



Vivre une grossesse épanouie

Durant une grossesse il est conseillé de prendre au maximum 1Kg par mois soit 9Kg. En moyenne, les françaises prennent 12 Kg tout au long de leur grossesse. En choisissant d'être suivie par votre diététicienne – coach M'Ta Diet, vous vous assurez de limiter cette prise de poids et de perdre vos kilos sereinement après l'accouchement !

Voici quelques conseils pour profiter au mieux de votre grossesse :

1. Lutter contre les nausées et vomissements

Les nausées s'arrêtent généralement après le quatrième mois de grossesse. Elles sont accentuées par un temps trop long entre deux repas : **fractionner les prises alimentaires** peut donc être une solution. Alléger les 3 repas principaux et les compléter par un goûter à 16 h et une collation le soir, pour ne pas avoir trop faim pendant la nuit. Pour reprendre rapidement des forces après le jeûne de la nuit, il faut éviter de prendre son petit-déjeuner trop tard.

2. Limiter les remontées acides

- **Fractionner les prises alimentaires.**
- **Prendre le temps de manger** en mâchant bien les aliments. Faire du repas un moment de détente : Le prendre autant que possible à table, assise et dans une ambiance calme.
- **Limiter la consommation d'aliments** gras, acides et pimentés.
- **Ne pas se coucher tout de suite** après le repas du soir, laisser le temps à l'estomac de débiter la digestion.



Vivre une grossesse épanouie

3. Avoir un bon transit

Un manque d'appétit au moment du repas ou une alimentation pauvre en fibres peuvent être à l'origine de la constipation.

Augmenter la consommation de fibres aide au transit intestinal. Fruits, légumes, céréales complètes et légumineuses sont naturellement riches en fibres : mieux vaut les privilégier !

Une **bonne hydratation** facilite également le transit : on peut privilégier les **eaux magnésiennes** (Hépar®, Courmayeur®, Contrex®).

L'**activité physique** permet également de faciliter le transit intestinal : il est conseillé de faire l'équivalent de 30 minutes de marche par jour (si cela ne vous est pas contre-indiqué).

Attention : l'utilisation de laxatifs n'est pas recommandée sans avis médical.

4. Bouger pendant ma grossesse

La grossesse ne doit pas être un frein. Conserver une activité physique régulière et modérée a de nombreux points positifs. Elle améliore la forme physique, favorise le bien-être, améliore la qualité du sommeil ainsi que la circulation sanguine, diminue le mal de dos et surtout, elle limite la prise de poids.



Vivre une grossesse épanouie

De plus elle n'augmente pas le risque d'accouchement prématuré et contribue même à réduire le risque de survenue d'un diabète gestationnel (si elle est pratiquée avant ou en début de grossesse). Enfin, avec un corps souple et musclé, la récupération post-accouchement sera plus rapide.

En l'absence de contre-indication médicale, il est recommandé de pratiquer **au moins 30 min par jour d'activité physique d'intensité modérée** (marche, natation...). Si vous étiez peu ou pas active avant votre grossesse, il est préférable de commencer par 15 min par jour, au moins 3 jours par semaine, et ce afin d'atteindre 30 min par jour avant la fin du 1^{er} trimestre de grossesse. En complément, il est recommandé de faire des **exercices de renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine**. Il faudra alors bien veiller à ne pas retenir son souffle durant les exercices. À partir du 2^e trimestre de grossesse, pratiquer des exercices, allongée sur le dos, en supprimant les exercices de renforcement abdominal des séances. **Les exercices d'assouplissement ne sont pas déconseillés.**

Pour pratiquer une activité physique en toute sécurité, il faut toujours demander conseil à son médecin. Privilégier la régularité plutôt que l'intensité de l'activité.

Voici quelques types d'activités physiques qui sont compatibles avec la grossesse : la marche à allure modérée, la promenade (du chien, ou avec une poussette), le yoga, le pilâtes, certaines danses douces comme la danse orientale par exemple, ainsi que les activités du quotidien comme jouer avec ses enfants, son animal de compagnie, les tâches ménagères etc...



Vivre une grossesse épanouie

Dans tous les cas il sera primordial de bien **rester à l'écoute de son corps** pour trouver le rythme qui lui convient et éviter une fatigue excessive et de **penser à boire souvent de l'eau** pour prévenir toute déshydratation.

Le niveau de pollution peut être un critère majeur dans la décision de pratiquer ou non une activité physique lors de la grossesse : il est préférable de demander conseil à son médecin.

Aussi, les **activités à haut risque de chutes** (équitation, ski, vélo, skate, roller, etc.) ou **de choc** sur le ventre (sports de combat, port de charges lourdes, etc.), ou encore **la plongée, sont contre-indiquées pendant la grossesse.**

La pratique d'un sport est en général contre-indiquée lors d'une **grossesse gémellaire** et il est conseillé de limiter progressivement l'activité physique.

Limiter le temps passé assise : marcher un peu toutes les 2 h.

Même si vous faites déjà au moins 30 min d'activités physiques d'intensité modérée par jour. Attention également au temps consacré aux écrans.