommandations d'usage des huiles essentielles pendant la grossesse

L'aromathérapie peut « gérer » seule les incidents de parcours ou accompagner un traitement allopathique, aider la femme enceinte à retrouver l'équilibre émotionnel (donc celui du fœtus), régler tout problème infectieux, circulatoire, inflammatoire, lié ou non à la grossesse.

Les huiles essentielles apportent un réconfort physique et moral. Pour ce faire, elles pénètrent à travers la peau et/ou les voies respiratoires, gagnent le sang et le système nerveux de la mère, et atteignent l'enfant. Il n'y a pas lieu de s'en inquiéter. Les aliments et les médicaments autorisés pendant la grossesse atteignent aussi l'enfant. Il ne grandit pas dans une bulle stérile et séparée du monde, heureusement. Mais rester prudente et vigilante tout en visant l'efficacité est évidemment impératif. Le but des formules de cet ouvrage destiné aux débutantes et aux usagers avertis d'aromathérapie, est de :

- *Remédier à un problème physique ponctuel.* Elles agissent sur la peau ou pénètrent dans le sang par voie orale, rectale (suppositoires), cutanée (applications), aérienne (diffusion, respiration). Elles diffusent dans tout le corps et agissent au niveau de divers organes.
- *Équilibrer l'affectif.* Le fœtus, en perpétuelle résonance avec sa mère, imprime pour la vie ses états émotionnels et ses « accidents » nerveux. Si maman se sent bien, Junior aussi. Les huiles essentielles pénètrent par la voie olfactive (lorsqu'on les respire). Elles atteignent le cerveau où elles déclenchent la sécrétion de neuromédiateurs, lesquels agissent à leur tour au niveau hormonal.



Mais il y a des règles à respecter :

1. *Utilisez exclusivement les huiles essentielles indiquées dans ce livre.* Respectez les précautions d'usage. En cas de doute, reportez-vous à la liste d'huiles essentielles strictement interdites (en annexe, p. 253).

MENTIONS SPÉCIALES CONCERNANT CERTAINES HUILES ESSENTIELLES

Usage exceptionnel et sur un temps très court :

- Cannelles
- Origan compact

Usage exclusivement avant et après la grossesse et hors allaitement (pas pendant, sauf cas exceptionnel mentionné dans ce livre) :

- Menthe poivrée
- Niaouli
- Romarin à camphre
- Romarin à verbénone
- Sauge officinale
- Sauge sclarée

Usage exclusivement après l'accouchement :

- Fenouil doux

2. *D'une manière générale, n'utilisez pas d'huiles essentielles par voie orale* pendant toute la durée de la grossesse (surtout au 1^{er} trimestre), sauf recommandations express d'un professionnel en aromathérapie. Ce peut être un pharmacien ou un médecin « spécial aroma », et, bien sûr, les conseils de ce livre. Donc, nous répétons : par mesure de sécurité, évitez la voie orale les trois premiers mois de grossesse (sauf exception type « nausées du 1^{er} trimestre ») ; par la suite, vous passerez par cette voie uniquement lorsque c'est indispensable, et pour une période très courte. Dans ce livre, vous trouverez cette voie d'administration systématiquement proposée en dernier.



3. *Tenez compte des contre-indications* générales et spécifiques pendant tout ou partie de la grossesse : elles sont indiquées, répétées dix fois, cent fois dans cet ouvrage.
4. *En dehors des cas notifiés expressément au fil des pages*, n'appliquez pas d'huiles essentielles pures sur la peau, sauf 2 gouttes sur un point précis 2 ou 3 fois en tout. Diluez-les auparavant dans une huile végétale.
5. *Sauf exceptions indiquées clairement dans ce livre*, n'appliquez pas d'huiles essentielles sur la région abdominale et la poitrine durant les neuf mois.
6. *D'une manière générale, diluez votre ou vos huiles essentielles* dans de l'huile végétale (pour appliquer), du labrafil (pour boire), du miel, un sucre ou un comprimé neutre (pour laisser fondre en bouche), une base pour bain (pour le bain).
7. *Respectez les conseils donnés dans ce livre* : choix des huiles essentielles (ne les remplacez pas par une autre, sauf conseil très avisé d'un expert en aromathérapie), quantité, voies d'utilisation et durée du traitement. C'est impératif.
8. *Les traitements d'aromathérapie seront courts* : toujours entre 1 et 5 jours, sauf exception – cures de 10 ou 20 jours – là encore indiquées dans ce livre. De toute façon, les huiles essentielles agissent vite et bien, leur puissance permet justement un traitement court mais efficace.
9. *La voie vaginale est à emprunter sur conseil médical*. Pas d'ovules aux huiles essentielles antimycoses sans avis médical par exemple.
10. *Pour diffuser vos huiles essentielles*, utilisez de préférence un diffuseur électrique sonore qui ne chauffe pas les huiles essentielles. Choisissez des huiles essentielles qui ne présentent aucun risque sur le système nerveux comme la lavande, les agrumes, le ravintsara, l'eucalyptus radié, l'ylang-ylang... Ne diffusez jamais en continu 24 heures sur 24 mais par périodes de 20 minutes, 2 à 3 fois par jour.



À propos des plantes (et de leur interdiction pendant la grossesse)

Vous trouverez dans ce livre de nombreuses propositions de tisanes. Infusions thérapeutiques, elles sont bien évidemment à base de plantes sans danger pour la maman et son bébé. Comme pour les huiles essentielles, respectez les posologies, et ne les remplacez pas par d'autres plantes. En particulier les suivantes sont strictement interdites durant toute la grossesse car elles stimulent le muscle utérin : l'armoise, le séné et le grémil (action sur l'hypophyse). Mais d'autres restrictions doivent être observées, y compris dans vos préparations culinaires : évitez totalement le safran ainsi que la menthe *fraîche* (y compris en salade, infusion...). En revanche, vous pouvez très bien consommer des tisanes de menthe *séchée*.

NOTE SUR LA SAUGE OFFICINALE

Les feuilles *fraîches* et l'huile essentielle de cette plante contiennent des cétones, molécules qui dissolvent les graisses et sont très attirées par des structures fragiles comme la gaine de myéline (le « vêtement ») entourant les neurones. Le foie a pour rôle de retenir et d'éliminer les cétones, mais sa capacité se trouve *limitée à 10 à 15 jours* d'apports faibles et réguliers (principe de saturation) ou *immédiate* en cas d'intoxication massive. Par conséquent, lorsque le foie est « débordé », les infusions de sauge officinale fraîche ou, plus encore, l'usage d'huile essentielle de sauge officinale, peuvent conduire à l'altération des neurones et à des malformations définitives chez le nouveau-né. En revanche, les feuilles *sèches*, pauvres en huile essentielle et donc en cétones, prises en quantité limitée et au bon moment (1 pincée par jour les derniers jours de grossesse) apporteront 3 grands effets positifs :

1. tonique circulatoire,
2. tonique hépatique,
3. favorisent l'accouchement.



Notions élémentaires d'hygiène de vie pendant 9 mois

Que va-t-il se passer pendant les 9 mois à venir ? Beaucoup, beaucoup de choses pour vous, et bien sûr encore plus pour votre enfant. Pour une grossesse sereine et épanouie, respectez les recommandations de base concernant l'alimentation, l'alcool et le tabac.

Alcool : quand maman boit, bébé trinque

Zéro alcool pendant toute la durée de la grossesse. L'alcool empêche l'assimilation des vitamines B, du calcium, du fer, du zinc, du magnésium. Résultat : hypertension artérielle, mauvaise mobilité des globules rouges, baisse immunitaire. Sans parler de la surcharge de travail pour le foie, déjà bien sollicité. En plus, l'alcool traverse le placenta : le bébé le boit littéralement.

Assiette et apports nutritionnels

Consommez régulièrement :

- Algues (salicornes au vinaigre par exemple en guise de condiments) : iode.
- Céréales complètes (pain complet, riz complet...) : vitamines B (toutes, surtout B6, B9), fer, magnésium, calcium.
- Chocolat : magnésium.
- Choux (tous, crus ou cuits) : vitamine C, calcium.
- Eaux minérales (Vittel, Hépar, Salvetat) : magnésium, calcium.
- Fruits frais (surtout agrumes, fraise, kiwi, papaye) crus : vitamine C.
- Fruits secs (pruneaux, figues, dattes...) : fer, magnésium, zinc, fibres, vitamines B.
- Huiles de colza et de noix (tous les jours dans votre vinaigrette) : oméga 3.
- Huile d'olive : oméga 9.
- Légumes frais crus et cuits (tomate, carotte, poivron rouge, choux, haricot vert...) : vitamine C.



- Légumes secs (pois, haricots...) : vitamine B (surtout B6, B9), fer, magnésium, calcium, zinc, acides aminés.
- Légumes verts à feuilles sombres : vitamines B9, B6, fibres, zinc.
- Lentilles : vitamine B9, fer.
- Noix et oléagineux : vitamines B (dont B6, B9), fer, calcium.
- Œufs : zinc, acides aminés.
- Poissons (tous) : fer, zinc, vitamines B, acides aminés, vitamine D.
- Poissons gras riches en oméga 3 (DHA) (sardine, hareng, maquereau, anchois) : important pour le cerveau et l'œil du bébé.
- Produits laitiers (non allégés) : vitamines B, calcium, magnésium, vitamine D.
- Sardines entières (en boîte, avec arêtes, à l'huile d'olive) : calcium, oméga 3.
- Viande, foie de volaille : vitamines B (B9 et B6), zinc, magnésium, acides aminés.
- Viandes rouges : fer, vitamines B, acides aminés.

Café : oui, mais...

À cause de sa caféine, il est très diurétique : attention aux « fuites d'eau », voire à la déshydratation chez certaines grosses consommatrices. En outre, le café diminue l'absorption du calcium, du magnésium, du zinc, du fer. À limiter sérieusement, 1 tasse par jour maximum. Pourquoi ne pas essayer le thé, à la place ?

Pense-bête : quelques automatismes au quotidien

- *Surveillez votre consommation de sel* ; nombre d'entre nous en avalons trop. Attention particulièrement aux charcuteries, boîtes de conserve, plats préparés de toutes sortes (y compris les crudités emballées et proposées au rayon frais).
- *Évitez au maximum le stress* et les situations stressantes.
- *Mangez équilibré*, le plus naturel possible (préparez vos repas à la maison, limitez au strict minimum le recours aux plats tout prêts). Le bio, c'est aussi une bonne idée.
- *Dormez suffisamment*.



- *Fuyez les sources de pollution*, tant dehors (le pire endroit, c'est votre voiture au beau milieu d'un bouchon sous un tunnel... préférez le train) que dedans (pièces mal aérées, parfums d'ambiance en tout genre...).
- *Sortez tous les jours*, sauf contre-indication médicale (grossesse alitée). En fournissant de grandes quantités de vitamine D, le soleil joue un rôle important pour votre immunité, votre santé, votre bien-être et celui de votre bébé. Exposez au moins votre visage et vos mains 20 minutes chaque jour – raisonnablement s'entend : attention au masque de grossesse !
- *Faites de l'exercice physique* : aquagym, marche, yoga, natation.
- *Pensez à la complémentation micronutritionnelle* adaptée, utile dans certains cas (fatigue, stress, déprime...). Au cours de la grossesse, le corps doit faire face à une déperdition accrue en vitamines et minéraux, par déficits nutritionnels et excrétion urinaire. Autrement dit, vous en éliminez plus et, parfois, vous en consommez insuffisamment, ce qui creuse l'écart entre les besoins et leur « couverture ». Avec, comme risque final et dans les cas extrêmes, une menace de malformation du fœtus.

Tabac : votre pire ennemi

Zéro tabac pendant toute la durée de la grossesse. Le tabac provoque des anomalies congénitales, des fausses couches, des accouchements prématurés. Il diminue l'apport en oxygène du bébé, ralentit sa croissance et induit des dommages sur l'ADN (que l'enfant gardera toute sa vie). En plus, la nicotine détruit la vitamine C.

1^{er} trimestre : l'orage hormonal

MAMAN – Aucun doute, un spermatozoïde plus rapide, plus fort et plus malin que les autres a atteint son but : vous êtes enceinte. Durant les toutes premières semaines, vous pouvez ressentir une fatigue inhabituelle et avoir l'impression d'attendre vos règles en permanence : seins tendus, humeur délicate... En fait, les grandes



manœuvres hormonales se mettent en place, avec une cascade de répercussions sur le corps et le psychisme.

ET MOI ? – *Ce n'est pas parce que mon développement réclame 39 semaines, que je ne fais rien pendant tout ce temps ! Au contraire, dès les premières secondes, je m'active. À la fin du 1^{er} trimestre, je suis déjà entièrement formé. Mes organes se sont développés à une vitesse inouïe, et je suce déjà mon pouce à la 13^e semaine ! Et n'allez pas croire que je suis en vacances : il me reste deux trimestres pour affiner ma plastique (vous auriez peur si vous me voyiez maintenant), mettre en route les organes, développer mes sens, et... prendre du poids si je veux me faire remarquer. Tout cela réclame du temps, mais Paris ne s'est pas fait en un jour non plus.*

À propos de votre assiette

La santé du futur bébé dépend de celle de sa maman, laquelle santé découle de son assiette. Il n'est pas question de manger pour deux, et encore moins comme deux : le but est de manger deux fois mieux. Parmi les impératifs prévus par la nature figure la prise de poids. Elle est aussi redoutée que parfaitement normale, à condition de rester dans certaines limites. 12 kg sur 9 mois, c'est une moyenne correcte. 8 kg, c'est vraiment le minimum, et 16 kg représentent le seuil maximum à ne pas dépasser. Ces 9 mois ressemblent à un véritable marathon pour la maman, et il n'est pas question de partir dans cette aventure sans réserves. Ce n'est pas parce que dans les premières semaines vous semblerez miraculeusement épargnée par ces « kilos grossesse » que vous y échapperez totalement. Votre bébé ne se construit pas à partir de rien. Il a besoin d'infrastructure : service de fret et de sécurité, amortisseurs et véritables nappes phréatiques rien que pour lui ! Ainsi, le poids que vous prenez (et perdrez ensuite) se répartit en croissance du fœtus (3 kg), eau (rétention de 2 kg), réserves de graisses en vue de l'allaitement (2 kg), sang (1,5 kg), seins et paroi utérine (1,5 kg), liquide amniotique (1,5 kg), placenta (1,5 kg).



Le 1^{er} trimestre est peut-être le plus important d'un point de vue nutritionnel. C'est maintenant que les organes se forment, que le cerveau, les membres, muscles et os se mettent en place. La maman a fort à faire, entre la fabrication du bébé et la consolidation de son environnement ! Les besoins en fer et en vitamine B9 sont multipliés, mais heureusement le corps s'adapte et assimile mieux ces nutriments. Le fer permettra au sang de bien acheminer l'oxygène au placenta et donc au bébé, tandis que la B9 est essentielle à son développement nerveux. Et ce n'est vraiment pas le moment de se lancer dans un régime sans protéines : ces dernières sont les chevilles ouvrières de toute cette phase.

Principes et quantités adaptées à ces 3 mois

Chaque jour, vous devez consommer :

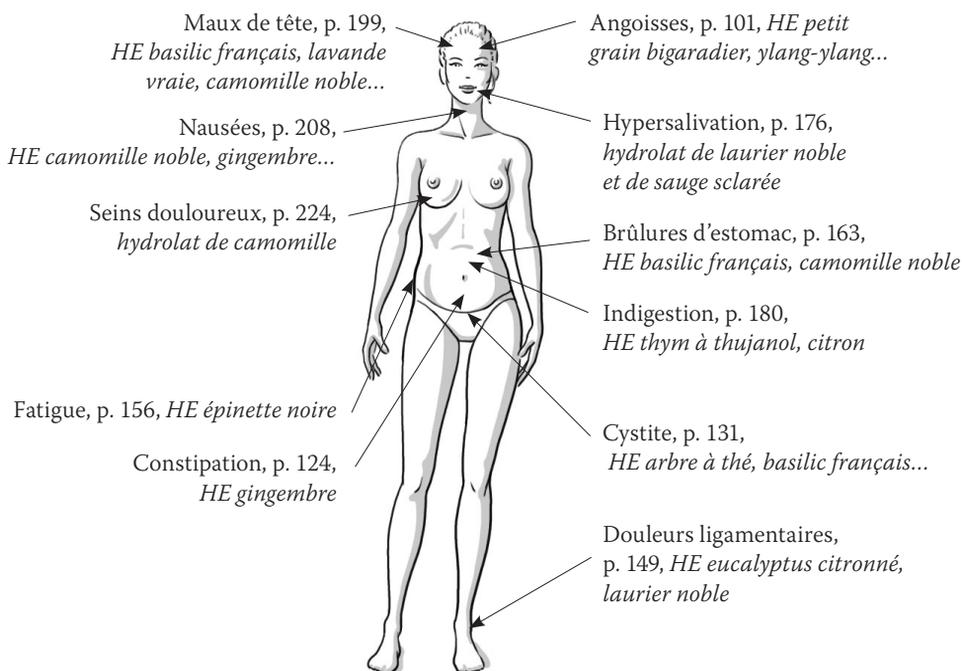
Famille d'aliments	Quantités	Les meilleures sources
Céréales complètes	1 à 2 à chaque repas	Pain complet (ou aux céréales), farine/pâtes/riz complets, quinoa, avoine.
Légumes et fruits frais	3 légumes et 2 fruits (ou l'inverse)	Tous du moment qu'ils sont nature et, si possible, très colorés (les pigments sont protecteurs). Pensez aux choux, riches en calcium.
Poisson ou légumes secs ou viande maigre	1 au déjeuner et 1 au dîner	Saumon, sardine, maquereau, cabillaud, ou lentilles, soja, haricots secs, pois cassés, veau, volaille.
Légumes à feuilles vertes et autres sources de vitamine B9	1 au déjeuner et 1 au dîner	Salade verte (feuilles vert foncé), épinards, jaune d'œuf, noisettes, noix, avocat.





Famille d'aliments	Quantités	Les meilleures sources
Eau minérale très minéralisée	1,5 l	Contrex, Hépar, Courmayeur.
Alternez avec une eau peu minéralisée	1,5 l	Rosée de la Reine.

Votre 1^{er} trimestre et l'aromathérapie d'un seul coup d'œil





2^e trimestre : le plus facile... vous sentez votre bébé bouger !

MAMAN – Vous commencez sérieusement à « prendre de l'ampleur ». Environ 500 g par semaine. En fait, tout devient plus grand : le volume sanguin, les réserves pour l'allaitement, les seins... Vous avez atteint votre vitesse de croisière, acquis vos repères. Vos nausées ont peut-être été remplacées par quelques petits désagréments, auxquels vous pouvez remédier relativement aisément en leur opposant une hygiène de vie irréprochable. Et le moral ? Ça va très bien merci. Rien à signaler, si ce n'est que vous commencez à sentir le bébé bouger, quel bonheur !

***ET MOI ?** – Je quitte ma taille de crevette pour me transformer en vrai petit ange. Je grandis, deviens plus fort, plus beau et plus intelligent : entre 50 000 et 100 000 nouvelles cellules du cerveau par minute ! Je remue dans mon habitacle douillet et certains de mes organes commencent à fonctionner ; je peux même saisir avec mes mains. Quoi ? Pas grand-chose pour l'instant ! Je reconnais les sons, les voix, j'apprécie la musique (la musique, pas le bruit...). Mais lorsque je veux me reposer, ne vous en faites pas, vous ne me dérangez pas : je dors comme un bébé !*

À propos de votre assiette

La bonne nouvelle, c'est que l'utérus sort « en avant », et libère votre vessie, jusque-là peut-être un peu gênée. La mauvaise, c'est que la constipation et les brûlures d'estomac sont probables. Et pensez que vous digérez plus lentement, donc adaptez votre alimentation en conséquence. Mais ce n'est pas le moment de flancher côté protéines, parce que la « fabrication » du bébé bat son plein. Il grandit, grossit, et le matériel de base pour former son petit corps est plus que jamais directement puisé dans votre assiette. Vous vous rendez compte qu'à partir de la 17^e semaine, il peut même froncer les sourcils ? Ne le mécontentez pas en relâchant votre vigilance nutritionnelle !



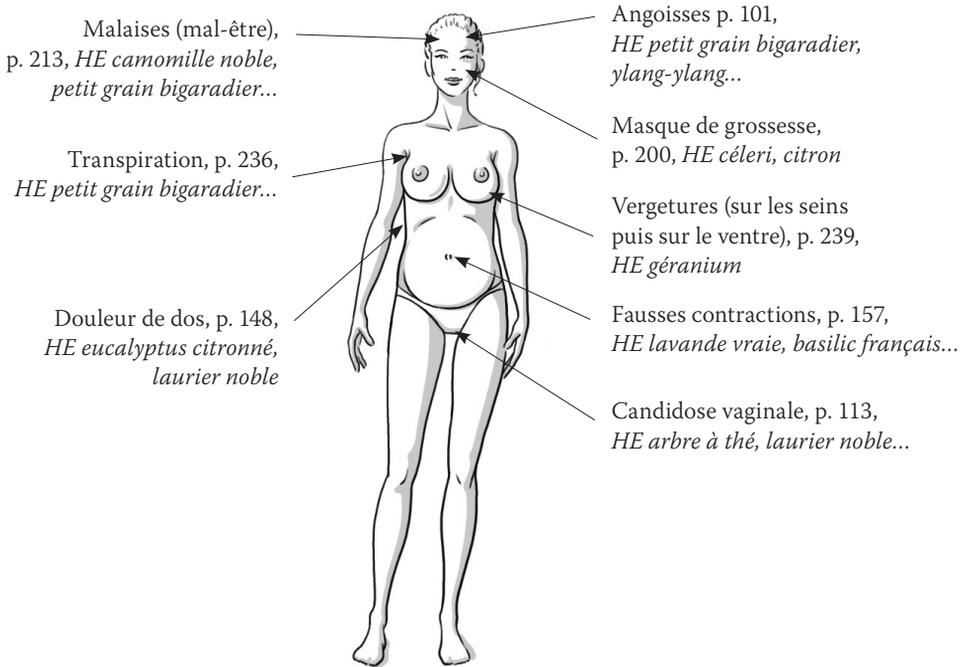
Principes et quantités adaptées à ces 3 mois

Chaque jour, vous devez consommer :

Famille d'aliments	Quantités	Les meilleures sources
Céréales complètes	2 à chaque repas	Pain complet (ou aux céréales), farine/pâtes/riz complets, quinoa, avoine.
Légumes et fruits frais	5 (dont 2 ou 3 fruits)	Tous du moment qu'ils sont nature et si possible de saison. Forcez sur ceux riches en vitamine C.
Poisson ou légumes secs ou viande maigre	1 à chaque repas	Comme au trimestre précédent, mais ajoutez une tranche de jambon au petit déjeuner, ou du fromage de chèvre, ou un œuf...
Aliments riches en calcium	1 à chaque repas ou 2 en tout + une bouteille d'eau	1,5 l d'eau minérale de type Contrex, Hépar, Courmayeur, couvre une bonne partie de vos besoins.



Votre 2^e trimestre et l'aromathérapie d'un seul coup d'œil



3^e trimestre : les bonnes pratiques de fabrication de votre bébé

MAMAN – Durant ces trois derniers mois, il est essentiel de vous reposer et de concevoir vos menus de façon optimale. Vous prenez encore du volume et du poids, et commencez à compter le temps qui vous sépare du jour J. En fait, vous n'êtes plus très à l'aise dans votre enveloppe corporelle, squattée par un locataire charmant mais un peu encombrant. Pour alimenter ce petit être, votre cœur travaille sans relâche, et le moindre effort vous essouffle un peu. Vous êtes fatiguée, non seulement pour ces raisons physiques,



mais aussi parce que votre sommeil est perturbé. Douleurs de dos, crampes, gêne due à la taille de l'utérus, besoins fréquents d'uriner : tous ces désagréments se liguent pour vous mettre à plat. C'est la dernière ligne droite, cela vaut le coup de patienter encore un peu. De toute façon, vous n'avez guère le choix !

***ET MOI ?** – C'est moi le locataire encombrant ? D'accord, j'ai compris. On ne me le dira pas deux fois. Je me prépare à la grande évasion. Je signale mon projet imminent à maman en lui envoyant de petites contractions indolores, pour qu'elle sache bien que ma décision est irrévocable. Et comme on dit, « toute sortie est définitive » ! Ce logement devient décidément trop étroit pour un aventurier intrépide comme moi. Je me tortille tout en testant mes fonctions. Yeux ? Actifs. Sucrer et avaler ? Ça marche. Prêt à découvrir le monde, je pivote et tourne ma tête vers le bas pour appuyer contre le col ramolli de l'utérus. C'est comme de taper à la porte pour entrer, sauf que là, c'est pour sortir. Je n'ai plus rien à faire ici !*

À propos de votre assiette

Le triple objectif de ce trimestre est de mener à bien le terme de la grossesse, de se préparer à l'accouchement (et éventuellement à l'allaitement), de fournir les meilleures armes pour affûter le cerveau de bébé. La grande majorité de ce que vous consommez pour lui file directement dans cet organe goulu, qui se développe à la vitesse grand V : 100 000 nouveaux neurones chaque minute !

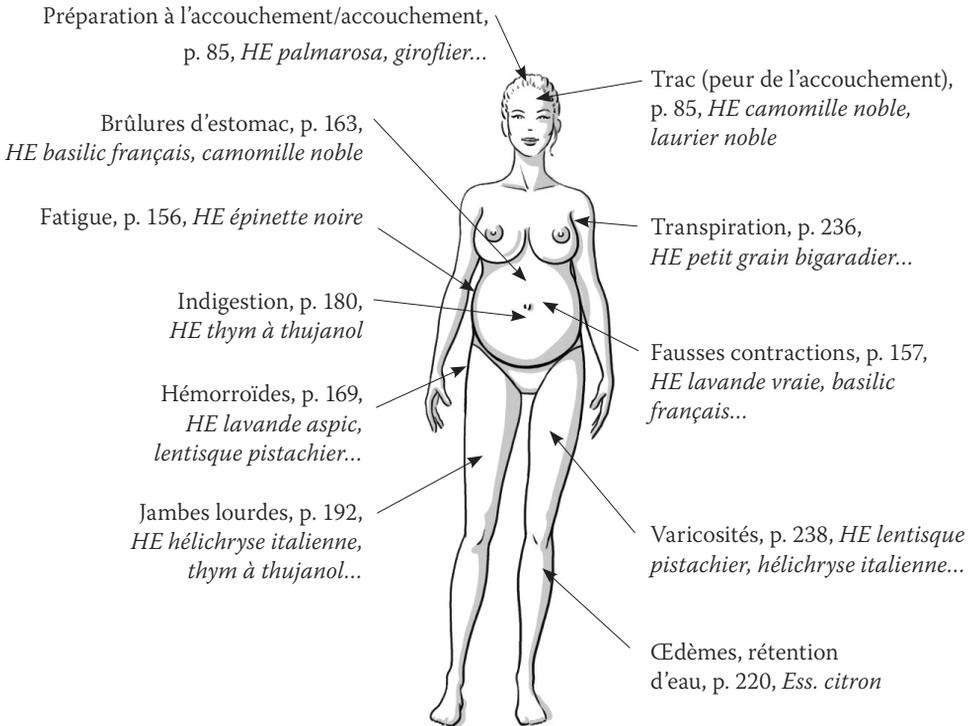
**Principes et quantités adaptées à ces 3 mois**

Chaque jour vous devez consommer :

Famille d'aliments	Quantités	Les meilleures sources
Céréales complètes	2 différentes à chaque repas	Pain complet (ou aux céréales), farine/pâtes/riz complets, quinoa, avoine.
Légumes et fruits frais	2 légumes à chaque repas principal et 3 ou 4 fruits par jour	Tous du moment qu'ils sont « nature » et frais. Forcer sur ceux riches en vitamine C.
Aliments sources d'oméga 3	Un peu d'huile de colza chaque jour, 2 à 3 poissons gras par semaine	Saumon, maquereau, sardines, huiles de colza, de noix...
Poisson ou légumes secs ou viande maigre	1 à chaque repas	Comme au trimestre précédent.
Aliments riches en calcium	1 à chaque repas, ou 2 en tout + 1 bouteille d'eau	Comme au trimestre précédent.



Votre 3^e trimestre et l'aromathérapie d'un seul coup d'œil



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Se soigner avec les huiles essentielles
pendant la grossesse
Danièle Festy



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S