



« La période de grossesse est un état à part où le corps est mis à rude épreuve. Il va en effet subir des modifications dans la plupart de ses systèmes de fonctionnement (notamment au niveau des fonctions gynécologiques, respiratoires, cardiovasculaires, rénales, digestives, biologique par action des hormones et psychiques).

Au niveau ostéo-articulaire le poids supplémentaire va peser sur le périnée, élargir la sangle abdominale mais aussi modifier les courbures de la colonne et l'axe de gravité. Tout ces changements sont nécessaires pour accueillir bébé et lui laisser la possibilité de se développer.

Durant cette période, l'ostéopathe peut agir sur ces différents systèmes par le biais de ses mains. Les buts seront d'améliorer la circulation, la mobilité, en amenant du confort et de permettre à la future maman d'être au maximum de ses capacités pour l'accouchement. »

Solène ostéopathe

« La femme enceinte est en symbiose avec son bébé. C'est à dire que tout ce que ressent maman mais aussi papa, bébé le ressent aussi. Si un parent a peur ou est en colère par exemple, bébé a peur ou est en colère.

Cela veut dire que bébé peut s'identifier aux émotions de ses parents. Il peut prendre en lui cette peur ou cette colère dans une mémoire cellulaire qui affectera ensuite son corps mais aussi sa personnalité.

Il est donc très important, dès le début de la grossesse de verbaliser ce qui se passe pour papa et maman sur le plan émotionnel, pour que bébé comprenne ce qui se passe et que cela n'a rien à avoir avec lui.

Si vous sentez que, dès la naissance, votre enfant a été agité (angoissé ou bien en colère par exemple) et que vous avez eu des émotions fortes pendant la grossesse, cela peut être une cause. La thérapie crânio sacrée selon Upledger peut être une aide pour libérer ses mémoires cellulaires, donc le corps mais aussi l'être de votre enfant. »

Fanny thérapeute crânio-sacrée

« Le bébé a pris possession de son nouveau logement où il grandit doucement. Sa venue apporte beaucoup de joie, mais aussi des questions, des inquiétudes et parfois des désagréments.

Ceux-ci sont liés :

- Aux bouleversements hormonaux, qui entraînent de nombreux symptômes
- Au bouleversement des organes, du fait du développement du bébé
- Aux bouleversements émotionnels : être parent va changer la vie à tout jamais, et la grossesse rend hypersensible. Les femmes ressentent couramment des sautes d'humeur, des moments de doute ou d'angoisse, de tristesse parfois aussi. Et c'est OK.

Cette période de la grossesse est un moment extraordinaire où la vie est créée et se développe. Si tout est prévu par la nature, il faudra prêter attention à ne pas puiser dans les réserves de la maman et à ne pas priver le futur bébé de nutriments importants pour un développement harmonieux.

En naturopathie, nous serons vigilant.e.s à éviter les carences et les surcharges tout en soutenant la vitalité de la personne enceinte. Pour cela il s'agira de :

- Prêter une attention toute particulière à quelques nutriments essentiels : acides gras oméga-3, magnésium, fer, zinc, iode, calcium, vitamine B ;
- Éviter au maximum les polluants, susceptibles d'être transmis au bébé.
- Apporter de l'énergie par des super-aliments (spiruline, pollen, germe de blé, jus de légumes, légumes lacto-fermentés...) ;
- Privilégier le repos et le contact avec la nature ;
- Maintenir une activité physique douce : yoga, natation, marche, pilates...
- Consommer une eau peu minéralisée, entre 1,5 et 2 litres par jour pour maintenir une bonne hydratation de l'organisme.

Au niveau alimentaire, je conseillerai de « manger deux fois mieux » en qualité mais pas en quantité. Si besoin, il sera conseillé de fractionner l'alimentation en cinq repas plutôt que trois mais plus petits. »

Manon naturopathe

« Les femmes enceintes se trouvent très souvent démunies face à certains symptômes qui arrivent pendant leur grossesse.

Des solutions naturelles existent pour prendre soin d'elles de façon douce pour préserver l'harmonie de la grossesse. Certaines infusions et les hydrolats sont bien tolérés par la femme enceinte et son bébé.

Les hydrolats sont fragiles, ils sont à conserver au réfrigérateur. Ceux de très bonne qualité, ne contiennent pas d'agent de conservateur, ils ont juste des plantes, ils ont très peu de contre-indication.

- Pour les nausées des premiers mois : le **Gingembre** et la **Camomille romaine** en hydrolat. Prenez une cuillère à soupe dans un grand verre d'eau 3 fois par jour avant les repas pendant 21 jours. Faites une pause de 7 jours et renouvelez si besoin .
- Pour la digestion difficile et les ballonnements : les graines d'**Anis vert** en décoction, 1/2h après les repas
- La constipation : pourquoi ne pas prendre une cuillère à café de **Psyllium** dans un grand verre d'eau ou autre liquide le matin au lever, mélanger et buvez avant que le gel se forme. Puis boire un grand verre d'eau après cette prise.Ce deuxième verre, permet au psyllium de bien descendre dans votre ventre et qu'il ne forme pas de boule gélatineuse qui resterait coincée. Cure de quelques jours (4-5 jours) et renouvelez au besoin.
- Sensation de jambes lourdes, hémorroïdes, varices : l'hydrolat d'**Hamamélis** est recommandé. 1 cuillère à soupe dans un verre d'eau matin et soir pendant 21 jours. Faites cette cure toute les 6 semaines. Sinon vous pouvez la prendre sous forme homéopathique demandez conseil à votre pharmacien.
- Pour les problèmes d'anxiété et de sommeil : l'hydrolat de **Fleur d'oranger** et l'infusion de **Mélisse**. Mélanger 1cuillère à soupe de Fleur d'oranger dans votre infusion de Mélisse. A boire 3-4 fois dans la journée.

- Il se peut que pendant votre grossesse vous preniez un rhume, une angine ou la grippe : je vous propose de boire des infusions de **Thym**.

Et pour finir, au début du 3ème trimestre de grossesse, vous pouvez commencer à prendre des feuilles de **Framboisier** et d'**Orties**. La première va vous permettre d'avoir des contractions efficaces pendant votre travail et diminuera les saignements excessifs accompagnée de l'ortie. Quant à l'ortie, riche en minéraux et en fer, va diminuer l'anémie après l'accouchement et à un petit effet sur la lactation.

Attention toutefois, le Framboisier est incompatible avec certains médicaments et compléments alimentaires, rapprochez vous de votre sage-femme. Si vos symptômes perdurent dans le temps, consultez votre médecin.

Je vous donne des plantes à titre indicatif et peuvent ne pas convenir à certaines femmes. »

Géraldine herboriste-thérapeute et thérapeute de l'âme

« La Sophrologie vous permettra d'apprendre à gérer le stress avant, pendant et après la grossesse. Elle vous permettra d'apprendre à lâcher-prise face aux événements que vous ne pouvez pas maîtriser,

Cette méthode douce vous aidera à faire face à la surcharge émotionnelle ainsi qu'aux changements physiques, et la qualité de votre sommeil pourra s'améliorer.

Lors des séances de Sophrologie, vous apprendrez à vous détendre et votre bébé percevra et bénéficiera de cette détente.

Un travail de visualisations positives vous permettra de vous préparer sereinement à l'arrivée de votre bébé, à votre accouchement mais aussi au retour à la maison.

Un exercice connu et précieux pour toutes et encore plus si vous êtes enceinte, car il vous permet de vous recentrer et de vous apaiser ; un ex que votre bébé va adorer, car il va le bercer en douceur.

Prête ?

Fermez les yeux... Respirez doucement au niveau abdominal en sentant votre ventre se soulever à l'inspiration et s'abaisser à l'expiration. Accueillez les sensations. Étirez vous doucement et ouvrez les yeux. Comment vous sentez-vous ? »

Sylvie sophrologue et thérapeute psycho-corporel

Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne

Fanny Aladenise

34 route de Bordeaux 06 20 72 94 27 www.harmonyz.fr

Géraldine Bénière

645 chemin du Terron 06 01 63 24 79 www.unepausebienetre.wixsite.com

Manon Bouteille

24 route de Bordeaux 06 52 48 63 49 www.manonb.naturopathe.fr

Sylvie Bouteille

24 route de Bordeaux 06 08 42 04 03 www.relaxationharmonie-sylviebouteille.com

Solène Galiléi

34 route de Bordeaux 07 49 47 45 00