

La nutrition de la femme enceinte et allaitante

2017-2018



Il est primordial au cours de ces périodes de la vie d'une femme d'éviter les risques d'une malnutrition pour elle-même mais aussi pour l'enfant qu'elle porte. Ainsi, bien se nourrir et se compléter à la juste dose donnera toutes les chances de construire un futur adulte sain.

Au cours de la grossesse, il est très souvent nécessaire de compléter les apports alimentaires en :

- Fer, Iode et Zinc, Calcium et Magnésium,
- Vitamine B9 et Vitamine D3,
- Omega 3.

Nous savons aujourd'hui que les fœtus pendant la grossesse et les bébés sont particulièrement sensibles aux produits chimiques, aux métaux lourds et à tous les xénobiotiques. Aussi, faut-il privilégier les aliments bio et les petits poissons (non carnivores). Il vaut mieux compléter l'alimentation avec des oméga 3 contrôlés et exempts de tous pesticides et métaux lourds (comme **QuantaOmega3**) que de consommer trop souvent des gros poissons qui concentrent ces toxiques.

Enfin, il conviendra également d'utiliser des probiotiques (et particulièrement lors du dernier trimestre de la grossesse) afin d'équilibrer la flore intestinale et favoriser ainsi l'ensemencement du tube digestif du nourrisson à sa naissance.

Les produits **PhytoQuant** de la grossesse

Quantavital

C'est un complément alimentaire associant **vitamines (100% des apports de référence en vitamines B et E), minéraux (zinc, chrome, molybdène, manganèse et sélénium) acides aminés et plantes riches en antioxydants et agissant sur le métabolisme énergétique**. Il permet d'apporter à la femme enceinte ce supplément de vitamines dont elle a besoin. Ainsi, la vitamine B9 qui est nécessaire chez la femme en début de grossesse pour prévenir les malformations et les anémies.

La posologie recommandée est de 2 gélules à prendre le matin. Boîte de 60 gélules.



Quantamag

Chez la femme enceinte le déficit en magnésium est d'autant plus fréquent que pendant cette période les besoins en sont accrus et qu'un apport de 400 mg /jour est nécessaire. Le magnésium agit sur les mécanismes de régulation neuromusculaire. Il participe à plus de 300 réactions enzymatiques. Il contribue à la production d'énergie au niveau cellulaire et à la synthèse des protéines. Le magnésium est donc essentiel au développement du fœtus. **Quantamag** associe du **magnésium marin**, de la **taurine** et de la **vitamine B6**. Son utilisation permettra d'optimiser l'apport en **magnésium naturel**. En effet, la taurine, qui est une substance importante dans notre fonctionnement cérébral, améliore la pénétration du magnésium dans la cellule (c'est un magnésio-fixateur). Ce qui est primordial quand on sait que 90% du magnésium présent dans notre organisme est intra-cellulaire.

Posologie : 1 gélule/jour apporte 213 mg de magnésium élément soit 53% des besoins quotidiens de la femme enceinte. Boîte de 60 gélules.



Quantacal

Le calcium est un minéral essentiel autant pour la femme enceinte que pour l'enfant à naître. Pendant 9 mois, un bon apport est donc doublement nécessaire. Il est admis que les besoins d'une femme augmentent de 100 mg pendant la grossesse, passant ainsi de **900 mg à 1 g par jour**. De même ses **besoins quotidiens en vitamine D sont doublés passant de 5 à 10 µg**. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, le calcium prévient probablement l'hypertension gravidique et ses complications. D'autre part, un apport régulier favorise la bonne teneur en calcium du futur lait maternel.

Le calcium, étant à la base de l'élaboration des os et des dents, il est également très important pour le bébé. Associé à la vitamine D, il se fixe sur les os et favorise ainsi la construction d'un squelette solide.

Durant le troisième trimestre, l'enfant fixe environ 200 mg de calcium par jour, car une période où il se développe et grandit très vite. Complémenter la femme enceinte en calcium et en vitamine D3 s'avère donc indispensable surtout en cas de régime pauvre en laitages (précisément lors du dernier trimestre). **Quantacal** nouvelle formule est riche en **calcium marin** issu du lithothamne et de la **coquille d'huître** qui **correspond à plus de 40% des besoins en calcium au cours de la grossesse (417 mg)**. Ce calcium est hautement assimilable d'autant que **Quantacal** apporte **100% des besoins quotidiens en vitamine D3 de la femme enceinte (10 µg)**.



Posologie : 2 gélules/jour. Boîte de 60 gélules.

Quantaflore

L'intestin étant le carrefour de la santé, l'usage de ferments lactiques (appellation officielle qui remplace le terme générique : probiotiques) ne peut être qu'un plus pour la renforcer. Le recours aux ferments lactiques est primordial, au moins lors du dernier trimestre de la grossesse, pour permettre au nouveau-né, lors de l'accouchement, d'hériter de sa mère d'une flore de qualité source d'un système immunitaire fort.

Quantaflore est un **symbiotique** de 3^{ème} génération qui associe des **ferments lactiques** ainsi que et leur substrat de développement : les **prébiotiques**. Ces derniers sont des FOS (**Fructo-Oligo-Saccharides**) à chaînes courtes pour un meilleur rapport efficacité/tolérance et un peu d'inuline. Toutefois l'inuline provoquant parfois des ballonnements et un inconfort intestinal, nous avons amélioré la formule de **Quantaflore** en y incorporant de la **poudre de grains de coriandre** qui lutte contre ces possibles effets et offre ainsi un meilleur confort d'utilisation.



PhytoQuant a sélectionné 4 souches de ferments lactiques pour permettre la régénération de la flore sur l'ensemble du colon. Bien entendu, toutes nos souches sont répertoriées et déposées auprès des souchethèques internationales. Elles répondent aux normes relatives à la gastro résistance, antibiorésistance, identification enzymatique et profil de fermentation.

Posologie : 2 gélules par jour (soit 5 milliards de bactéries) 15 mn. avant le repas, de préférence le matin avec un grand verre d'eau tempérée. Boîte de 60 gélules.

Quantaomega3

Pour le moral de la maman, et le bon développement du système nerveux du futur bébé, il convient de bien surveiller les apports en Oméga 3. Les Oméga 3 sont des alliés incontournables d'une bonne santé et avant tout de la préservation du système cardiovasculaire. Mais ils sont tout aussi essentiels lors de la grossesse, et ce pour de nombreuses raisons. Pour la future maman les oméga 3 sont bénéfiques pour le moral. Par ailleurs, une carence chez la femme enceinte pourrait favoriser le baby-blues, tant redouté qui survient après la naissance. D'autre part, une supplémentation régulière serait particulièrement indiquée lors des grossesses à risque afin d'éviter les naissances prématurées.

Pour le futur bébé les acides gras oméga 3 (DHA) et oméga 6 sont indispensables à la formation des dizaines de milliards de neurones qui seront produits en quelques mois et au transport du glucose dans le cerveau. Durant les 3 derniers mois de grossesse, le cerveau du nourrisson voit son volume multiplier par 4 ou 5. Il pèsera environ 300 g à la naissance et sera constitué à 60% de lipides. Et c'est le DHA (acide docosahexaénoïque) qui constitue le principal carburant cérébral du fœtus. C'est la raison pour laquelle les oméga 3 sont indispensables au développement psychomoteur de bébé, de son système nerveux et de sa vision. Ce rôle dans le développement des facultés cérébrales a été mis évidence par une étude très sérieuse qui a mis en relation le quotient intellectuel des enfants à 8 ans avec la proportion de poissons consommés par la mère au cours de sa grossesse !



Mais consommer du poisson n'est pas la solution la plus sûre. En effet, les poissons prédateurs et les poissons gras, présentent l'inconvénient de concentrer des polluants dangereux pour la santé. Ces polluants, sont les **métaux lourds** (comme par exemple le mercure, toxique pour le système nerveux, en particulier pour le fœtus) les **polluants organiques persistants (POP)** dont les plus connus sont les dioxines et les PCB (poly-chloro-biphényles). Présentant une toxicité pour le génome, ils peuvent être cancérigènes. Ils sont également dangereux pour l'embryon et sont qualifiés de perturbateurs endocriniens (du système hormonal). Les poissons gras : saumon, sardine, maquereau... ont une tendance marquée à concentrer ces POP qui sont lipophiles (ils se lient aux graisses).

Quantaomega3 est un complément alimentaire à base d'huile de **saumon sauvage de Patagonie**. Cette huile de poisson a été choisie pour sa teneur élevée en acides gras polyinsaturés et selon des critères de qualité strictement contrôlés garantissant **l'absence de métaux lourds et de POP**. En raison, de sa vocation visant avant tout à nourrir le système nerveux central de la mère et du fœtus, la supplémentation en oméga 3 devra avoir lieu le soir.

Posologie : 3 à 4 capsules le soir. Ne pas consommer durant le dernier mois de grossesse (effet anti-coagulant des oméga 3). Pilulier de 180 capsules

Quantabourrache

Grâce à sa teneur exceptionnelle (plus de 20%) en Acide Gamma Linoléique (**GLA**), l'**huile de bourrache est l'amie de la peau**. *Quantabourrache* est une huile de bourrache biologique, vierge, de première pression à froid.

Posologie : 3 à 6 capsules par jour, avant ou pendant les repas, avec un grand verre d'eau. Piluliers de 200 capsules.



Quantaonagre

L'huile d'onagre est une huile ubiquitaire très utilisée mais aux propriétés parfois mal connues. L'huile d'onagre aide à maintenir l'équilibre hormonal. De par son **action sur la glande mammaire**, elle sera très utile après l'accouchement. *Quantaonagre* est une huile d'onagre biologique, vierge, de première pression à froid.

Posologie : alterner la prise d'onagre et de bourrache un jour sur deux à la posologie de 6 capsules par jour. Piluliers de 200 capsules.



Quantaginger

L'Association of American Family Physicians et l'American College of Obstetricians and Gynecologists recommandent le **gingembre** comme traitement des **nausées de la femme enceinte**. *PhytoQuant* a conçu *Quantaginger* qui est un **concentré liquide 4:1** (4 kilos de racine sont concentrés dans 1 kilo d'extrait) de gingembre 100% naturel (sans sucre, sans conservateur) de **gingembre 100% naturel** (sans sucre, sans conservateur). 60 gouttes réparties dans la journée délivrent l'équivalent de 1.7 g d'extrait concentré soit la dose à l'efficacité optimale. La forme liquide est très pratique, car il est difficile d'avaler des grosses gélules quand on a la nausée.

Posologie : 15 à 20 gouttes 3 fois par jour maximum. Réduire ces doses de moitié au bout de 15 jours. Flacon de 50 ml (soit 18 jours à 60 gouttes par jour).



L'accompagnement de la grossesse par *PhytoQuant*

Au 1^{er} Trimestre

Quelques conseils généraux :

En dehors des classiques nausées et des seins tendus, il est normal d'être très fatiguée pendant les 2 premiers mois. La femme enceinte doit accepter de modifier son rythme de vie, de se reposer et dormir plus que d'habitude. Au cours de cette période les nausées sont fréquentes.

En cas de nausées il faut conseiller de :

- Faire des petits repas : 4 à 6 par jour.
- Choisir des aliments digestes, éviter les graisses animales et les fritures.
- Consommer principalement des légumes cuits et des féculents, avec un peu de jambon, poisson ou volaille.
- Éviter les desserts trop sucrés.

Dans tous les cas :

- Pendant la grossesse, il ne faut pas manger plus : il faut manger mieux. Faire 3 repas par jour et une collation à base de fruits frais. Manger des légumes, crudités et fruits tous les jours. Choisir de préférence des féculents complets : riz complet, boulgour, quinoa, orge, avoine...
- Choisir avec soin les huiles végétales qui apportent des acides gras essentiels à la croissance du système nerveux du fœtus : huile de soja ou de colza de première pression à froid.
- Éviter les aliments industriels et les produits chimiques ainsi que les excitants comme les alcools et le café et bien sûr arrêter le tabac.

Pendant ce premier trimestre, la prise de poids doit se situer entre 1 et 3 kilos.

Les compléments alimentaires *PhytoQuant* utiles pendant le 1^{er} trimestre :

- *Quantaginger* : en cas de nausées. 15 à 20 gouttes 3 fois par jour maximum. Réduire ces doses de moitié au bout de 15 jours.
- *Quantaflore* : 2 gélules le matin 15 mn avant le repas pendant 1 mois afin de réguler la flore intestinale.
- *Kousmi'Life* : association de 5 huiles végétales pour son apport équilibré en acides gras essentiels (oméga3, oméga6), indispensables aussi bien pour la maman que le fœtus. Consommer 1 à 2 cuillères à soupe par jour en fonction de la consommation de poisson.
- *Quantavital* : 2 gélules le matin ou le midi au début du repas le 1^{er} et 2^{ème} mois pour son apport en micronutriments et son action sur la fatigue.
- *Quantamag* : 1 gélule par jour pendant tout le trimestre.
- *Quantaoméga3* : 3 capsules au dîner le 3^{ème} mois – A éviter si les nausées sont toujours présentes.

On songera à compléter ce programme par une supplémentation en fer et en vitamine D ou iode en fonction des dosages sanguins.

Au second Trimestre

Conseils généraux :

C'est le moment le plus simple de la grossesse. Les nausées et la fatigue disparaissent et le bébé n'est pas encore trop lourd à porter. L'alimentation se doit d'être saine, variée et sans excès caloriques. La prise de poids au cours de ce trimestre est d'environ 3 kilos. La forme revenant, il faut conseiller un peu d'exercice physique : natation, stretching, gymnastique douce ou aquagym, marche en forêt.

Les jambes commencent à se faire lourdes. Il convient de conseiller des massages, et des drainages lymphatiques, pratiqués par des professionnels (kinés).

Au niveau esthétique, c'est le moment de prendre soin de la peau, du ventre bien sûr, mais aussi des seins. Il faut éviter les expositions au soleil qui augmentent le risque de vergetures et d'apparition de lentigo (taches).

Les compléments alimentaires *PhytoQuant* utiles pendant le 2^{ème} trimestre :

- **Quantaflora** : 2 gélules le matin 15 mn avant le repas pendant 1 mois afin de réguler la flore intestinale.
- **Kousmi'Life** : association de 5 huiles végétales pour son apport équilibré en acides gras essentiels (oméga3, oméga6) et vitamine E, indispensables aussi bien pour la maman que le fœtus. Consommer 1 à 2 cuillères à soupe par jour en fonction de la consommation de poisson.
- **Quantavital** : 2 gélules le matin ou le midi au début du repas pour son apport en micronutriments et son action sur la fatigue.
- **Quantaomega3** : 3 capsules au dîner les jours sans consommation de poissons.
- **Quantabourrache** : 3 capsules matin et soir pour protéger la peau (surtout pendant les saisons chaudes). On peut aussi percer une capsule et l'appliquer sur la peau du ventre pour une prévention des vergetures. A alterner un jour sur deux avec **Quantaonagre**.

Continuer à surveiller les besoins en fer, vitamine D, magnésium, calcium.

Au troisième trimestre

Conseils généraux :

Quand la femme est allongée sur le dos, le bébé comprime la veine cave, favorisant les œdèmes des membres inférieurs. Et ça ne s'arrangera qu'après l'accouchement. En fin de grossesse, la femme veillera à se reposer par petites périodes dans la journée, allongée sur le côté gauche pour libérer la veine cave, les jambes légèrement surélevées pour favoriser le retour veineux.

Sur le plan alimentaire, il conviendra encore une fois de ne pas faire d'abus et de fractionner la ration alimentaire en petits repas ou collations, car le bébé appuie sur l'estomac et gêne la digestion.

On conseillera à la femme de :

- Faire 4 à 6 petits repas par jour, en mangeant lentement et en mâchant bien.
- Ne pas manger plus de laitages qu'habituellement.
- Ne pas trop saler les aliments, et éviter les eaux gazeuses riches en sodium.
- Faire attention aux excès caloriques et aux grignotages fréquents en fin de grossesse.

S'il existe des antécédents d'allergies dans la famille (asthme, eczéma, allergies alimentaires, rhinite saisonnière...) on peut minimiser le risque d'apparition de terrain allergique chez le futur enfant en diminuant, voire en supprimant, certains aliments :

- Diminuer, voire éviter, le lait de vache et ses dérivés (yaourts, laitages, fromages, crème...). Choisir de préférence des laitages de soja.
- Éviter les œufs (surtout le blanc).
- Supprimer les arachides (cacahuètes et autres biscuits apéritifs).
- Éviter aussi : les kiwis, les tomates crues.
- Diminuer la consommation de bœuf, préférez la volaille et le filet maigre de porc ou le jambon (attention au sel). Consommer normalement des petits poissons.

Pendant ce trimestre, la prise de poids doit se situer entre 3 et 5 kilos au maximum.

Les compléments alimentaires *PhytoQuant* utiles pendant le 3^{ème} trimestre :

- **Quantaflore** : 2 gélules le matin 15 mn avant le repas les jours pairs le 8^{ème} et surtout le 9^{ème} mois car le microbiote maternel doit être le mieux équilibré que possible au moment de l'accouchement.
- **Quantaphylle** : 2 gélules le matin 10 mn avant le repas les jours impairs. Produit complémentaire du **Quantaflore** et réduisant les risques de constipation qui doit être évitée au moment de l'accouchement.
- **Kousmi'Life** : 1 cuillère à soupe par jour pour son apport en acides gras essentiels, indispensables aussi bien pour la maman que le fœtus. **Arrêter la prise d'oméga3 au 9^{ème} mois.**
- **Quantacal** : 1 à 2 gélules par jour en fonction de la consommation de calcium alimentaire.
- **Quantavital** : 2 gélules le matin ou le midi au début du repas pour son apport en micronutriments et son action sur la fatigue.
- **Quantabourrache** : 2 capsules matin et soir pour protéger la peau (surtout pendant les saisons chaudes). On peut aussi percer une capsule et l'appliquer sur la peau du ventre pour une prévention des vergetures. A alterner un jour sur deux avec **Quantaonagre**. **Arrêter au 9^{ème} mois la prise orale des capsules.**

Accompagnement après l'accouchement

L'allaitement maternel reste la solution à privilégier. Surtout au début. En effet, le colostrum, produit par les glandes mammaires des mammifères dans les 24 à 48h qui suivent l'accouchement et avant la sécrétion de lait proprement dit, est un concentré de facteurs immunologiques, de facteurs de croissance, de protéines et de vitamines indispensables à la survie du nouveau-né. Sa fonction est de protéger le nourrisson des infections et de lui fournir un véritable cocktail d'éléments nécessaires à sa maturation (en premier lieu celle du tube digestif encore immature) et à son développement. Si l'allaitement maternel est l'idéal, l'alimentation de la maman devra néanmoins rester très attentive et pourra être complétée par certains compléments alimentaires.

Les compléments alimentaires *PhytoQuant* utiles après l'accouchement :

- ***Kousmi'Life*** : 1 cuillère à soupe par jour aux repas pour son apport en acides gras essentiels, indispensables aussi bien pour la maman que le bébé.
- ***Quantaomega3*** : 3 capsules au dîner les jours sans consommation de poissons.
- ***Quantavital*** : 2 gélules le matin ou le midi au début du repas pour son apport en micronutriments et son action sur la fatigue.
- ***Quantaonagre*** : 2 capsules matin et soir pour son apport en acides gras essentiels et son action sur la glande mammaire. A alterner un jour sur deux avec ***Quantabourrache***.
- ***Quantamag*** : 1 gélule par jour (passer à 2 gélules en cas de terrain spasmophile ou de baby-blues).
- ***Quantarelaax*** : pour les mamans très stressées par l'arrivée du bébé : 2 gélules au coucher. A ne pas utiliser en cas d'allaitement.

Les produits *PhytoQuant* utilisables chez la femme enceinte

- *Quantaflore* et *Quantaphylle* : car l'équilibre intestinal est fragilisé pendant et après la grossesse et la qualité de la flore est indispensable au moment de l'accouchement.
- *Quantalostrum* : en cas d'inflammation du colon. Utilisable également chez le bébé dès sa naissance pour parfaire son intégrité intestinale.
- *Quantagluta* : glutamine pure issue de la fermentation du maïs, cultivé sans OGM. Pour nourrir les entérocytes en cas de côlon irritable ou prévention d'HPI.
- *Quantaomega3* : pour un apport en oméga3 essentiel au fœtus. **À arrêter le dernier mois de grossesse.**
- *Kousmi'Life* : pour les mêmes raisons que ci-dessus. Chaque produit ayant ses avantages et ses limites.
- *Quantaonagre* et *Quantabourrache* : pour la qualité de la peau chez la femme mais aussi chez le bébé ainsi que pour les mastoses.
- *Quantamag* et *Quantacal* : pour la mère comme pour l'enfant.
- *Quantarelay* : après l'accouchement sauf en cas d'allaitement.
- *Quantacalm* : association de tryptophane assimilable et de passiflore.
- *Quantavital* : pour son apport « micro-nutritionnel » complet et son action favorable en cas de fatigue et de chute de tension. **À éviter si tension artérielle un peu élevée.**
- *Quantaginger* : pour les nausées.
- *QuantaEPP* : extrait de pépins de pamplemousse « fabrication maison » titré en bioflavonoïdes. En cas de besoin d'une solution naturelle.
- *Quantastimmun* : Echinacée et produits de la ruche (miel, pollen, propolis et gelée royale) pour renforcer les défenses.

Pour toute information notre équipe est à votre service
au numéro vert dédié aux professionnels de santé **0800 90 23 71**
ou sur **phytoquant.net**

