



GROSSESSE &
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Guide d'une grossesse saine et en pleine santé

boome

Avec les participations d'Aurélié Canzoneri, naturopathe,
et Laila Bel, coach en nutrition et bien-être certifiée,
spécialiste de la maternité.

SOMMAIRE



INTRODUCTION

1

La clé d'une grossesse saine : une alimentation variée
Idées reçues et grossesse : Laila Bel vous éclaire

2

Compléments alimentaires : pourquoi en consommer ?
Fer, DHA, choline... Quels sont les nutriments à booster ?
Par Aurélie Canzoneri

BONUS

Les tips d'Aurélie Canzoneri pour soulager vos maux



BONJOUR ET BIENVENUE,

On vous a sûrement dit que la grossesse était **la plus belle expérience de votre vie**. La plus marquante, c'est sûr. La plus belle, c'est à vous seule de l'évaluer. Les sensibilités, les aléas, les ressentis et les expériences peuvent aller du meilleur au pire. Breaking news : la grossesse, ce n'est pas uniquement tout rose (mais ça peut l'être et heureusement), de la procréation au post-partum, mieux vaut y être préparée.

Je n'ai pas aimé être enceinte. Je n'ai pas trouvé que l'accouchement était le plus beau moment de ma vie. Je n'ai pas oublié les douleurs. Et c'est important de le dire, de **décomplexer les femmes** à ce sujet, et de choyer nos parcours multiples de maternité.

Si vous ouvrez ce guide, vous êtes sûrement à la recherche d'une **solution de bien-être** pendant l'une des périodes les plus importantes de votre vie.

Vous désirez mettre toutes les chances de votre côté et vivre **une grossesse sereine et en pleine forme**. Vous souhaitez vous informer avant la prise de compléments alimentaires. Vous cherchez à comprendre ce qui vous permettrait d'être mieux dans votre corps. Rien que pour ça, **félicitations**.

Bravo à vous pour votre curiosité qui vous pousse à lever la tête, à vous informer, et à chercher des solutions alternatives et plus naturelles pour vous faire du bien et préserver la santé de votre bébé.

Qu'elle soit vécue comme une parenthèse enchantée ou un parcours du combattant, une chose est sûre, **UNE GROSSESSE NE DURE PAS 9 MOIS**. Parce qu'en France, le temps moyen pour procréer est de 7 mois, celui de la gestation est de 9 mois, et parce qu'il faut en moyenne 1 an à une femme pour se remettre d'un accouchement. C'est long. Et c'est plus que jamais le moment de prendre soin de votre santé.

Si vous êtes déjà enceinte, vous avez sûrement déjà consulté votre médecin ou gynécologue. A ce stade, vous avez entendu parler d'acide folique, vous le prenez scrupuleusement ou pas, et vous avez peut-être même acheté des vitamines prénatales, sans trop savoir pourquoi et comment les prendre. Sans peut-être même connaître leur composition et leurs effets. Sans être sûre d'ingérer des nutriments de qualité.

Et si on commençait par le tout début et qu'on vous aidait à comprendre les raisons pour lesquelles il faudrait être attentive aux détails ?

Car si la pleine santé lors de la grossesse passe avant tout par un régime alimentaire varié, il est également nécessaire de répondre aux besoins accrus de la femme enceinte par une complémentation en minéraux, vitamines et acides gras essentiels d'excellente qualité.

On fait le point ?

Bonne lecture.



*Sabrina, co-fondatrice de Boome
et jeune maman informée*



Chapitre 1



LA CLÉ D'UNE GROSSESSE SAINNE : UNE ALIMENTATION VARIÉE

Avant de vouloir se supplémenter pour répondre aux besoins nutritionnels qui augmentent, il y a la nourriture à l'état brut.

L'assiette, la bonne bouffe, la nourriture calculée pour soutenir toutes les fonctions de votre corps et ses besoins grandissants pendant cette étape de vie cruciale. Et ce n'est un secret pour personne : ce que vous ingérez chaque jour impacte directement le développement et la santé de votre bébé. Cela commence même dès la phase de préconception.

Attention, on ne vous dit pas de vous priver de ces frites qui vous font envie, ni de manger des graines toute la journée car nous croyons très fort à ce principe un peu banal d'équilibre. Les nutritionnistes, les médecins, les naturopathes, les diététiciens s'accordent : pas de frustration mais un comportement raisonnable et une alimentation consciente.



**Food is
medicine.**

boome



Vous l'aurez sûrement remarqué, dès l'annonce de votre heureuse nouvelle, chacun y va de son "conseil". Des injonctions parfois faites d'idées préconçues, qui visent à vous mettre en garde et à vous alarmer sur vos habitudes alimentaires.

Souvenez-vous qu'au final, vous êtes tout à fait libre de placer le curseur où vous le souhaitez. Et surtout, où vous le pouvez.

Mais pendant la grossesse, il est plus important que jamais d'avoir conscience des nutriments qui vont permettre à votre corps de mieux fonctionner. Saviez-vous que votre fœtus développe le goût dès le quatrième mois de gestation ?



QUE DOIT-ON ÉVITER PENDANT LA GROSSESSE ?

A éviter :

- Les produits crus ou peu cuits (les produits laitiers à base de lait cru comme les fromages et leurs croûtes, les poissons crus, les oeufs de poisson, la viande pas assez cuite, les œufs pas assez cuits et le jaune coulant) pour éviter tout risque de listériose et de toxoplasmose si vous n'êtes pas immunisée.
- La charcuterie, les pâtés, les rillettes, la viande froide.
- Les abats et principalement le foie pour sa teneur riche en vitamine A (la surdose de vitamine A peut-être dangereuse pour votre bébé).
- Certains poissons prédateurs comme l'espadon.
- L'alcool.
- Les crustacés.
- Les poissons et viandes fumés.
- Les crudités non lavées.

A limiter :

- La consommation de certaines espèces comme le saumon ou le thon, pour leur teneur trop importante en mercure.
- Les excitants comme les cafés et les thés.

LES 5 GROUPES D'ALIMENTS

ESSENTIELS

LES PROTÉINES

Elles permettent de construire, renouveler les tissus et de favoriser le développement de votre bébé.

Sachez que les besoins en protéines augmentent considérablement pendant la grossesse et ce, jusqu'à la 26ème semaine. Ils sont encore plus importants si vous attendez des jumeaux.

On distingue les protéines animales (poissons, viandes, oeufs, produits laitiers) des protéines végétales (pois chiches ou haricots rouges par exemple) et une alimentation variée permettra, sauf restrictions alimentaires particulières, de couvrir vos besoins.



Les protéines ne se stockent pas. Il est donc recommandé d'en consommer tous les jours. Quelle quantité ? Environ 1g par kilo de poids par jour pour une femme enceinte. Pour information, 100g de viande correspondent à 25g de protéines.

LES BONS ÉLÈVES

- Les œufs cuits, riches en protéines mais aussi en oméga-3 et choline (on vous explique tout dans le chapitre suivant).
- Les pois chiches et haricots rouges, si vous les tolérez, idéalement mélangés à des céréales pour en tirer les meilleurs bénéfices (bien les cuire pour mieux les digérer).
- La viande, rouge ou blanche, alliée de la grossesse pour ses apports en fer et zinc, son cocktail de vitamines B, et bien sûr ses protéines et son collagène (privilégiez les cuissons lentes à feu doux, et toujours vérifier que la viande est bien cuite pour s'assurer que tous les germes potentiels soient détruits).

LES GLUCIDES

Les glucides fournissent de l'énergie et sont le principal carburant de notre corps.

Les fruits et légumes sont d'excellentes sources de folates, un nutriment essentiel au bon développement de votre bébé.

Il est important de manger des glucides venant de sources variées pour assurer à votre corps l'énergie nécessaire aux longs mois qui vous attendent.

Sans oublier que le glucose est indispensable pour faire entrer les bons nutriments dans nos cellules.



- Les fruits peu sucrés riches en antioxydants (fruits rouges).
- La banane pour son potassium et son magnésium, ses apports en vitamines B (B6 notamment).
- Les agrumes et le citron en particulier, qui contient des folates (il est d'ailleurs l'un des ingrédients star chez Boome) et qui rend le corps moins acide.
- Les céréales semi-complètes ou complètes si vous les tolérez (ça ne veut pas dire qu'on doit oublier la bonne baguette et les pâtes blanches du dimanche soir !).
- La patate douce riche en fibres, antioxydants ou encore potassium et en provitamine A, dont l'indice glycémique est bas.

LES BONS ÉLÈVES

LES ACIDES GRAS, OU LE "BON GRAS"

50 à 60% du cerveau de votre bébé est composé de gras. Est-ce qu'on a besoin d'en dire davantage ? Au-delà d'assurer le bon développement et les fonctions cérébrales, les acides gras permettent de garantir le développement de la vision, de booster vos défenses immunitaires ou encore votre équilibre nerveux.

Les bons gras, c'est quoi ?

Notre corps a donc besoin de gras. De bons gras. D'acides gras essentiels (principalement sous la forme oméga-3 mais aussi oméga-6) exclusivement délivrés par les aliments car notre corps est incapable de les synthétiser. Des apports suffisants en oméga diminuent le risque de complications lors de la grossesse ou de naissances prématurées et permettent d'éviter la dépression post-partum.

En phase de préconception, une étude¹ a montré que des réserves d'oméga-3 plus élevées favorisaient la qualité des ovules.

LES OMÉGA-3

Les acides gras essentiels qui composent les oméga-3 sont les ALA, la DHA, et l'EPA. Dans le cadre d'une grossesse, d'un post-partum et en phase de préconception, les deux derniers assurent une grossesse en pleine santé, un développement optimal de votre fœtus et soutiennent l'équilibre émotionnel après l'accouchement !

Une étude scientifique récente² montre que les **risques de naissances prématurées avant 37 semaines et les naissances très prématurées avant 34 semaines avaient été réduits** chez les femmes prenant des oméga-3. Le risque de décès périnatal a pu être réduit également.

LES BONS ÉLÈVES

- Les produits d'origine animale comme les petits poissons gras (sardines, harengs, maquereaux).
- L'huile de chanvre ou de caméline.
- Les oléagineux.
- Les graines de chia.
- Les algues.

LES PRODUITS LAITIERS

Sources de glucides, de protéines et aussi de calcium (certains légumes ou encore les sardines en sont aussi une excellente source), les produits laitiers délivrent un cocktail de vitamines et de minéraux naturels. Ils renferment également la rarissime vitamine K2, qui, en synergie avec les vitamines D ou A, assurent la fixation des minéraux là où notre corps en a besoin (principalement les os, les dents).



Associés à d'autres facteurs de nutrition et de modes de vie (comme la pratique d'une activité sportive), la consommation de produits au lait entier (et donc, non allégés) jouerait un rôle favorable sur la fertilité des femmes qui ont un dysfonctionnement ovulatoire selon une longue étude³ publiée dans la revue *Obstetrics and Gynecology* (et réalisée sur plus de 17 000 femmes pendant 8 ans).

LES LÉGUMES

En plus d'être une source primordiale de vitamines, fibres ou encore minéraux et antioxydants, les légumes assurent un apport calorique faible et peuvent être consommés à volonté. Les légumes verts sont riches en vitamine C (le brocoli ou encore les poivrons contiennent plus de vitamine C qu'une orange) et en vitamine K1, qui joue un rôle important dans la coagulation du sang (pour prévenir, par exemple, le risque d'hémorragie post-partum).

IDÉES REÇUES & GROSSESSE : LE POINT AVEC LAILA BEL



Laila Bel est coach santé pour les mamans et vous aide à **démêler le vrai du faux** face à vos assiettes.

Je dois manger pour deux : Faux

Vous n'avez besoin que d'environ 200 à 300 calories supplémentaires par jour à partir du deuxième trimestre et un peu plus au dernier trimestre. Cela équivaut à une poignée d'amandes avec un fruit ou un yaourt avec 4 cuillères à soupe de granola.

Je dois arrêter le thé ou le café : Faux

Vous pouvez prendre une tasse de café par jour ou 2 tasses de thé, mais il est conseillé de ne pas dépasser 200mg de caféine par jour. Si vous le pouvez, optez pour du café et du thé bio.

Je dois augmenter ma consommation de protéines : Vrai

En fin de grossesse, les besoins en protéines augmentent de 20 à 30%. Vous pouvez augmenter vos protéines d'origine animale. Choisissez-les de bonne qualité (labelisées bio, issues de petits producteurs, d'élevages en plein air...). Vous avez également les protéines végétales : lentilles, haricots, pois chiches...

Je ne dois plus manger de poissons ni de fruits de mer : Vrai et Faux

Les crustacés, moules et huîtres sont à éviter si vous n'êtes pas sûre de leur fraîcheur. Évitez de consommer les gros poissons contaminés par les métaux lourds (espadon, marlin, thon, daurade, lotte, bar et lamproie). Privilégiez les petits poissons riches en oméga-3 (sardines, harengs, anchois, truites, maquereaux) ainsi que les saumons sauvages en diversifiant les lieux d'approvisionnement.

Je dois adapter mon régime végétarien : Vrai

Veillez à bien associer les protéines végétales (légumineuses et oléagineux) aux céréales complètes (exemples : riz et lentilles, purée d'amandes et pain complet...) et à limiter les produits à base de soja (tofu, tempeh, lait de soja...) à une fois par jour.

Si vous ne consommez aucun produit d'origine animale, vérifiez auprès de votre médecin que vous n'êtes pas en carences de vitamines B12, calcium, fer, zinc, choline, DHA et vitamine D notamment.

Je dois éviter les aliments non pasteurisés : Vrai et Faux

Le lait cru (non pasteurisé) ainsi que les fromages au lait cru, les jus et vinaigres non pasteurisés peuvent contenir des parasites ou des bactéries indésirables. Les légumes lacto-fermentés non pasteurisés peuvent en revanche être consommés en toute sécurité pendant la grossesse. En effet, les bonnes bactéries qui se développent au cours de la fermentation produisent de l'acide lactique qui va acidifier le milieu à un niveau de pH tellement bas que les bactéries pathogènes ne peuvent pas se développer.

Je dois boire plus d'eau : Vrai

L'eau est essentielle car elle permet de réguler la température de notre corps et transporte les nutriments dans nos cellules. L'eau représente 60% de notre poids et les besoins augmentent pendant la grossesse. Une déshydratation peut conduire à de la fatigue, des envies de grignoter, de la constipation, des hémorroïdes, des infections urinaires, des malaises, de la rétention d'eau ou entraîner des contractions prématurées. Veillez à boire entre 8 à 10 verres d'eau par jour.

Je dois éviter les aliments épicés : Vrai et Faux

Les aliments épicés peuvent être consommés en toute sécurité pendant la grossesse et ne provoquent pas le déclenchement du travail. Cependant, si vous souffrez de brûlures d'estomac après avoir mangé des aliments épicés ou que vous êtes sujette aux hémorroïdes, il est préférable de s'en abstenir pendant votre grossesse.

L'assiette idéale de Laïla



Une grossesse saine consiste à équilibrer sa glycémie et à éviter les aliments transformés contenant des colorants, des additifs, des mauvais gras et des conservateurs.

Je vous conseille d'adopter ces proportions pour constituer vos repas :

La moitié de votre assiette doit contenir des fruits et légumes. Il faut privilégier des produits frais et de saison et varier les couleurs pour varier les nutriments et vitamines apportés. Petit rappel : laver soigneusement les fruits et légumes destinés à être mangés crus.

Exemples : brocolis à la vapeur, patates douces rôties au four, chou rouge cru, courgettes sautées...

Le quart de votre assiette doit contenir des céréales complètes ou semi-complètes car elles sont donc plus riches en fibres, vitamines, minéraux, et protéines alors que les céréales blanches sont des céréales raffinées qui ont perdu presque toutes leurs valeurs nutritives. Les céréales complètes sont plus rassasiantes et assimilables plus lentement par le corps, ce qui évite les fringales.

Exemples : quinoa, pâtes semi-complètes, orge, épeautre, millet, riz semi-complet...

Le dernier quart de votre assiette doit contenir des protéines animales ou végétales.

Notre corps a besoin de protéines pour renouveler nos cellules, stabiliser notre glycémie et nous donner de l'énergie.

Exemples : poulet, poisson, lentilles, pois chiches, haricots...

Accompagner vos plats de bonnes graisses (4 à 6 cuillères à soupe d'huile par jour) est indispensable : les bonnes graisses sont importantes à chaque repas car l'organisme ne sait pas les synthétiser. Notre cerveau est composé de 60% de graisses. Elles sont d'autant plus importantes pendant la grossesse et l'allaitement pour le développement du système nerveux du bébé. Elles aident à absorber certaines vitamines et nous donnent de l'énergie. Exemples : avocat, huile d'olive, huile de lin, huile de chanvre, huile de caméline, noix, fruits à coque et graines...



Vous avez désormais quelques clés pour assurer le bon déroulement de votre grossesse et le développement optimal de votre bébé. Mais soyons honnêtes, sur le plan nutritionnel, la grossesse est tout de même un vrai challenge. Obtenir tous les nutriments nécessaires par vos seules assiettes relève d'une véritable prouesse. Sauf si vous avez le temps pour vous assurer que vos repas des deux prochaines années (de la préconception au post-partum) soient irréprochables (dans ce cas, on veut bien votre numéro de téléphone et savoir si vous livrez à domicile, c'est pour une copine).

Manger parfaitement prend du temps, de l'énergie et demande un certain budget. Manger parfaitement suppose que l'on achète très peu de produits transformés, qui perdent une partie de leur valeur nutritionnelle par les diverses étapes liées à l'industrie agroalimentaire (moment de consommation éloigné de la récolte, par exemple).

Manger parfaitement voudrait que l'on mise sur des produits bio, de saison, locaux, sans aucun contaminant ou perturbateurs endocriniens ou dont les temps de cuisson sont réduits pour bénéficier de toute leur richesse. Tout un programme.

Nos carrières, nos ambitions, nos occupations et nos rythmes de vie ne sont souvent pas, ou plus compatibles avec une alimentation réfléchie à chaque instant, et il devient extrêmement ambitieux de vouloir combler tous ses besoins via l'alimentation. Encore plus pendant une grossesse pendant laquelle ils augmentent.

Qui de nous pense se nourrir correctement tous les jours, surtout lors des déjeuners sur le pouce au bureau, ou à la maison avec les enfants à gérer ?



Chapitre 2



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : POURQUOI EN CONSOMMER, COMMENT LES CHOISIR



Si, pour des raisons qui vous sont propres, vous n'avez pas la possibilité d'offrir à votre organisme le carburant nécessaire chaque jour de chaque semaine (et on vous comprend, on est dans le même bateau), si vous avez des restrictions alimentaires qui pourraient provoquer des carences, vous aurez probablement besoin de vous supplémenter.

A condition de faire le meilleur choix parmi tous les produits présents sur le marché et de privilégier la qualité. Toujours. A condition d'avoir des produits correctement sourcés, efficaces, et dont la composition est transparente. A condition de ne pas prendre aveuglément des références (trop ?) prescrites et de prendre le temps d'analyser les compositions.



QUE DIT LA LEGISLATION ?

Avant toute chose, rappelons que les compléments alimentaires doivent apporter les nutriments que vous n'avez pas le temps d'ingérer via votre alimentation. Ils ne doivent en aucun cas la remplacer. Vous avez, comme votre bébé, besoin d'énergie et de nutriments venant de la nature.

En France, les autorités sanitaires (l'Anses) rappellent aux femmes enceintes et allaitantes de ne pas consommer de compléments alimentaires sans l'avis d'un professionnel de santé.

Une recommandation qui vise, notamment, à éviter les interactions et/ou surdosages.

L'IMPORTANCE D'UNE SUPPLÉMENTATION EN VITAMINE B9 (ACIDE FOLIQUE) DÈS LA PRÉCONCEPTION

Que celle qui n'a reçu aucune prescription médicale suite à son premier rendez-vous chez son professionnel de santé ou, dès l'annonce d'un désir de grossesse, lève la main ! Le premier complément alimentaire, et de loin de plus prescrit (car recommandé par les autorités sanitaires dont l'OMS) est la vitamine B9, autrement connue sous le nom d'acide folique.

Pourquoi la vitamine B9 est importante

En France, près de 75% des femmes en âge de procréer ont des apports nutritionnels **insuffisants en vitamine B9**. L'étude Esteban⁴, parue en 2020, indique également que la prévalence du risque de déficit en folates chez les femmes adultes en âge de procréer a quasiment doublé ces dix dernières années. Cela veut dire :

- Que les femmes sont mal informées sur l'importance de cette vitamine essentielle.
- Qu'elles ne savent pas où la trouver, comment obtenir des réserves suffisantes et/ou qu'elles l'assimilent mal.



Quels risques si on ne se supplémente pas ?

Un déficit en vitamine B9 constitue un **facteur de risque majeur d'anomalies neurologiques et de malformations du tube neural** chez le nouveau-né. Afin de réduire le risque de handicaps lourds, il est recommandé de se supplémenter dès la phase de préconception. En effet, ce sont pendant les premières semaines de la grossesse que le système nerveux de votre bébé prend forme et que la division cellulaire se déroule.

Dans notre pays, la situation est plutôt alarmante : seules 23 % des femmes prennent de la vitamine B9 en période de préconception (enquête nationale périnatale de 2016). Pourtant, prise avant la grossesse (au moins 1 mois avant de tomber enceinte), elle permet de **réduire de 72% les risques de malformations** liées à un défaut de fermeture du tube neural (étude publiée dans Medical Research Center).⁵

Une récente tribune parue dans Le Figaro et signée de plusieurs professionnels de santé appelle à l'action : la supplémentation est l'un des moyens connus pour réduire drastiquement le risque de complications. De plus, la vitamine B9 participe au développement des tissus maternels, de l'utérus au placenta.

Acide folique ou folates : les différentes formes de vitamine B9

Si aux États-Unis ou encore au Canada, les autorités ont fait le choix d'enrichir certains aliments (farines, pâtes) en vitamine B9, en France, le seul moyen de faire grimper les réserves passe par la supplémentation. Car il faudrait manger plus de 20 citrons par jour pour espérer obtenir les apports recommandés (400 microgrammes par jour).

Largement majoritaire et la plus connue du marché, **l'acide folique est le nom commun de la vitamine B9**. Stable et sous sa forme entièrement créée en laboratoire, elle est pourtant une forme moins optimale pour être assimilée par le corps, contrairement aux folates, la forme naturelle de la vitamine B9 issue des aliments.

On s'explique :

L'acide folique tel que vous le connaissez n'existe pas dans l'alimentation. Pour être biodisponible et utilisé, l'acide folique va devoir subir de nombreuses transformations dans notre corps pour devenir une forme active de la vitamine B9 (méthylfolate). Seulement, selon votre profil génétique, nutritionnel ou encore selon votre mode de vie, ces processus peuvent ne pas être efficaces. L'acide folique sera donc peu, mal utilisé, ou mal stocké. A l'inverse, **la forme naturelle de la vitamine B9** sera utilisée plus rapidement par le corps, et sera mieux assimilée. Les folates naturels sont en majorité déjà méthylés. Et donc, disponibles.



CE QU'IL FAUT RETENIR

Les compléments alimentaires à base de folates naturels délivrent la forme la plus pure de vitamine B9. Cette vitamine issue d'ingrédients vrais est distribuée de manière rapide et efficace.

Plusieurs formes de vitamines B9 existent sur le marché, mais peu sont issues de la nature. C'est le choix que nous avons fait. Car la nature est bien faite.

Quelle que soit votre décision, lisez les étiquettes des compositions et demandez l'origine de la vitamine B9 que vous ingérez. Couplée à la vitamine B12 ou encore au Zinc, ses effets seront maximisés.

Pourquoi existe-t-il encore trop peu de solutions naturelles pour booster nos organismes ? Parce que ces solutions sont onéreuses et qu'elles bousculent un marché bien établi.

Chez Boome, nous avons fait le choix d'aller puiser la vitamine B9 dans **des ingrédients que vous connaissez**. Notre vitamine B9 est entièrement naturelle, extraite de citrons

Chez Boome, vous savez ce que vous ingérez. Nous avons mis de longs mois afin de vous offrir des solutions saines et de qualité, des compositions compréhensibles et issues de la nature. Des aliments vrais.

TIPS

Vous pouvez retrouver notre Vitamine B9 dans notre référence **Grossesse** mais aussi dans notre produit **Fertilité**, pour booster vos chances de tomber enceinte !



FER, DHA, ZINC, CHOLINE... QUELS SONT LES NUTRIMENTS À BOOSTER ?

Durant la grossesse, et selon une étude menée aux États-Unis⁶, les carences fréquentes sont les suivantes : vitamine B9, zinc, fer, vitamine D et magnésium.

Mais il convient aussi de booster nos réserves d'iode ou encore de DHA et de choline : on vous explique pourquoi.



Notre naturopathe Aurélie Canzoneri fait le point.

Iode

L'iode joue un rôle capital dans la bonne santé thyroïdienne pour la mère et l'enfant. Cet oligo-élément participe également au bon développement du cerveau et aux fonctions cognitives. Il faut donc veiller à ne pas épuiser ses réserves.

Le fœtus a besoin d'iode, les hormones de la grossesse stimulent la glande thyroïde et augmentent vos besoins en iode également, donc il est important de vérifier votre taux et de vous supplémenter le cas échéant.

Une carence en iode peut aussi être à l'origine d'une hypothyroïdie donc il est important de faire tester votre thyroïde pendant la grossesse car en fonction de votre taux, il faudra également ajuster vos besoins en iode.

Où en trouver : dans les poissons, les algues, les œufs.

Vitamine D

La vitamine D est indispensable au bon fonctionnement du système immunitaire. Elle permet d'avoir des os solides (en participant à une meilleure assimilation du calcium, le fixant sur les os) et elle influence notre humeur de manière positive.

Une carence en vitamine D chez les femmes enceintes peut être associée à des complications de grossesse : risque de pré-éclampsie, de diabète gestationnel, d'insuffisance pondérale de bébé à la naissance. Mais il est tout de même préférable de vérifier son taux avec une analyse sanguine pour ne pas être en surdosage.

Où en trouver : pour recharger les batteries naturellement en Vitamine D, il faudrait exposer ses bras et ses jambes directement au soleil pendant 15 à 20 minutes chaque jour, sans protection solaire (attention tout de même aux coups de soleil...).

Zinc

Le zinc est l'allié indispensable de la femme pour améliorer l'aspect de sa peau (qui a tendance à changer pendant la grossesse), les ongles ainsi que les cheveux. Il est également efficace pour booster le système immunitaire et pour les troubles digestifs.

Où en trouver : dans les viandes et poissons, le germe de blé, les légumineuses, les graines de courge, le sésame.

Oméga-3 et DHA en particulier

Les besoins en acides gras essentiels augmentent considérablement, surtout pendant le troisième trimestre. De bonnes réserves, dès la phase de préconception, sont importantes. Les oméga-3 assurent une bonne santé cellulaire, soutiennent le bon développement de votre bébé, contribuent à la qualité de la peau, des cheveux, et ont un rôle essentiel en post-partum, pour prévenir le baby blues. Pas mal non ?

Magnésium et Calcium

Lors de la grossesse, votre bébé va puiser dans vos réserves minérales. Il est donc important d'avoir un bon apport en magnésium et en calcium. Les besoins sont également plus importants chez la femme allaitante.

Le magnésium est important pour le système nerveux et il est considéré comme un "anti-stress" naturel. Il est utile pour la santé des ongles, des cheveux, il est très efficace contre la fatigue, les crampes, les céphalées. Enfin, le magnésium potentialise le tryptophane, l'acide aminé précurseur de la sérotonine (hormone du bonheur) et de la mélatonine (hormone du sommeil).

Où en trouver : dans les légumes verts, les céréales complètes (riz complet par exemple), les oléagineux (noix, noisettes, amandes...), les légumineuses (haricots blancs, lentilles, pois cassés, pois chiches, lentilles...), les bananes, le chocolat noir (attention à ne pas en abuser tout de même !).

Le calcium contribue à la formation du squelette du fœtus ainsi qu'à la construction et à la solidité des os et des dents. Le calcium aide également à réduire les risques de pré-éclampsie (l'hypertension pendant la grossesse). Les besoins en calcium **augmentent de 30 % durant la grossesse**.

Une règle d'or pour en tirer tous les bénéfices : l'associer avec de la vitamine D pour l'assimiler et le fixer sur les os.

Où en trouver : dans tous les choux comme le brocoli, le chou kale, le chou-fleur, mais aussi les choux vert, chinois, ou encore frisé. Le calcium qu'ils contiennent est biodisponible, c'est-à-dire bien assimilé par l'organisme. On en trouve aussi dans les arêtes des sardines, les algues, et tout particulièrement la dulce et le wakame, dans les légumineuses (haricots blancs et rouges) ou les graines de chia, également riches en oméga-3, fibres et protéines.

Autres aliments riches en calcium :

Les graines de sésame et les amandes (aussi très riches en magnésium).
Pensez à les faire tremper avant de les consommer pour qu'elles soient plus digestes !

Les noix du Brésil (aussi très riches en sélénium, mais attention, pas plus de deux par jour !), graines de pavot, épices comme la cannelle et le cumin.



Découvrez le petit-déjeuner idéal d'Aurélie Canzoneri et sa recette de pain sans gluten aux graines de sésame !

Fer

Les carences en fer sont communes (mais ce n'est pas une règle) pendant la grossesse et le post-partum. Mais parce qu'il **ne doit pas être mélangé à certains complexes et minéraux** pour une absorption et efficacité optimales, nous avons décidé de ne pas inclure de fer dans nos formules. Nous vous invitons à effectuer une prise de sang pour évaluer votre statut ferrique. Le fer doit être pris seul et sous une forme assimilable pour l'organisme, c'est-à-dire qui ne vous fera pas mal au ventre. If you know, you know.



Voici quelques conséquences (la liste est non exhaustive) d'une carence en fer : fatigue, teint pâle, somnolence, maux de tête, insomnies, perte de libido, essoufflement, froid, baisse de la tension, perte de cheveux...

Où en trouver : dans la viande rouge, la volaille, les fruits de mer, les fruits secs , les lentilles et légumineuses.



TIPS DE NOTRE NATUROPATHE

"Beaucoup trop de femmes se supplémentent en fer sans savoir si elles sont anémiées et un surdosage peut être désastreux. Beaucoup de femmes enceintes sont en manque de fer, mais ce n'est pas le cas de toutes. A savoir, le fer issu des produits d'origine animale est plus assimilable que celui issu des végétaux, et selon moi, ils sont complémentaires. Pensez à consommer de la Vitamine C (qui aide à la fixation du fer sur une courte période) et retenez que le café, le thé vert ou noir, réduisent l'absorption du fer."



Choline

Encore peu présente dans les compléments alimentaires français, la choline est pourtant essentielle. Elle permet de prévenir le risque de pré-éclampsie, pourrait réduire les risques de malformations du tube neural, de naissance prématurée et favoriser le bon fonctionnement de la mémoire de votre futur enfant. La choline est également indispensable au bon développement du placenta ainsi qu'à la croissance des organes du fœtus. Les apports recommandés sont de 400mg par jour. Il est important de se supplémenter pendant la grossesse et il est possible de continuer pendant l'allaitement.

Où en trouver : dans les oeufs, la viande, le germe de blé, le brocoli, les haricots rouges, le quinoa.

Nous avons choisi d'inclure une forme de choline brevetée, la Cognizin® (CDP-Choline), dans notre référence **Grossesse.**

POUR FINIR

Choisir des vitamines de grossesse bien formulées est essentiel. Optez pour des vitamines et minéraux qui fonctionnent ensemble, des nutriments qui sont utilisables rapidement par le corps, et qui sont exempts de nanoparticules et autres contaminants (malheureusement, ils existent aussi, ceux-là, sur le marché).



Augmenter ses réserves en nutriments ne se fait pas du jour au lendemain. Saviez-vous que la qualité de vos ovules reflète votre statut nutritionnel d'il y a trois mois ? Une bonne hygiène de vie et de bonnes habitudes de santé s'inscrivent dans la durée.

Adapter votre nutrition et votre supplémentation en période de préconception vous aidera à mettre toutes les chances de votre côté pour éviter les complications.

Car c'est au tout début de votre grossesse que tout se joue.

Les compléments alimentaires « tout en un » avec la prise d'un seul comprimé par jour ne sont pas les plus performants. Pour espérer obtenir des résultats, il faut souvent plusieurs gélules par jour (entre 3 et 4 en fonction des actifs et de leur puissance). Répartissez-les selon vos habitudes à la maison.

Chez Boome, nous avons fait le choix de mettre au point des formules innovantes en allant chercher des vitamines d'origine naturelle, en choisissant des actifs issus de la biofermentation, et des ingrédients encore peu présents en France. Notre choline Cognizin® provient de la citicoline (aussi appelée CDP-choline), elle est brevetée, étudiée, et développée par un laboratoire réputé. La citicoline que nous utilisons est une forme stable, pure, et hautement biodisponible de choline.

Chez Boome, nous développons aussi la référence Oméga-3 Vegan, pour bannir les résidus de métaux lourds provenant des poissons. Chez Boome, nous avons pensé des produits sains, efficaces, pour vous mais aussi pour nous, en encapsulant le meilleur de la nature. Nos nutriments viennent principalement de fruits, de légumes, de plantes, d'algues et sont choisis pour leur naturalité et leur efficacité.

Et ça n'étonnera personne, les formules clean coûtent plus cher.

Les produits sont sourcés chez les meilleurs producteurs mondiaux, et le coût des matières premières est souvent plus élevé.

Investir un peu plus pour un produit de qualité est un choix. Votre santé en dépend. Celle de votre bébé aussi.

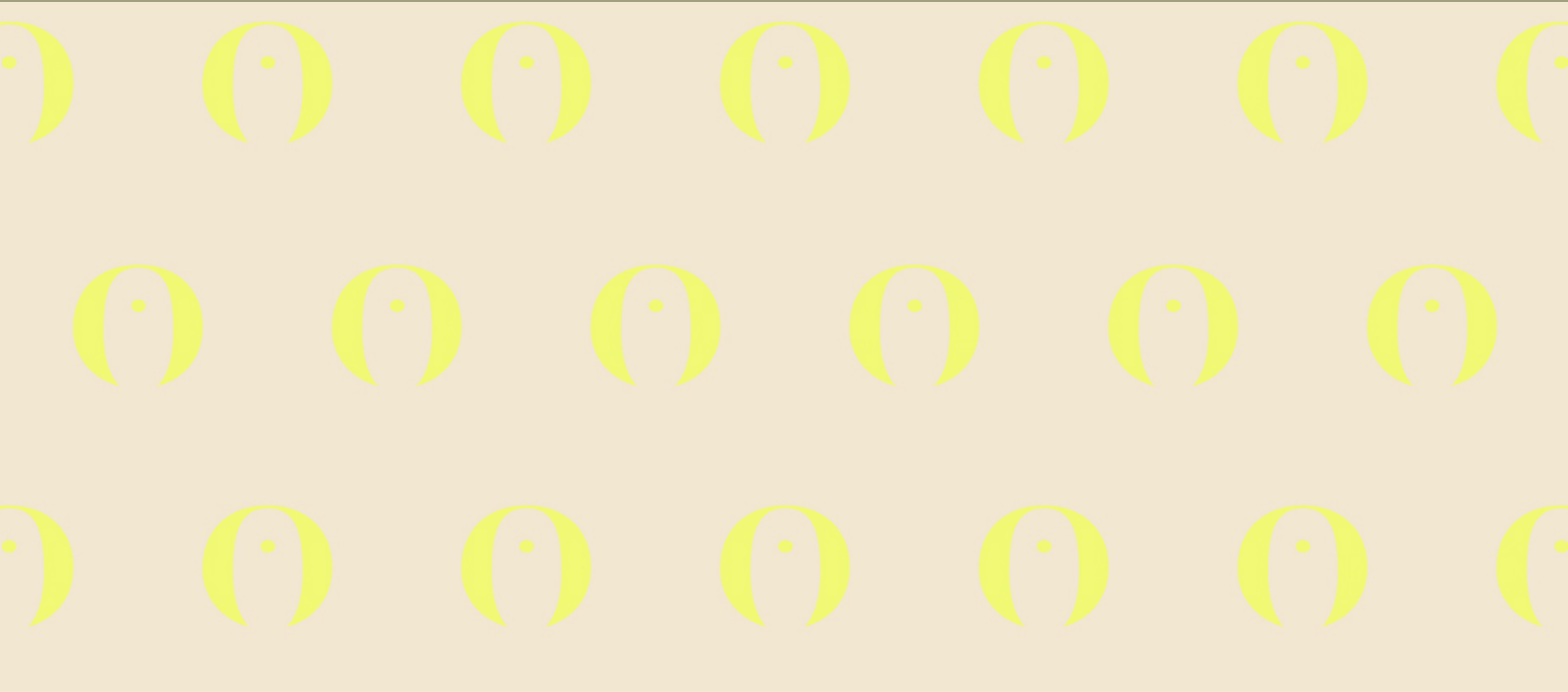
Au final, l'essentiel tient en une seule phrase : **espérer avoir un bébé en bonne santé, une grossesse agréable et sans complication.** Vous avez la possibilité de jouer un rôle central sur le déroulement de votre grossesse.

Et c'est tout le bien qu'on vous souhaite !





Bonus



CONSEILS POUR COMBATTRE VOS MAUX DE GROSSESSE, PAR AURÉLIE CANZONERI

CONTRE LES NAUSÉES

- Surveiller votre supplémentation en zinc + vitamine B6
- Éviter de rester trop longtemps sans manger : fractionner vos repas.
- Essayer de manger au lit le matin, puis sortir doucement du lit.
- Éviter les plats trop épicés, gras et frits...
- Gingembre : cru (à "mâchouiller") ou en infusion.
- Consommer de l'eau citronnée.
- Consulter un ostéopathe ou un acupuncteur.

CONTRE LES MAUX DE DOS

- Ceinture de maintien.
- Ballon de grossesse.
- Coussin d'équilibre.
- Ostéopathie & acupuncture.
- Exercices de respiration.
- Massages.

CONTRE UN TRANSIT CAPRICIEUX

- Manger des graines de chia.
- Boire à jeun un mélange de citron + eau tiède + huile d'olive.
- Consommer de la spiruline, pruneaux, figues (3 par jour).
- Manger plus de fibres.
- Boire beaucoup d'eau (2L).
- Au coucher, boire du psyllium dilué dans un verre d'eau.
- Marcher quotidiennement au moins 20/30 min.



CONTRE LA RÉTENTION D'EAU

- Offrez-vous un drainage lymphatique régulièrement.
- Éviter de rester en position statique et pratiquer la natation et/ou la marche.
- Éviter le sel et manger assez de protéines.
- Boire beaucoup d'eau.
- Surélever vos jambes en position couchée.
- Éviter de porter des vêtements trop serrés.
- Éviter de croiser les jambes.
- Pratiquer le brossage à sec sur les jambes à l'aide d'une brosse spéciale.
- Douche écossaise : alterner l'eau froide et chaude sur les jambes.

CONTRE LE REFLUX

- Le soir : manger léger et le plus tôt possible, ne pas se coucher le ventre plein.
- Éviter les liquides (eau, boissons, soupes trop liquides...) après 18h.
- Surélever votre tête avant de dormir.
- Prendre le temps de bien mâcher lors des repas.
- Éviter les boissons gazeuses et les aliments frits et trop épicés.

boome boome boome

- Éviter les aliments acidifiants (sucres, pâtisseries, tomates, vinaigre, miel, yaourts...) et privilégier les aliments alcalinisants (pommes de terre, patates douces, oléagineux, oméga-3, compotes de pommes et de bananes, jus de légumes, tous les légumes verts cuits et crus (sauf cresson, épinards, blette, asperges)...).
- Pratiquer des exercices de relaxation et de cohérence cardiaque.
- Tenter l'ostéopathie viscérale.

Merci, et à bientôt chez
boome

IMPORTANT

Tous les conseils contenus dans ce guide ont pour objectif de vous informer, et de vous aider à trouver votre propre équilibre pour vivre une grossesse sereine et en pleine santé. Il ne se substitue en aucun cas à un traitement médical. Si votre médecin traitant vous a prescrit des médicaments, lui seul peut modifier son ordonnance. Ne jamais abandonner un traitement en cours sans avis préalable de votre médecin traitant.



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Elevated serum levels of biologically active omega-3 fatty acids are associated with better ovarian reserve, M.E. Skaznik-Wikiel, M.C. Rudolph, D.C. Swindle, A.J. Polotsky, Septembre 2016.
2. Supplémentation en acides gras oméga-3 pendant la grossesse, Middleton P, Gomersall JC, Gould JF, Shepherd E, Olsen SF, Makrides M, novembre 2018.
3. Diet and lifestyle in the prevention of ovulatory disorder infertility, Jorge E Chavarro 1, Janet W Rich-Edwards, Bernard A Rosner, Walter C Willett, NOV 2007.
4. Etude française Esteban mise à jour en décembre 2021.
5. Prevention of neural tube defects: Results of the Medical Research Council Vitamin Stud, 1983-1991.
6. Pregnant adolescent and adult women have similarly low intakes of selected nutrients, J B Giddens 1, S K Krug, R C Tsang, S Guo, M Miodovnik, J A Prada, novembre 2000.

