

Guide pratique, 2^e partie

Grossesse





Guide pratique, 2^e partie

Grossesse

1. De l'embryon au nouveau-né 4
2. 2 nutriments importants – aperçu et recommandations 6
3. Alimentation: ce à quoi les femmes enceintes doivent faire attention 9
4. Litière du chat, cigarette, médicaments: éviter les risques 12
5. L'activité physique pour rester en forme! 13
6. Préparation à l'accouchement, accouchement et rôle de l'homme 13
7. Paroles d'experte, avec Lea Köchli 15
8. Les vergetures de grossesse: que faire? 17
9. Autres produits recommandés 18
10. Les besoins nutritionnels chez la femme enceinte et la femme qui allaite 19

Andreabal AG propose également les brochures suivantes:

Guide pratique, 1^{re} partie

Désir d'enfant

1. Préparation à la grossesse 4
2. Adopter un mode de vie sain 4
3. L'importance centrale de l'acide folique 5
4. L'acide folique pour prévenir d'autres malformations congénitales 6
5. Paroles d'experte, avec Lea Köchli 7
6. Ce que l'homme peut faire 10

Guide pratique, 3^e partie

L'allaitement

1. Les changements dans le corps après l'accouchement 4
2. Les besoins nutritionnels de la mère et de l'enfant 5
3. Alimentation: ce à quoi les femmes qui allaitent doivent faire attention 8
4. Quand le moral joue au yoyo 11
5. La rééducation post-natale 12
6. Paroles d'experte, avec Lea Köchli 13
7. Les produits Andreabal 15

Guide pratique, 2^e partie

Grossesse

1. De l'embryon au nouveau-né

Une nouvelle vie naît dans le ventre de la mère et voit le jour après environ 40 semaines de grossesse: quelle merveille le corps féminin accomplit-il durant cette période!

Seulement huit semaines après l'implantation de l'ovule fécondé par le spermatozoïde dans la muqueuse utérine, tous les organes internes de l'enfant sont déjà en place. Son cœur bat environ 120 à 160 fois par minute.

Ce nouveau petit être ne mesure alors que deux centimètres. On reconnaît cependant déjà les bourgeons de ses bras et de ses jambes et, sur la tête qui est nettement plus grande que le reste du corps, commencent à se dessiner les yeux. C'est à ce stade que l'embryon devient fœtus.

L'enfant grandit rapidement. À la douzième semaine, il a atteint une taille de dix centimètres et un poids de 15 grammes. Le nez, les oreilles, les coudes, les genoux, les doigts et les orteils se sont formés et le bébé commence maintenant progressivement à bouger ses membres. Des cellules sanguines se forment dans la rate et le foie, les reins commencent à assurer leur fonction d'élimination. À partir de la 16^e semaine se forment les lèvres et le clitoris chez les filles ou le scrotum et le pénis chez les garçons.

Après environ 20 semaines, la mère peut sentir les premiers mouvements de son enfant. Lorsque le bébé est éveillé et actif, il manifeste son envie de bouger en donnant des coups de pied et des coups de poing. À partir de la 24^e semaine, il aime sucer son pouce. Plus tard, il a parfois le hoquet.

Le fœtus mesure maintenant 30 centimètres de long et pèse 900 grammes. La 28^e semaine marque la fin d'une période critique: en cas d'accouchement prématuré, le nouveau-né serait désormais capable de survivre en couveuse.

Durant les dix dernières semaines avant sa naissance, le bébé fait encore de très grands progrès: il peut faire la différence entre la lumière et l'obscurité, il entend de mieux en mieux et sa taille et son poids continuent de croître

fortement. À l'accouchement, il mesurera en moyenne 51 centimètres et pèsera 3,5 kilogrammes.

Le placenta joue un rôle central dans tout le processus de développement et de croissance: non seulement il fournit au bébé les nutriments dont il a besoin, mais il produit aussi, avec la barrière placentaire, des hormones et des substances de défense pour protéger l'enfant des infections. Mais attention: les substances nocives, comme l'alcool, la nicotine et les médicaments, peuvent passer la barrière placentaire (voir page 12).

Environ quatre semaines avant le grand moment, l'enfant se met en position de sortie, tête vers le bas, en direction du bassin, ce qui est généralement la position la plus courante lors de l'accouchement. Les différents os du crâne ne sont pas encore fixés entre eux et peuvent se déplacer les uns par rapport aux autres. Cela permet au bébé de progresser plus facilement durant l'accouchement. Ces espaces entre les os sont ce que l'on appelle la fontanelle.

Les contractions de dilatation et la perte des eaux qui suit quelques heures plus tard déclenchent finalement l'accouchement. Une fois le col de l'utérus complètement ouvert sous l'effet des contractions, celles-ci deviennent des contractions d'expulsion. Ensuite, tout va très vite: sous l'énorme pression, l'enfant s'engouffre dans le canal de naissance, prend sa première respiration et peut rejoindre les bras de ses parents enchantés.

2. Nutriments importants – aperçu et recommandations

Pendant la grossesse, le corps féminin accomplit une véritable prouesse. Il n'est donc pas étonnant que les besoins énergétiques augmentent chaque jour de 250 calories à partir du 4^e mois de grossesse, et de 500 calories par la suite.

Mais le bon développement de l'enfant requiert surtout des vitamines et des minéraux. Une alimentation variée et équilibrée constitue la base pour répondre à ces besoins élevés. Pour certains nutriments, il est toutefois recommandé de prendre en plus des compléments alimentaires afin d'éviter une carence.

La liste suivante donne un aperçu des principaux nutriments importants pendant la grossesse. Les recommandations à ce sujet proviennent de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV).



Acide folique

Importance: vitamine indispensable au développement du système nerveux et à la formation du sang. En cas d'apports insuffisants, l'enfant peut subir des dommages et souffrir d'une anomalie du tube neural («spina bifida»), ce qui entraîne soit la mort, soit une invalidité grave.

Alimentation: les aliments tels que les légumes à feuilles vertes, le chou, les légumineuses, les produits à base de céréales complètes, les tomates ou les oranges contiennent beaucoup d'acide folique. Cependant, la quantité nécessaire pour éviter les malformations n'est généralement pas atteinte avec les apports alimentaires.

Recommandation: commencez si possible avant même la grossesse (c'est-à-dire dès que vous pensez ou pouvez concevoir un enfant) à prendre de l'acide folique sous forme de comprimés. Il est recommandé de prendre 400 microgrammes d'acide folique par jour en plus d'une alimentation équilibrée. Continuez la prise jusqu'à au moins la fin de la 12^e semaine de grossesse.

Vitamine D₃

Importance: joue un rôle important dans la formation des os et renforce le système immunitaire.

Alimentation: peu présente dans les aliments, sauf dans les poissons gras, le foie, le beurre et le jaune d'œuf. Le corps peut produire lui-même de la vitamine D₃ lorsqu'il est exposé au soleil.

Recommandation: en Suisse, la carence en vitamine D₃ est très répandue. Améliorez vos apports en prenant 15 microgrammes (600 unités internationales) de vitamine D₃ par jour sous forme de complément alimentaire pendant la grossesse

Vitamine K₂

Importance: des données récentes montrent que la vitamine K₂, combinée à la vitamine D₃, a une influence sur la formation des os et des mâchoires.

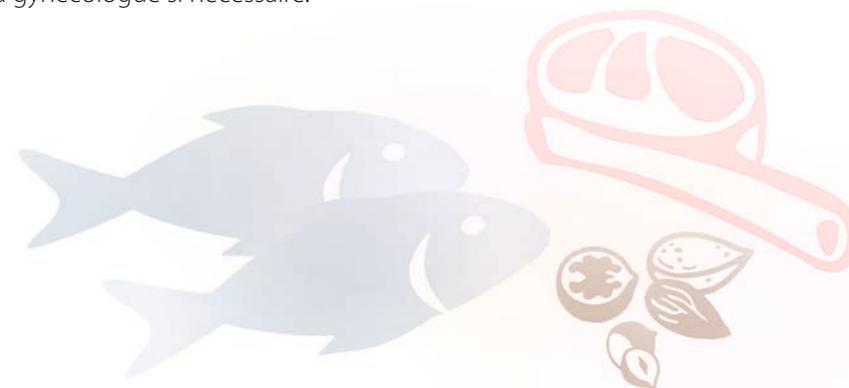
Recommandation: pour cette raison, prenez une préparation combinant vitamine D₃ et K₂. Celles-ci sont disponibles par exemple sous forme de spray ou de gélules.

Fer

Importance: la formation du sang nécessite de grandes quantités de fer pendant la grossesse.

Alimentation: disponible dans la viande et les œufs. Les aliments végétaux comme les céréales complètes, les légumineuses, les noix et certains légumes comme les épinards et les blettes contiennent également du fer. Cependant, le fer d'origine végétale n'est pas aussi bien absorbé par le corps que ne l'est le fer provenant des aliments d'origine animale.

Recommandation: la consommation simultanée d'aliments riches en vitamine C, comme les poivrons, les choux de Bruxelles, le brocoli, le kiwi, les baies ou les agrumes, peut améliorer l'absorption du fer. Un complément en fer, par exemple sous forme de comprimés, peut être prescrit par le ou la gynécologue si nécessaire.



Iode

Importance: l'iode est nécessaire pendant la grossesse, notamment pour la production d'hormones thyroïdiennes.

Alimentation: l'iode n'est présent qu'en petites quantités dans la plupart des aliments.

Recommandation: utilisez toujours du sel iodé lorsque vous cuisinez.

Les aliments préparés avec du sel iodé, comme le pain, sont également de bonnes sources d'iode. C'est aussi le cas du poisson, des fruits de mer, du fromage et des œufs. Demandez à votre gynécologue si la prise supplémentaire de comprimés d'iode serait pertinente dans votre cas.

Acides gras oméga-3

Importance: l'acide gras oméga-3 DHA (acide docosahexaénoïque), en particulier, est un acide gras polyinsaturé vital. Il constitue un élément de base important dans les cellules, surtout les cellules cérébrales et nerveuses ainsi que dans la rétine des yeux.

Alimentation: présent dans les poissons gras comme le saumon, le thon, les sardines et les anchois. L'acide gras DHA est également présent en petites quantités dans les noix et l'huile de colza.

Recommandation: mangez 1 à 2 portions de poisson, si possible gras, par semaine (mais évitez les espèces de poisson qui peuvent contenir des dioxines: espadon, requin, saumon de la Baltique et hareng de la Baltique). Vous pouvez également prendre, sur avis médical, du DHA sous forme de gélules fabriquées à partir d'huile de poisson ou d'algues.

Calcium

Importance: nécessaire à l'enfant pour la construction des os et des dents.

Alimentation: dans le lait et les produits laitiers. En cas d'intolérance: il convient de prendre contact avec un(e) diététicien(ne).

Recommandation: consommez trois à quatre fois du lait et des produits laitiers par jour. Veillez toutefois à prendre des mesures de précaution pour vous protéger contre une infection à *Listeria* (voir section Alimentation).

3. Alimentation: ce à quoi les femmes enceintes doivent faire attention

La liste suivante donne un aperçu des différents aliments qui garantissent une alimentation saine pendant la grossesse. Elle indique également les produits qui ne doivent pas être consommés pour protéger l'enfant et la mère de potentielles maladies.

Boissons

Recommandation: pendant la grossesse, buvez 1,5 à 2 litres par jour. Privilégiez les boissons non sucrées comme l'eau, les infusions à base de fruits et les tisanes.

Attention: la consommation de boissons contenant de la caféine, comme le café, le thé noir, le thé vert, le thé glacé, les boissons au cola et les boissons prêtes à boire à base de café au lait, doit être réduite à une tasse par jour. Cela vaut également pour les boissons énergisantes.

Vous devez renoncer aux boissons alcoolisées pendant la grossesse. La consommation d'alcool peut perturber le développement des organes de l'enfant, endommager le système nerveux et, dans les cas graves, entraîner une fausse couche.

Fruits & légumes

Recommandation: au moins 5 portions (de 120 g chacune) par jour, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. Il peut s'agir par exemple de tomates, carottes, brocoli, pommes ou d'abricots.

Remarque: lavez toujours soigneusement les légumes, les salades, les herbes et les fruits afin de vous protéger, vous et votre enfant, des infections pendant la grossesse.

Produits à base de céréales, pommes de terre et légumineuses

Recommandation: les produits à base de céréales complètes (pain complet, flocons de céréales complètes, riz complet) et les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs et pois) sont des sources particulièrement précieuses de vitamines et de minéraux. Ces aliments aident également à prévenir la constipation. Les légumineuses contiennent en outre beaucoup de protéines.



Lait et produits laitiers

Recommandation: le lait et les produits laitiers sont importants pour un apport suffisant en calcium. Il est conseillé d'en consommer 3 à 4 fois par jour.

Attention: pour se protéger d'une infection à *Listeria*, il convient de renoncer aux produits laitiers suivants pendant la grossesse:

- lait cru et produits dérivés (sauf les fromages à pâte dure et extra-dure)
- fromage à pâte molle et mi-dure à base de lait pasteurisé
- feta
- fromage bleu, tel que le gorgonzola

À l'inverse, vous pouvez manger ces produits sans crainte:

- lait pasteurisé, hautement pasteurisé, et lait UHT
- lait à pâte dure et extra-dure au lait cru et au lait pasteurisé (enlever la croûte avant la consommation)
- yaourt et autres produits à base de lait acidulé
- fromage frais à base de lait pasteurisé et conditionné comme le fromage blanc, le fromage en faisselle, le fromage frais à tartiner
- mozzarella pasteurisée
- sérac
- fromage acheté fondu
- fondue et autres fromages fondus ou chauffés comme la raclette, fromages utilisés pour gratiner, fromages grillés



Viande, poisson, œufs, tofu et autres sources de protéines

Recommandation: la volaille, la viande, le poisson, mais aussi les œufs sont tous des aliments très riches en protéines. Mangez chaque jour une portion d'aliments protéinés de ce groupe.

Attention: la consommation de viande crue ou non cuisinée entraîne un risque d'infection par la toxoplasmose. Cet agent pathogène peut, dans de rares cas, provoquer des inflammations oculaires et des lésions cérébrales chez le bébé en pleine croissance. Pour cette raison, il convient de renoncer aux produits suivants pendant la grossesse:

- viande crue (carpaccio, steak à point ou saignant)
- charcuterie crue (gendarme, schübli, salami, Salsiz, saucisse à tartiner) et jambon cru
- poisson cru (sushi) et fruits de mer crus

- poissons fumés, tels que truite ou saumon fumé(e)
- aliments contenant des œufs crus, tels que le tiramisu
- gibier et foie
- certaines espèces de poissons peuvent contenir des niveaux élevés de dioxine et ne doivent pas être non plus consommés: marlin, espadon, requin, saumon de la Baltique, hareng de la Baltique
- le thon frais et le brochet provenant de l'étranger ne doivent pas être consommés plus d'une fois par semaine.

Huiles, graisses et noix

Importance: les huiles comme l'huile de colza et l'huile d'olive, les matières grasses comme le beurre et la margarine ainsi que les noix contiennent beaucoup de graisses. Cela en fait de précieuses sources énergétiques. Elles doivent donc figurer au menu, mais en petites quantités.

Remarque: il est important de veiller à la bonne qualité des produits. Certaines huiles végétales (huile de colza) et noix contiennent des acides gras oméga-3 essentiels. En revanche, le beurre et la margarine ainsi que la crème doivent être utilisés avec parcimonie.



Sucré et salé

Recommandation: dans le cadre d'une alimentation variée, pourquoi ne pas s'offrir de temps en temps un peu de chocolat, une boisson sucrée ou un encas salé? Tant que ces petits plaisirs restent raisonnables, ils ne posent absolument aucun problème.

Alimentation végétarienne et végétalienne: ce que vous devez savoir

Certains des nutriments nécessaires pendant la grossesse ne sont plus disponibles lorsque l'on renonce aux produits carnés ou aux aliments d'origine animale. Ils doivent donc provenir d'une autre source.

«Renoncer à la viande et au poisson conduit généralement à des taux de fer, de vitamine B₁₂ et d'acides gras oméga-3 critiques», explique Lea Köchli, gynécologue à Zurich, dans la rubrique «Paroles d'experte» (voir page 16). Les besoins doivent être couverts par d'autres sources, qu'il s'agisse d'autres aliments (tofu, légumineuses), d'aliments enrichis (par exemple du lait de soja avec du calcium) ou de compléments nutritionnels.



4. Litière du chat, cigarette, médicaments: éviter les risques

Les agents pathogènes tels que la listeria et la toxoplasmose, qui peuvent contaminer le lait cru ou la viande crue, ont déjà été mentionnés. Idem pour les effets nocifs de l'alcool et des drogues (voir chapitre 3).

Il est important de savoir que la toxoplasmose est présente également dans les excréments de chats. Évitez tout contact avec la litière des chats et, de manière générale, faites preuve de retenue vis-à-vis des animaux domestiques.

Le tabagisme est un autre facteur de risque. «Chaque cigarette non fumée est un plus pour votre enfant», écrit Brigitte Holzgreve, spécialiste bâloise en génétique humaine, dans un guide pratique. La spécialiste des examens prénataux souhaite mettre fin au mythe selon lequel les femmes enceintes ne doivent pas arrêter de fumer brusquement, car l'enfant risquerait de souffrir de symptômes de sevrage. «C'est complètement faux!»

La nicotine contenue dans les produits à base de tabac peut traverser sans problème la barrière placentaire et déclencher un effet vasoconstricteur chez l'enfant à naître. Les statistiques sont à l'image des effets potentiels: «Les naissances prématurées sont deux fois plus fréquentes chez les fumeuses, les mort-nés même trois fois plus fréquentes que chez les non-fumeuses», écrit Brigitte Holzgreve.

Vous devez également faire attention aux points suivants:

- **Lavez-vous régulièrement les mains et adoptez des règles d'hygiène strictes.**
- **Ne vous exposez pas aux rayons X. Lors d'une consultation chez le dentiste, indiquez impérativement que vous êtes enceinte.**
- **Des vaccins ne doivent être réalisés qu'en accord avec le médecin traitant.**
- **Ne prenez en aucun cas des médicaments sans en avoir préalablement parlé à votre médecin.**

5. L'activité physique pour rester en forme!

Les femmes qui faisaient beaucoup de sport avant leur grossesse peuvent continuer à en faire, tant qu'elles se sentent bien et qu'il n'y a pas de surmenage. De manière générale, l'activité physique régulière est une bonne chose: elle renforce les muscles et augmente l'endurance, ce qui constitue une bonne préparation à l'accouchement.

Faire du sport permet de gagner en souplesse, a un effet positif sur la circulation sanguine, diminue le risque de diabète gestationnel et de douleurs dorsales et permet de contrôler plus facilement son poids.

L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) donne les conseils suivants concernant l'activité physique:

- **Faites 30 minutes d'exercice par jour, voire plus. Évitez toutefois les efforts excessifs.**
- **Pratiquez des activités à faible risque de chutes, de chocs violents et de blessures (natation, randonnée, marche nordique, fitness, yoga).**
- **Faites de l'exercice au quotidien: prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur, faites vos courses à pied plutôt qu'en voiture.**
- **L'activité physique en plein air est particulièrement bénéfique. Promenez-vous à l'extérieur. Profitez de l'air frais et de la vitamine D₃ que votre corps produit lorsqu'il y a suffisamment de soleil.**
- **Inscrivez-vous au cours de gymnastique pour femme enceinte ou de rééducation post-natale.**

6. Préparation à l'accouchement, accouchement et rôle de l'homme

Pour la première grossesse en particulier, un cours de préparation à l'accouchement est vivement recommandé. Ce cours ne s'adresse cependant pas seulement à la femme enceinte, mais aussi à son partenaire. Les futurs parents disposent ainsi d'un cadre structuré pour former un duo de choc et se préparer au mieux à la période exigeante qui s'annonce.

Il est important que le partenaire soit impliqué dès le début dans la grossesse et qu'il ne se réfugie pas dans le travail «parce que ce n'est pas son corps». Il doit être aux côtés de sa femme enceinte et faire preuve de compréhension si elle est plus fragile psychologiquement que d'habitude en raison de toutes les hormones et des changements que connaît son corps.



C'est également ce que souligne la gynécologue Lea Köchli dans la rubrique «Paroles d'experte» (voir page 15): «Il est important pour moi d'impliquer les partenaires. Ils sont les bienvenus à chaque examen. Il m'importe de savoir quel soutien reçoit une femme enceinte au sein de son couple. De plus, certaines recommandations de vaccination concernent aussi l'homme. C'est le cas par exemple du vaccin contre la coqueluche, que je propose aussi aux hommes».

Il est facile de trouver des cours de préparation à l'accouchement pas très loin de chez soi sur Internet. Outre les connaissances générales que l'on y acquiert sur les différentes techniques d'accouchement et les établissements de santé où les accouchements peuvent avoir lieu (hôpitaux, maisons de naissance), ces cours se concentrent sur différents points: certains se focalisent sur l'entraînement respiratoire pendant le travail, d'autres mettent l'accent sur la gymnastique post-partum ou sur l'échange personnel entre femmes enceintes.

En fin de compte, cela n'a pas tant d'importance: choisissez avec votre partenaire le cours qui vous correspond le plus et où vous vous sentez les plus à l'aise. Procédez de la même manière pour choisir la sage-femme qui vous assistera lors de l'accouchement et dans les semaines qui suivent la naissance.

Les femmes enceintes qui craignent de ne pas reconnaître les signes d'un début d'accouchement ne doivent pas s'inquiéter outre mesure. Comme l'écrit Brigitte Holzgreve, médecin à Bâle, il faut généralement compter en moyenne douze heures (premier enfant) et sept heures (deuxième enfant) entre les premiers signes annonçant le travail et l'accouchement.

Brigitte Holzgreve a défini des caractéristiques permettant d'identifier les contractions de l'accouchement:

- **Expulsion du bouchon muqueux éventuellement sanguinolent, car le col de l'utérus s'est un peu dilaté.**
- **Rupture de la poche des eaux avec un écoulement plus ou moins important de liquide amniotique.**
- **Véritable commencement du travail: contractions qui durent plus de 20 secondes et jusqu'à 60 secondes et qui se produisent régulièrement à intervalles rapprochés.**

Petite information intéressante au passage: seulement 4% des naissances ont lieu le jour où le terme était prévu selon les calculs.

7 Paroles d'experte, avec Lea Köchli

Quelles recommandations et quels conseils généraux donnez-vous à vos patientes pour la grossesse?

Il est essentiel de planifier la grossesse avec son partenaire. Une relation stable et un bon environnement social sont importants. Si l'on prend en compte «l'horloge biologique» de la femme, il est préférable d'être enceinte avant l'âge de 32 ans. Si une femme a dépassé cet âge et qu'elle vit avec le partenaire idéal pour elle, je recommande de ne pas attendre plus longtemps.

Quels sont les aspects importants en matière de santé?

Je conseille d'arrêter de fumer et de modérer sa consommation d'alcool. Les drogues doivent être impérativement exclues. Une bonne condition physique, un poids de départ raisonnable et une alimentation équilibrée sont également importants. Et puis, bien entendu, il ne faut pas oublier l'acide folique.

Pourquoi recommandez-vous la prise régulière de vitamines et d'autres produits à ce moment-là?

Parce que l'alimentation, aussi équilibrée soit-elle, ne peut pas couvrir tous les besoins en vitamines et en oligo-éléments du corps. Ces besoins sont fortement augmentés pendant la grossesse, parfois jusqu'à 100%. Il n'est donc pas étonnant que l'apport en fer, en acide folique, en iode et en vitamine D₃ soit insuffisant chez la moitié des femmes enceintes. Pour cette raison, il est judicieux de prendre des préparations multivitaminées adaptées.

Est-ce que cela vaut aussi pour les femmes végétariennes ou végétaliennes?

Absolument! Renoncer à la viande et au poisson conduit généralement à des taux de fer, de vitamine B₁₂ et d'acides gras oméga-3 critiques. Il est bien connu que les végétaliens ne consomment pas d'aliments d'origine animale. Les produits laitiers étant donc aussi exclus de l'alimentation, il faut également s'intéresser au calcium. Les femmes enceintes végétariennes et végétaliennes ne peuvent assurer un apport suffisant en nutriments pour elles-mêmes et leur enfant que si elles consomment également des aliments et des compléments alimentaires enrichis en nutriments.

Comment impliquez-vous le partenaire de la future mère dans les examens gynécologiques et la grossesse?

Il est important pour moi d'impliquer les partenaires. Ils sont les bienvenus à chaque examen. Il m'importe de savoir quel soutien reçoit une femme enceinte au sein de son couple. De plus, certaines recommandations de vaccination concernent aussi l'homme. C'est le cas par exemple du vaccin contre la coqueluche, que je propose aussi aux hommes.

Pendant combien de temps faut-il prendre de l'acide folique pendant la grossesse?

En règle générale, je passe de l'acide folique à une préparation multivitaminée à la 13^e semaine de grossesse. Ceci surtout parce que les femmes souffrent souvent de nausées dans les premières semaines de la grossesse et supportent moins bien une préparation multivitaminée.

À partir de quand faut-il commencer à chercher une sage-femme?

Mon approche consiste à amener progressivement les femmes à aborder les différents thèmes liés à la grossesse et à l'accouchement. Au début, les femmes font face à tellement de nouvelles informations que la recherche d'une sage-femme peut attendre. Je recommande donc de commencer les recherches dans la deuxième moitié de la grossesse. Dans des villes comme Bâle ou Zurich, le réseau «Familystart» permet de prendre contact avec des infirmières et des sages-femmes.



8. Les vergetures de grossesse: que faire?

La grossesse entraîne un étirement extrême de la peau, sur le ventre en premier lieu, bien sûr, mais les hanches, les cuisses, les bras et les seins peuvent également être mis à rude épreuve.

Le résultat de cette distension est ce que l'on appelle les vergetures («striae distensae» dans le langage scientifique). Il s'agit de fines fissures dans l'hypoderme, reconnaissables à leur couleur rougeâtre et bleutée. Après l'accouchement, il faut attendre six mois pour que ces stries deviennent plus pâles, lorsque la peau se rétracte. Ces souvenirs laissés par la grossesse ne disparaissent pas complètement: elles restent visibles sous forme de fines lignes blanches et argentées.

Que peut-on faire contre les vergetures? Les expertes recommandent d'associer sport, alimentation équilibrée et soins adéquats de la peau. Des crèmes spéciales pour la peau et des pommades cicatrisantes aident à rendre les stries moins visibles et à les estomper avec le temps.

Recommandation: AndreaCare Striae

La crème de soin AndreaCare Striae contient de précieux ingrédients pour un soin optimal de la peau abîmée:

- **L'extrait végétal de Centella asiatica prévient les vergetures et augmente la fermeté et l'élasticité de la peau.**
- **L'huile d'amande et le dexpanthénol hydratent la peau et la protègent du dessèchement.**
- **Le bisabolol naturel apaise la peau.**
- **AndreaCare Striae ne contient pas d'additifs tels que des hormones, des émulsifiants synthétiques ou des parabènes.**

En massant régulièrement votre peau avec AndreaCare Striae, vous pouvez la préserver et prévenir les vergetures. La tolérance cutanée de la crème de soin AndreaCare Striae a été confirmée par des tests dermatologiques.



9. Autres produits recommandés

AndreaVit® – Vitamines et minéraux pour la grossesse

AndreaVit® est une préparation multivitaminée contenant 11 vitamines et 9 minéraux et oligo-éléments, destinée à prévenir les carences chez la femme avant, pendant et après la grossesse.



AndreaDHA®plus D₃ + K₂ soutient le développement du bébé

Il est important que les femmes enceintes et les femmes qui allaitent prennent suffisamment d'acides gras oméga-3, en plus des vitamines, minéraux et oligo-éléments. L'ADH (acide docosahexaénoïque) est un acide gras polyinsaturé vital et un composant important des cellules, en particulier des cellules cérébrales et nerveuses et de la rétine des yeux. La vitamine D₃ favorise l'absorption du calcium et contribue ainsi à la bonne santé des os (squelette solide) et à une forte densité osseuse. La vitamine K₂ participe au transport du calcium. Elle favorise le développement de dents saines et une bonne construction de la mâchoire.



AndreaMag®relax – la détente au quotidien

AndreaMag®relax peut être utilisé pour prévenir une carence en magnésium.



10. Besoins nutritionnels modifiés chez la femme enceinte et allaitante

Le graphique montre comment les besoins en vitamines et en minéraux augmentent en pourcentage pendant la grossesse et l'allaitement.

- Les femmes enceintes et allaitantes doivent non seulement prendre soin de leur propre corps, mais aussi de celui de leur enfant.
- De ce fait, les besoins en nutriments sont fortement augmentés.



Valeur de référence femmes
25–51 ans (=100%)



Besoins supplémentaires pendant la grossesse



Besoins supplémentaires pendant l'allaitement



Source : Les valeurs de référence DACH pour les apports nutritionnels, 2^e édition, 2015. Récupéré de : <https://www.sge-ssn.ch/fr/science-et-recherche/denrees-alimentaires-et-nutriments/recommandations-nutritionnelles/valeur-s-de-referance-dach/>

La vitamine D et l'iode correspondent aux valeurs de référence suisses. Les besoins en acide folique des femmes enceintes correspondent aux valeurs de référence suisses, ceux des femmes qui allaitent et des adultes aux valeurs de référence DACH.

Vous souhaitez obtenir plus d'informations
sur le désir d'enfant ou l'allaitement?

Pour des brochures d'information plus détaillées,
demandez à votre médecin ou informez-vous sur
www.andreabal.ch



Andreabal SA
www.andreabal.ch