

PLEINE CONSCIENCE

Se réconcilier
avec son image
corporelle

Quels revêtements
choisir pour vos
cuissons ?

Notre sélection

Shopping
Tendances
Conseils

SYSTÈME
IMMUNITAIRE

La Griffe du Chat

NOUVEAU
La Gazette
du Bien-Être
- page 42 -

Choisir son lieu
et ses acteurs
de naissance

VÉRONIQUE DE CLERCQ

Alimentation
et Grossesse

A close-up photograph of a woman with long brown hair, wearing a white tank top and a grey cardigan, smiling as she eats a slice of mango. The background is a blurred outdoor setting. The text is overlaid on the image.

L'alimentation avant et pendant la grossesse



Quand la décision de faire un enfant est prise, on n'a qu'une seule envie : tomber enceinte le plus rapidement possible ! Vue comme un temps d'attente et de grande impatience, la période de préconception devrait plutôt être vue comme un projet à mener à bien avec ses étapes et ses démarches pro-actives, c'est non seulement bénéfique mais aussi tellement plus motivant ! Du côté de l'alimentation, il a y des choses à mettre en place dès ce moment.

l'alimentation, optimiser les apports de nutriments pour favoriser la fertilité au sein du couple et installer de bons réflexes qui seront également bénéfiques pendant la grossesse et encore après !

Optimiser les apports de nutriments

S'il n'y a pas à proprement parler de « régime préconception » unique, intéressons-nous à ces 3 facettes de la nutrition du couple (on parle bien de l'alimentation de l'homme et de la femme !).

1. Nutriments

Une grossesse, cela se prépare en rééquilibrant les nutriments clés impliqués dans la fertilité féminine et masculine. Ainsi ;

- le magnésium, souvent mis à mal par le stress, joue un rôle clé en désir de grossesse,
- le zinc et les antioxydants sont primordiaux pour la santé des spermatozoïdes et également durant la grossesse pour la fabrication du bébé.
- les vitamines B qui, entre-autres rôles, soutiennent la production d'énergie indispensable aux fonctions de reproduction
- le fer dont il faut parfois refaire les réserves
- la vitamine D aux fonctions multiples dans l'organisme, agit comme une hormone



Le Gestatyon, un allié pour la grossesse et l'allaitement

Durant la grossesse et l'allaitement, les besoins en oligo-éléments de la femme augmentent considérablement, il faut donc intensifier leurs apports. En effet, pour bien se développer, votre bébé puise dans vos ressources. Afin de vous soutenir pendant cette période, l'oligothérapie est donc primordiale.

Le GESTATYON du laboratoire Catalyons est une synergie douce regroupant des oligo-éléments naturels et essentiels pendant et après votre grossesse (sauf en cas d'hyperthyroïdie). Composé de Fer, d'Iode, de Zinc, de Magnésium, de Cuivre et de Molybdène, ce complexe joue un rôle au niveau de vos besoins en Fer et de l'oxygénation des tissus, dans le développement cérébral et la croissance des cellules du fœtus mais également pour votre régulation hormonale ainsi que celle de votre bébé.

Bon à savoir : les oligo-éléments de cette synergie sont également disponibles en unitaires.



le corps. Quand on sait que l'énergie est le facteur primordial en préconception et que la fatigue ou une simple baisse d'énergie influence négativement les chances de tomber enceinte, on comprend mieux l'intérêt de s'intéresser aussi à son assiette !

Posez-vous ces questions :

- Le petit-déjeuner est-il présent, varié et contenant des protéines de qualité ?
- Le repas de midi est-il complet, avec des protéines et beaucoup de végétaux ?
- Le repas du soir est-il vraiment léger, à prédominance végétale ?
- Quels sont les aliments sucrés présents dans mes habitudes ?

Gestion du stress

Parlons aussi de l'impact de l'alimentation sur la vulnérabilité au stress, autre grand coupable dans les difficultés rencontrées pour concevoir un enfant. Il existe une multitude de techniques pour apprendre à gérer son stress, mais saviez-vous que ce que vous mangez peut vous vulnérabiliser au stress ou au contraire vous aider à mieux le gérer ? Par exemple, un petit-déjeuner riche en sucre provoquera un pic de glycémie suivi d'une hypo-glycémie, période pendant laquelle on se trouve encore plus vulnérable au stress. Il est conseillé d'éviter de manger sucré avant le goûter.

Conclusion

Le nombre croissant de couples en difficulté pour concevoir un enfant révèle à quel point l'environnement (au sens large) pèse sur la fertilité au féminin et au masculin. Certains gestes simples dans l'alimentation et le mode de vie et de pensée permettent néanmoins d'influencer favorablement cet environnement. La période qui précède la conception n'est pas une perte de temps mais une réelle opportunité de se poser, de construire un projet de couple et de mettre en place de bonnes habitudes.

L'ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE Manger 2 fois mieux !

Améliorer son alimentation pendant la grossesse, c'est comme un strike au bowling : on y gagne au moment même et au tour suivant également. En effet, une meilleure alimentation pendant la grossesse amène des bénéfices immédiats pour la maman et le bébé et sera aussi utile par la suite : allaitement, post-partum, habitudes alimentaires familiales.

Le schéma alimentaire familial pendant l'enfance ancre des habitudes qui perdurent à l'âge adulte: l'habitude ou non de

Pilier 1 – Aliments bruts

Les aliments bruts sont les aliments non transformés : ils ne se composent pas d'une liste d'ingrédients, ils sont l'ingrédient à eux seuls. Ils devraient représenter l'immense majorité de ce que vous mangez. Observez votre caddie ou vos commandes au restaurant pour évaluer votre situation. Les aliments transformés sont une piètre contribution aux besoins nutritionnels de la femme enceinte. Ils apportent trop de substances néfastes (additifs et polluants auxquels un bébé en développement est particulièrement vulnérable) et peu nutriments intéressants.

Pilier 2 – Des féculents complets

Choisissez le riz, les pâtes, les pommes de terre, le pain et les céréales entières (comme le quinoa) ou complets (riz, pain, pâtes) pour leur richesse en fibres. Ils assurent une meilleure satiété, une plus grande richesse nutritionnelle et permettent d'éviter les index glycémiques élevés. Retenez que les variations de glycémie de la maman se répercutent sur la glycémie du bébé.

Pilier 3 – Des huiles de qualité

Ne craignez pas les huiles, mais choisissez-les bien :

- Utilisez l'huile d'olive comme huile de cuisson
- Utilisez l'huile de colza comme huile d'assaisonnement (ne pas chauffer) pour ses précieux oméga 3
- Achetez les huiles vierges et toujours en bouteilles en verre (jamais en plastique)

Le plastique contient des perturbateurs endocriniens qui passent facilement dans les huiles, graisses et aliments gras.

Les perturbateurs endocriniens sont particulièrement néfastes en période de développement du bébé ou de l'enfant.

Vous ne pourrez pas éviter toute exposition aux toxiques et polluants mais préservez-vous en un maximum en adoptant ce genre d'habitudes :

- Stocker les aliments ou les restes dans des récipients en verre ou en inox
- Ne jamais réchauffer des aliments dans du plastique

Pilier 4 – Consommer beaucoup de légumes et des fruits (mais surtout des légumes)

Les fruits et légumes devraient représenter la moitié de tous nos apports alimentaires... Choisissez-les frais ou congelés, variés et de couleurs différentes, et de saison de préférence. L'idéal est d'alterner entre le cru (avec précautions – laver ou peler – en cas de non-immunité à certaines maladies comme la toxoplasmose), et le cuit.

Intégrez-les quotidiennement dans votre alimentation. Y compris les protéines animales (viandes, volaille, poissons, ...) car ce sont les meilleures sources de zinc et de fer, minéraux clés pendant cette période. Choisissez-les de toute belle qualité (bio ou équivalent, préparation...) et alternez avec les pois chiches, lentilles, quinoa, œufs, ...

Pilier 6 – Rendre tous vos repas complets

Tartine le matin, sandwich le midi et repas chaud le soir : ce schéma largement répandu n'est cependant pas optimal.

Pour rendre un repas complet il suffit souvent d'un petit changement :

Matin:

- ajouter un œuf ou un morceau de fromage
- ajouter un quartier de pomme ou 2-3 bâtonnets de concombre (lavé)

Midi:

- remplacer le sandwich par un wrap complet contenant des légumes et des dés de poulet,
- prendre un reste de la veille avec légumes, protéines, féculent.



Goûter:

- prendre un fruit entier et une petite poignée d'amandes

Soir:

- ajouter un légume supplémentaire
- remplacer la viande par une protéine végétale (lentilles ou quinoa) ou des petites sardines (2 x semaine)

Véronique accompagne les femmes enceintes tout au long de la grossesse à travers ses consultations et programmes en ligne.

Dont la formation "Les incontournables de la nutrition pendant la grossesse"

> www.alimentationjoyeuse.com/grossesse

Et "Les leviers de la fertilité" pour optimiser la nutrition en période de préconception

> www.alimentationjoyeuse.com/preconception



– Namur (Mettet), et en ligne

Je suis Magali, nutrithérapeute. La nutrithérapie est une discipline qui se positionne entre la nutrition et la médecine. Je vous accompagne, avec bienveillance, pour des problèmes tels que diabète, obésité, cholestérol, péri-conception (pré-grossesse, grossesse, infertilité non mécanique), troubles de l'humeur, du sommeil, féminins, digestifs, ... J'utilise des supports visuels afin de vous expliquer au mieux l'importance des nutriments essentiels au bon fonctionnement de votre corps, suivant vos besoins.

Magali Brumagne - MaguyYummy

Nutrithérapeute

m.brumagne@maguyyummy.be

+32 (0) 492 09 32 39

www.maguyyummy.be

f MaguyYummy par Magali Brumagne,
nutrithérapeute certifiée

o maguyummy