

Pré-éclampsie

Usage Nutrithérapeute

L'état général de la maman joue un rôle dans le fait qu'elle développe ou pas des complications. C'est pourquoi l'hygiène de vie avant la conception et pendant la grossesse est très importante. Il est primordial de conserver une **activité physique** et de manger équilibré (**assiette méditerranéenne**).

○ Moduler l'hypertension

- Réduction des apports de sodium (sel de cuisine)
- Augmentation de la consommation de produits végétaux (apport de K)
- Régime Dash (Dietary Approaches to Stop Hypertension)
- Alimentation riche en oméga 3 (attention en fin de grossesse)
- Equilibre Calcium & Magnésium (complémentation éventuelle)
- Apport suffisant d'arginine, de sélénium via l'alimentation
- Apport de vitamine C et E
- Activité physique (encourager le podomètre : 8500 pas/j)
- Veiller au sommeil réparateur (dormir sur le côté gauche pour ne pas comprimer la veine cave)

○ Moduler le système immunitaire

- Vitamine D, qui module les T.reg
- Veiller à l'équilibre de l'écosystème intestinal -> « gram-« -> LPS-> Toll like receptor -> NFkB
- -> Inflammation
 - > Perméabilité (Glutamine, Zinc, oméga 3, polyphénols)
 - > Mucus
 - > Probiotiques anti-inflammatoires
 - > Prébiotiques
- Eviter Alcool, médicaments, stress, excès de sucre, additifs, (gluten ?)

○ Moduler l'inflammation

- Equilibre Oméga 3 (**attention au 3 ème trimestre de la grossesse !**)/ Oméga 6
- GLA (huile d'onagre)
- Epices & aromates (**Ail,curcuma - Attention aux saignements fin de grossesse!!!**), gingembre, thym,...
- Assiette méditerranéenne

- Polyphénols des légumes & fruits
- Flavonoïdes du thé vert, fruits rouges, cacao,...)
- Les nutriments anti-inflammatoires :
- **Vit D (avoir un bon taux avant de démarrer la grossesse)**
- **Magnésium**
- Vitamines B (s'assurer d'avoir **un bon taux en B2** avant de démarrer la grossesse)
- Zinc
- **Sélénium** (Co facteur de la GPX)
- Resvératrol (inhibe action NF-kB)
- **Coenzyme Q10**
- **Vitamine E (alpha-tocophérol)**

○ Assiette méditerranéenne

- Ne pas descendre en dessous de 1600kcal/j. en cas de grossesse !
- Veiller aux apports justes de calcium, de magnésium, de vitamines B(B9 en particulier avant la grossesse). Si possible, faire évaluer le taux de vit D, d'homocystéine, de zinc, de magnésium, de fer, d'iode et aussi l'index HOMA et le bilan des acides gras. Réajuster avec les compléments adéquats si nécessaire de préférence avant la grossesse.
- Prendre en considération, les métaux lourds dans la consommation de poissons.
- Proposer l'utilisation d'huile d'olive et de colza BIO.
- Privilégier une alimentation riche en végétaux (légumes, légumineuses, fruits, oléagineux - pas plus de 30g/j-).
- Choisir une alimentation à faible charge glycémique (céréales semi-complètes ou complètes).
- Favoriser une alimentation BIO.
- Sensibiliser aux modes de cuisson, aux acides gras trans.
- Eviter les boissons alcoolisées, les sodas, l'excès de café.
- Eviter les toxiques dans la maison et la salle de bain aussi !

○ Quelle activité physique conseiller ?

- La marche
- La natation (bénéfique pour le dos)
- La gymnastique

Veiller à commencer les activités physiques doucement et progressivement. Débuter par 5 minutes par jour de natation, par exemple, est déjà avantageux et permet de réussir, plus tard, des séances quotidiennes de 30 minutes. Pendant et après l'exercice, boire de l'eau pour éviter la déshydratation et les coups de chaleur. Dès qu'il y a fatigue, faire une pause et sauter une journée si nécessaire.