

CATHERINE DUPIN ALIX LEDUC

LE PETIT GUIDE DE LA GROSSESSE SANS RISQUE

À FAIRE /
À NE PAS
FAIRE

ALIMENTATION, PRODUITS MÉNAGERS,
VOYAGES, SANTÉ... TOUT CE QU'IL FAUT FAIRE
(OU ÉVITER À TOUT PRIX) PENDANT
LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT



LEDUC.S
EDITIONS

DE CATHERINE DUPIN, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le grand livre de l'équilibre acido-basique,
avec Anne Dufour, 2011.

Mes petites recettes magiques détox,
avec Anne Dufour, 2011.

Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles,
avec Danièle Festy, 2011.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Illustrations : Fotolia
Mise en pages : Facompo

© 2011 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
info@editionsleduc.com
www.editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-494-9

CATHERINE DUPIN ALIX LEDUC

LE PETIT GUIDE
DE LA GROSSESSE
SANS RISQUE

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

Mise en garde

Ce guide pratique vous aidera à faire les bons choix pendant votre grossesse (alimentation, sport, transport...). Mais il ne remplace en aucun cas les conseils de votre médecin. Si votre médecin vous donne des conseils contraires aux informations fournies dans cet ouvrage de référence, les conseils du médecin devront être respectés car ils se basent sur les caractéristiques uniques de la patiente.

Sommaire

Préface d'Hélène Kosmadakis	7
Préface du Dr Martine André	9
Introduction	11
Première partie – Ennemis et faux amis de la grossesse : qui sont-ils et par quoi les remplacer ?	13
Chapitre 1 Mon frigo, mes placards	15
Chapitre 2 Ma maison	57
Chapitre 3 Ma beauté	75
Chapitre 4 Ma santé/Ma forme	85
Chapitre 5 Enceinte nomade	97
Chapitre 6 Mon environnement	105
Chapitre 7 Ma sexualité	119
Deuxième partie – La liste des aliments autorisés et à supprimer pendant la grossesse	125
Table des matières	173

Préface

d'Hélène Kosmadakis

MA LONGUE EXPÉRIENCE de sage-femme en consultation prénatale m'a confrontée chaque jour à vos questions, à vos angoisses, à votre désir de bien faire et, parfois, à vos doutes face à certains interdits qu'il vous est difficile d'accepter. Quand on vous explique clairement pourquoi tel aliment ou telle pratique que vous adorez peuvent être nuisibles à votre grossesse ou au développement de votre bébé, tout s'éclaire et les contraintes sont tout bonnement vécues comme une sagesse élémentaire. Il n'est pas ici question de vous culpabiliser, chacune s'adapte à sa façon, seuls quelques interdits sont impératifs, dictés par la prévention de certaines maladies (toxoplasmose si vous n'êtes pas immunisée, listériose...), ou par les méfaits de l'alcool et du tabac.

C'est vrai, nos grands-mères et nos mères ne prenaient pas autant de précautions pendant leurs grossesses.

Depuis, les rapides progrès de la médecine ont permis de prévenir certaines maladies touchant le fœtus, de diminuer la prématurité et de nombreuses complications de la grossesse et de l'accouchement.

Tout cela en prenant de simples précautions de bon sens auxquelles vous allez vite vous adapter avec l'aide de ce guide.

Au cours des mois qui viennent votre bébé va entrer doucement dans votre vie quotidienne et vous faire mieux accepter les conseils des professionnels car vous êtes très responsable, donc motivée !

Ce *Petit guide de la grossesse sans risque* vous aidera avec clarté et humour à mieux vous y retrouver, à mieux comprendre pourquoi tel aliment ou telle pratique sont à éviter. Un doute sur les crevettes sauce cocktail qui vous tentent au restaurant ? Une interrogation à propos de cette crème de jour anti-âge ? Un coup d'œil sur votre précieux guide en poche, et vous voilà rassurée. Tous les domaines y sont abordés. Chaque fois, des solutions très astucieuses vous sont proposées pour limiter ou remplacer « l'interdit ».

Enfin, des encadrés, des tableaux, des conseils riches de bon sens, des recettes inventives vous installeront dans un mode de vie non frustrant que vous poursuivrez peut-être après la naissance de votre petite merveille.

La belle aventure qui s'annonce, vous allez peut-être la partager en famille, avec amour, humour et sagesse malgré les précautions à prendre dès maintenant. Il n'est pas interdit d'interdire pour une grossesse épanouie et, au bout des neuf mois, pour votre bébé parfait tant attendu ?

Hélène Kosmadakis
Sage-femme, auteur de *Mon agenda grossesse*,
Leduc.s Éditions

Préface

du Dr Martine André

LA GROSSESSE – événement normal dans la vie d’une femme – ne doit pas être considérée comme une situation pathologique. Pour autant, il ne s’agit pas de faire encourir des risques à votre futur bébé, le plus souvent par méconnaissance. En effet, les progrès médicaux et environnementaux ainsi qu’une meilleure connaissance du rôle de l’alimentation chez les femmes enceintes permettent de mener au mieux leur grossesse. L’objectif étant d’éviter la survenue de maladies, de carences nutritionnelles ou de diverses circonstances pouvant mettre en danger le fœtus durant ses neuf mois de vie intra-utérine.

Ce guide pour une grossesse sans risque rassemble de façon claire et pratique les principales informations et conseils à connaître si vous êtes enceinte. Il vous permettra d’appréhender plus sereinement le déroulement de votre grossesse, de limiter au maximum les éventuels risques

encourus par le fœtus et de favoriser la venue d'un bébé en bonne santé.

Dr Martine André,
journaliste santé spécialisée en nutrition

Introduction

COMMENT BIEN MANGER ? Quelles sont les habitudes alimentaires à changer ? Les aliments à proscrire ? Ceux à privilégier ? Mais aussi, vais-je pouvoir continuer le stretching ? Et ma crème antirides, dois-je faire une pause élixir-anti-ménopause ? Ce produit pour le sol est-il nocif s'il n'est pas bio ? Et mon chat, j'en fais quoi ? Et sous la couette, doit-on tirer un trait sur les galipettes ?... Ce ne sont que quelques-unes des mille et une questions qui vont venir grignoter votre sérénité (et parfois, il faut bien l'admettre, polluer votre grossesse). Et, bien sûr, là aussi, chacun, dans votre entourage, saura vous conseiller... et vous apporter des réponses qui se contrediront les unes avec les autres !

Neuf mois... Dans neuf petits mois, vous allez endosser le plus beau des rôles, celui de maman. Déjà, vous vous sentez responsable de ce petit être que vous portez en vous. Car vous avez conscience qu'à partir d'aujourd'hui vous n'êtes plus seule : d'une certaine façon, il y a deux cœurs qui battent en vous...

Alors, vous avez envie de bien faire. En tout cas, d'éviter les erreurs, les faux pas. Vous voulez mener une grossesse saine et épanouie pour vous et votre enfant dont vous souhaitez préparer l'arrivée au monde avec tout votre amour.

Avec ce livre en poche, vous pourrez tout simplement choisir de ne plus subir ces interrogations, en adoptant les bons réflexes, dès le premier mois de grossesse. En apprenant à vous protéger de vos ennemis temporaires, à connaître vos alliés et à apprivoiser vos nouveaux « amis ».

Il ne s'agit pas de changer radicalement de mode de vie, mais de réviser ses classiques alimentaires et de s'adapter aux besoins du bébé. Suivez le guide et, très vite, vous pourrez vivre votre grossesse en toute sérénité.

 Autorisé, à privilégier

 À limiter

 À supprimer (ou à éviter autant que possible)

Première partie

Ennemis et faux amis
de la grossesse :
qui sont-ils et par quoi
les remplacer ?



Mon frigo, mes placards

RILLETES OR NOT RILLETES ? Ai-je droit, oui ou non, au parmesan ? C'est grave si j'opte pour une salade de crevettes au restaurant chinois ? Et si je craque pour un baba au rhum, Bébé et moi, on risque quoi ?

Pendant la grossesse, on se retrouve confrontées à de toutes nouvelles interrogations qui frisent, parfois, l'existential ! Quand le menu, au restaurant, devient un véritable casse-tête chinois, que les rayons du supermarché regorgent d'énigmes en tout genre, qu'un dîner chez des amis relève du défi, on finit, souvent, par capituler en optant pour deux solutions extrêmes.

La première consiste à se dire téméraire, version « allez, je tente, *inch'allah* ! ». Mais, très vite, le camembert laisse un goût amer, puisqu'on préfère la gourmandise à la santé du bébé. Et on digère mal car, déjà, on se juge mauvaise mère...

La seconde se veut un modèle de sagesse et se résume à « abstinence, risque zéro ». Mais si on exhibe fièrement sa prudence, on reste vaguement frustrée et, bien souvent, sur sa faim !

De B, comme boissons, à V comme viande, découvrez (ou révisez) dans ce chapitre les aliments bons sous tous rapports et ceux dont il faut vous méfier. Et pour vous simplifier la vie, la deuxième partie de cet ouvrage vous livre la liste explicite des produits autorisés et ceux à éviter : à vos antisèches !

PRISE DE POIDS : LE MINIMUM SYNDICAL

Idéalement, la future maman prendrait 9 kg pendant sa grossesse, le minimum indispensable à sa santé et à celle de son petit locataire. Or, un bébé qui affiche 3,5 kg à la naissance est considéré comme un « beau bébé » : de quoi sont donc faits les 5,5 kg restants ?

- 500 g pour le placenta
- 1 000 à 1 500 g pour le liquide amniotique
- 1 500 g pour l'utérus
- 1 000 à 1 500 g pour votre volume sanguin
- 900 g pour vos seins

Tous les kilos en plus sont superflus : trois d'entre eux disparaîtront sans trop de difficulté, les autres demanderont plus d'efforts.

Les boissons

On vous le dit, on vous le répète : une femme enceinte doit boire sans modération ! Le tarif de base quotidien est de 1,5 litre au minimum : il vous assure une bonne hydratation et lutte même de rien contre les infections urinaires favorisées par la grossesse. La star de cet équilibre reste évidemment l'eau.

L'alcool

☹ *À supprimer*

Aucune négociation possible : lorsqu'on attend un enfant, l'alcool, c'est tolérance zéro ! Vin, bière, cidre... pas d'exception. Et même si vous êtes du genre à « bien tenir l'alcool », n'oubliez pas que vous n'êtes pas seule, dans cette aventure : le « juste un petit verre » pour vous traversera le placenta et passera directement dans le sang du bébé qui, lui, n'a pas un foie prêt à métaboliser l'alcool, ce qui l'expose bien plus longtemps aux effets négatifs.



« Le mois dernier, j'ai bu plus que de raison lors d'une fête, j'ignorais que j'étais enceinte (d'une semaine). Nous sommes très heureux de cette nouvelle, mais nous tremblons à l'idée que mon excès ait pu nuire à notre enfant... »

Durant les deux à trois semaines qui suivent la fécondation, les cellules de l'embryon sont normalement assez « fortes » pour se protéger des attaques extérieures ; c'est à partir de la quatrième et de la cinquième semaine que l'embryon devient particulièrement sensible aux troubles capables d'altérer son développement. Vous n'avez donc *a priori* rien à craindre, puisque vous étiez dans la première semaine suivant la fécondation. Mais ce n'est pas une raison pour arroser la bonne nouvelle...



« Est-ce que je peux boire une coupette de champagne pour mon anniversaire ? »

Il y a deux décennies, vous n'auriez même pas posé la question, tant la règle était floue, voire permissive ; aujourd'hui, le recul met en évidence les conséquences désastreuses de la prise d'alcool sur l'enfant à naître. Aucune étude n'ayant établi la quantité d'alcool absorbé ne présentant aucun risque pour le bébé, la réponse est « non, pas de coupette, ni même de dé à coudre de champagne ! ».

LE SAVIEZ-VOUS ?

C'est en 2007 (seulement !) que ce pictogramme est devenu obligatoire sur toutes les boissons alcoolisées : il représente une femme enceinte un verre à la main barrée d'une interdiction. Il peut être remplacé par la mention « La consommation de boissons alcoolisées pendant la grossesse, même en faible quantité, peut avoir des conséquences graves sur la santé de l'enfant ». Dur, dur de changer les usages au pays du vin !



 *Remplacer par*

Des cocktails de jus de fruits, des cocktails de jus de légumes... Champomy, si pour vous une fête n'est pas digne de ce nom sans bulles.

Mêmes précautions pendant l'allaitement.

Le café *À limiter (deux tasses maximum par jour)*

Le café contient de la caféine qui donne le coup de fouet tant recherché. Mais un excès de caféine accélère le rythme cardiaque et peut favoriser les contractions de l'utérus. Par ailleurs, les propriétés diurétiques du café favorisent notamment l'élimination du fer, si indispensable pendant cette période. Par prudence, limitez-vous à deux tasses par jour dans la première moitié de la grossesse et arrêtez (ou passez à une tasse) dès le 5^e mois.

 *Remplacer par*

Du décaféiné. Un café soluble instantané (de bonne qualité), moins « caféiné » que le « vrai » café, mais toujours modérément. Un café blanc.

Mêmes précautions pendant l'allaitement.

CAFÉ BLANC

*Ingrédients : 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger,
1 cuillère à soupe de miel*

Versez 25 cl d'eau frémissante dans une tasse, ajoutez l'eau de fleur d'oranger et le miel. Remuez et buvez bien chaud.



« Je dois faire l'impasse sur mon petit café du matin ? »

Non, mais pour vous éviter d'en reprendre un « petit deuxième » dans la foulée, sachez que la caféine n'est pas « filtrée » par le placenta, elle passe dans le sang du fœtus, avec un risque de fausse couche... Si vous êtes accro au café, mais que vous avez décidé d'arrêter pour le bien-être de Bébé, faites-le de préférence progressivement : vous éviterez les maux de tête, somnolence et fringale dus au sevrage.



« Il y a d'autres boissons qui contiennent de la caféine ? »

Oui, on trouve de la caféine dans les boissons à base de cola et de guarana (boisson énergétique), dans le thé et le chocolat au lait.

Le chocolat

À limiter

Si vous êtes habituellement sujette à la migraine, méfiez-vous de la tyramine présente dans le chocolat, elle serait un facteur déclencheur. Quant au petit chocolat au lait avant de se coucher, il ne vous aidera pas à dormir, la faute aux substances toniques du cacao (la caféine et la théobromine) qui stimulent l'éveil.

Remplacer par

Une bonne tasse de lait chaud (pasteurisé) avec un peu de miel (brossage des dents après obligatoire), ou cette tisane « Morphée » : mettez 1 cuillère à café de plante(s) – tilleul, aubépine, camomille, mélisse, seule ou mélangées à parts égales – dans une tasse, versez de l'eau frémissante, laissez infuser 10 minutes, filtrez. Buvez ½ heure avant de vous glisser sous la couette.

L'eau

Le temps est révolu où l'on exhortait la future maman à « manger pour deux » ; mais le conseil reste vrai en ce qui concerne l'hydratation. L'eau est tout à la fois la gardienne des échanges entre votre organisme et celui du bébé à venir et votre passeport pour un bon transit et des reins au mieux de leur activité. Avant, pendant, après les repas,

gorgez-vous d'eau ! Le minimum conseillé étant de 1,5 litre par jour, autant dire un verre toutes les heures, n'hésitez pas à changer de marque, tout en veillant à ce qu'elle soit équilibrée en minéraux (résidu sec inférieur à 500 mg/l) et pas trop chargée en nitrates (idéalement, sans nitrate du tout). Vous n'aimez que l'eau à bulles ? Vous y puiserez les éléments nécessaires, mais devrez composer avec l'aérophagie qu'elle provoque ; vérifiez quand même sa teneur en sel. Vous n'aimez pas l'eau ? Jetez quelques feuilles de menthe bien rincées dans votre eau, un zeste de citron bio, une goutte d'eau de fleur d'oranger ou encore une étoile de badiane, cela apportera un petit goût frais ou acidulé pour zéro calorie !

**SITUATIONS D'URGENCE :
ACCÉLÉREZ LA CADENCE !**

- Quand il fait chaud (période de canicule, voyage dans des pays chauds).
- Si votre domicile est chauffé par le sol.
- Si vous avez de la fièvre.
- En cas de gastro-entérite.

 *À limiter*

- **L'eau du robinet est à éviter**, ou pas, selon la région où vous habitez : son goût et sa qualité varient en effet d'une région à l'autre (renseignez-vous auprès de votre mairie ou sur www.eaupotable.sante.gouv.fr). Si la vôtre est au-dessus de tout soupçon, laissez-la couler jusqu'à ce qu'elle soit fraîche, cela vous évitera de boire une eau qui

a séjourné dans les tuyaux. Et si vous la stockez dans une carafe pour l'avoir toujours à portée de bouche, renouvelez-la toutes les 24 heures maxi.

- **Les eaux pétillantes** : à limiter, pour une question de confort ; elles favorisent l'aérophagie. Durant les trois premiers mois de la grossesse, leur pouvoir digestif peut aider à combattre les nausées (Salvetat, Perrier...).
- **Les eaux aromatisées** : à limiter (idéalement, à supprimer), car souvent trop sucrées. Lisez attentivement les étiquettes.
- **Les eaux salées** : à supprimer si vous avez une tendance à la rétention d'eau (Badoit, Vichy Saint-Yorre...).

😊 Remplacer par

- ✓ Évian, Hépar, Spa reine, Mont Roucouis, Aquarel...
- ✓ Une eau de source aromatisée du jus de ½ citron.

Les jus de fruits

La chasse aux étiquettes est ouverte : les jus de fruits du commerce affichent parfois une teneur en jus pur infinitésimale pour une dose de sucre maximale. Vous jetterez plutôt votre dévolu sur les « 100 % pur jus sans sucre ajouté », et au rayon frais, de préférence, sachant que ces boissons restent tout de même très sucrées.

☹ *À limiter en cas de brûlures
d'estomac*

| Les jus d'agrumes (orange, pamplemousse, citron...),
et de cranberries.

😊 *Remplacer par*

- ✓ Les jus de fruits maison, qu'on boit aussitôt pressés pour ne pas laisser échapper la vitamine C, et qui sont bien moins sucrés que les jus du commerce.
- ✓ Mais aussi des smoothies*, ces espèces de milkshakes sans lait où tous les fruits (et légumes) donnent le meilleur de leur jus sous la pression du blender (mixeur, centrifugeuse...).

BIENFAIT VITE FAIT : LE SMOOTHIE SURVITAMINÉ

Ingrédients : 3 clémentines, 1 kiwi, le jus de ½ citron

Pressez le citron et les clémentines. Pelez le kiwi.

Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une consistance mousseuse.

Le lait

(Voir « Les produits laitiers »)

* Vous trouverez 100 recettes de smoothies dans le livre *Smoothies minceur*, Leduc.s Éditions.

Les sirops

À limiter

Une dose de sirop de fruit diluée dans 7 fois son volume d'eau est moins calorique qu'un verre de soda aux fruits. Mais, on le sait, ce sont surtout les colorants, conservateurs et autres additifs (pour colorer, gélifier...) dont il faut se méfier, puisqu'ils franchissent la barrière placentaire.

Remplacer par les sirops maison

Sirop de menthe

Ingrédients : 1 bouquet de menthe fraîche, 500 g de sucre
Rincez et effeuillez la menthe. Versez 50 cl d'eau frémissante par-dessus, couvrez et laissez infuser toute une nuit. Filtrez et versez l'infusion dans une casserole. Ajoutez le sucre. Portez à ébullition et laissez réduire à petits bouillons pendant 30 minutes. Mettez en bouteille hermétique après refroidissement complet.

Sirop de citron

Ingrédients : 6 citrons bien mûrs, 750 g de sucre.
Dans une casserole, portez à ébullition 50 cl d'eau avec le sucre et laissez réduire à petits bouillons pendant 30 minutes. Incorporez le jus des citrons et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes. Laissez refroidir et mettez en bouteille hermétique.

Les sodas

À limiter

Pour une future maman regardante sur les kilos superflus, ils ont tout faux, car généralement gorgés de sucre. Quant aux bulles, aucun désagrément pour Bébé, mais ballonnements et autres éructations sont à prévoir pour vous...

Le Coca, lui, il a deux gros défauts : il contient de la caféine (voir Le café) et bat des records en sucre (on trouve l'équivalent de trente morceaux de sucre dans une bouteille de 1,5 litre). Les excitants ne sont pas bons pour vous ; quant au sucre, vous vous passerez volontiers de prendre trop de poids. Coca Light, Coca Zero, même combat : le sucre est ici remplacé par du synthétique (voir Les sucres allégés).

Il peut toutefois être salutaire en début de grossesse (et jusqu'au 3^e mois, en général), si vous êtes sujette aux nausées : battez-le énergiquement pour le débarrasser de ses bulles et buvez à petites gorgées, bien frais. En revanche, il ne fera qu'envenimer les remontées acides qui peuvent se manifester en fin de grossesse, à cause de sa caféine. Pas convaincue qu'il est préférable de faire une pause-Coca de neuf petits mois ? Pensez aux ballonnements qu'il peut provoquer...

 *Remplacer par*

Les jus de fruits frais, les smoothies (sucrés, mais également délicieux avec des légumes), les tisanes (camomille, tilleul, verveine...).

Mêmes précautions pendant l'allaitement.

Le thé *À limiter (trois tasses par jour maximum)*

C'est aussi pour ça qu'on l'aime : le thé, tout comme le café, est un excitant (voir Le café) qui peut avoir des répercussions sur le confort de votre bébé. Et même sur sa santé, car un excès de thé freine l'absorption du fer par l'organisme. Vous le dégusterez donc de préférence en dehors des repas, et plus léger qu'habituellement, pour préserver votre sommeil. Un thé léger ne veut pas dire qu'on trempe le sachet (ou la boule...) 10 secondes et qu'on le (la) retire aussitôt : laissez infuser 1 minute et demie (le temps qu'il faut pour que la théine se libère), jetez votre thé dans l'évier et faites à nouveau infuser 5 minutes.

Remplacer par

Les tisanes, les bouillons. Et le thé déthéiné, si vous ne pouvez vraiment pas vous séparer de votre mug.

Mêmes précautions pendant l'allaitement.

Les tisanes

Les tisanes « lambda » vendues dans le commerce sont bonnes pour vous (verveine, tilleul, camomille, marjolaine...); en revanche, vous laisserez de côté celles aux vertus « minceur ».

À supprimer

Les tisanes anticellulite (queues de cerises, feuilles de bouleau...); brûle-graisses (fucus, artichaut...); antiballonnements (sauge, cumin...) et autres coupe-faim (mélisse, maté...). Ainsi que cette liste de plantes jugées dangereuses pendant la grossesse : Absinthe, Achillée Millefeuille, Actée à grappes bleues, Actée à grappes noires, Alchémille, Aloès noire, Angélique, Armoise, Aunée, Belle angélique, Bourdaine, Buchu, Busserole, Carotte sauvage (graine), Cascara sagrada, Chaparal, Consoude, Dong quai, Eleuthéro, Épine vinette, Eucalyptus, Fausse-licorne, Genévrier, Ginseng, Grande camomille, Griffes du diable, Gui Hydraste, Lobélie, Marrube, Maté, Menthe pouliot, Patience, Pau d'arco, Phytolaque, Prêle, Raison des montagnes, Réglisse, Rhubarbe chinoise, Rue,

Sabal, Salsepareille, Sassafras, Saugé, Savoyane, Séné, Tanaisie, Thuja, Tussilage, Verveine officinale, Vitex.
Mêmes précautions pendant l'allaitement.

ALLÔ MAMAN, BOBOS :
LES PLANTES À LA RESCOURSE*

Constipation : chicorée, romarin

Dans un bocal, mélangez 1/3 de chicorée pour 2/3 de romarin, plongez-les dans 25 cl d'eau froide que vous portez à ébullition. Faites bouillir 5 minutes, retirez du feu, laissez infuser 5 minutes, puis filtrez. Versez 1 goutte d'huile essentielle de gingembre dans 1 cuillère à café de miel, plongez la cuillère dans votre tisane : buvez 1 ou 2 tasses par jour.

Cystite : busserole

2 cuillères à café, même manip que ci-dessus : buvez 3 tasses/jour pendant 1 semaine ; sucrez avec du miel si vous le souhaitez.

Circulation (hémorroïdes) : vigne rouge, menthe

2/3 de vigne rouge pour 1/3 de menthe. Versez 2 cuillères à café de ce mélange dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 5 minutes : buvez 2 à 3 tasses par jour pendant 1 semaine.

Insomnie : aubépine, passiflore, fleurs d'oranger

1/3 d'aubépine, 1/3 de passiflore et 1/3 de fleurs d'oranger. Versez 2 cuillères à café du mélange dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 5 minutes, filtrez ; sucrez au miel de lavande : buvez 1 tasse après dîner.

→

* Extrait de *Mes meilleures tisanes aromatiques*, Danièle Festy, Leduc.s Éditions.

Jambes lourdes et varices : hamamélis, vigne rouge

Moitié hamamélis, moitié vigne rouge. Versez 2 cuillères à café de ce mélange dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 5 minutes, filtrez. Versez 1 goutte d'huile essentielle de citron dans 1 cuillère à café de miel, plongez la cuillère dans votre tisane : buvez 3 tasses par jour.

Mal au dos : verveine, reine-des-prés

Moitié verveine, moitié reine-des-prés. Versez 2 cuillères à café de ce mélange dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 5 minutes, filtrez : buvez 3 tasses par jour.

Nausées et vomissements : menthe, gingembre

1 cuillère à café de menthe dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 5 minutes, filtrez. Versez 1 goutte d'huile essentielle de gingembre dans 1 cuillère à café de miel, plongez la cuillère dans votre tisane : buvez 2 à 3 tasses par jour. Vous pouvez alterner avec 1 cuillère à café de racine de gingembre fraîche hachée menue, à la place des feuilles de menthe et sans ajouter l'huile essentielle de gingembre.

Les épices

À limiter

En règle générale, vous éviterez les plats trop épicés : vous n'êtes plus seule à bord et votre système digestif est plus « réceptif » qu'avant ; le poivre et les condiments à base de piment sont à éviter (période d'allaitement comprise). Attention, certaines épices aux propriétés bienfaitrices en temps normal peuvent se retourner contre vous : c'est le cas de la cannelle, qui a de belles vertus antibactériennes mais qui, à haute dose, favorise les contractions utérines (à dégainer les derniers jours de grossesse !).



« Adeptes de la cuisine thaïlandaise, dois-je boycotter notre restau préféré jusqu'à l'arrivée de Bébé ? »

Plutôt que de vous punir, continuez de vous régaler mais en choisissant parmi les plats les moins relevés. En résumé, soyez sage tout en restant gourmande...

Remplacer par

Des herbes aromatiques, comme le thym, la menthe verte, la ciboulette, qui parfumeront vos plats sans arrière-pensée. Certaines peuvent même vous épauler

dans les moments délicats : l'anis vert et l'aneth, par exemple, ont la réputation de faciliter l'allaitement ; d'autres comme le cerfeuil et le persil plat sont des « stop-lait » naturels.