

GROSSESSE ET MATERNITÉ



Une harmonie à préserver ...

L'acte de concevoir un enfant et de le mettre au monde dans les conditions les plus harmonieuses fait participer la maman et le couple à l'une des plus magnifiques manifestations de la création.

« *La femme doit être pleinement reconnue dans son rôle de **formatrice de vie** : elle en a les attributs, les responsabilités et les droits* ». ¹ Elle en détient toutes les clés.

Ainsi la matrice a pour fonction de réunir les matériaux indispensables à la formation d'un nouvel organisme. Dans le sein de la femme, se développent les racines de l'enfant, les bases de ses systèmes sensoriel, nerveux, hormonal, définissant son tempérament.

Il est devenu clair que la qualité du milieu de vie dans lequel se déroule la grossesse - le mode de vie de la maman, aussi bien que son environnement - a un impact déterminant sur le développement harmonieux du fœtus et de l'enfant à naître.

Bien vivre la période de grossesse nécessite avant tout de préserver une ambiance saine et paisible. Quand les femmes enceintes vivent leur grossesse dans un meilleur équilibre intérieur, elles se portent mieux, aussi bien physiquement que moralement.

" *Le vrai enfantement consiste, selon St Thomas d'Aquin, à assurer le développement harmonique des bonnes facultés de l'enfant.*" ²

Cette finalité éducative essentielle, universelle, doit inspirer une collaboration pluridisciplinaire ouverte entre médecins, sages femmes, nutritionnistes, mais aussi kinésithérapeutes et autres professionnels apportant leur contribution à la préparation à la maternité aux niveaux neuropsychique, cardio-respiratoire, et ostéo-musculaire.

L'accouchement ne doit pas être cependant réduit à un objectif à atteindre, un cérémonial séparé de l'ensemble de la gestation, car c'est ce temps de formation, dans son ensemble, qui doit être éclairé et compris par la maman et son entourage. Il se révèle être pour l'enfant à naître le temps le plus fondamental de son existence, celui qui préside aux divers développements à venir, de nature biologique, psychologique, relationnelle, familiale...

Notes bibliographiques :

1. Pierre C. RENARD, *Le Pouvoir Formateur de la Femme*, éd. Prosveta, p.12

2 Dr Yves COUZIGOU, article "Pédagogies et Métaphysiques", revue *Vie Claire*, fév 1978



La physiologie de la future maman

1 La grossesse : un temps de métamorphose

« La période de la gestation crée chez la femme de profonds bouleversements physiologiques qui retentissent sur toutes les cellules de son corps ».³ De même des changements hormonaux et psychologiques interviennent chez la future maman qui se trouve portée par les forces créatrices de la vie. Un temps où se développe toute sa capacité à accueillir cette vie nouvelle que la nature privilégie. Un programme intelligent préside à la formation du fœtus, aménageant les dispositifs organiques et physiologiques de la future maman.

Les premiers mois correspondent à un temps d'*adaptation physiologique* ⁴ entre la mère et l'embryon ou le fœtus, temps souvent troublé par des manifestations neuro-végétatives.

De fait, les troubles ressentis au cours des premiers mois procèdent pour une part de la nécessité qu'a l'organisme de la future mère de réguler certaines de ses fonctions afin de devenir propice au développement de la vie.

Les variations des sécrétions hormonales favorisent certaines des manifestations bien connues du début de la grossesse qui disparaissent vers le 3ème mois (nausées, vomissements, migraines, modifications de l'appétit, altération du sommeil, humeur variable...).

Mais un grand nombre de femmes vivent leur grossesse en subissant des troubles physiologiques plus prononcés, ayant des répercussions nerveuses et psychiques durables.

2 Les risques encourus par la future maman et la nécessité d'établir une cure nutritionnelle spécifique.

Ce genre de témoignage revient souvent : "ma grossesse a été éprouvante, j'en subis les conséquences à l'heure actuelle". Il est bien établi que cette étape importante de la vie d'une femme est trop souvent vécue à notre époque comme une épreuve difficile.

La fatigue, la lassitude peuvent devenir omniprésentes et ressenties de façon palpable comme par exemple l'effet d'un poids écrasant dans le dos, les jambes. La future maman peut éprouver des douleurs musculaires et lombaires, et parmi d'autres symptômes, de l'essoufflement, des vertiges, de la tachycardie, une baisse d'acuité visuelle, des varices et même un état dépressif en fin de grossesse et après la naissance de l'enfant. Ces troubles sont largement accentués par un terrain spasmophile, des grossesses rapprochées, un rythme de vie soutenu...et sont la plupart du temps imputables aux déficits nutritionnels en minéraux, oligo-éléments, vitamines, et en acides gras poly-insaturés de la série omega-3.

Notes bibliographiques :

³ Guy ROULIER, La santé au féminin, éd.Dangles, p 82

⁴ Pierre C. RENARD, op.cit. p. 71

Au 1^{er} stade de la grossesse, où les cellules des organes s'organisent selon leur spécificité, les apports nutritifs et l'élimination des déchets du métabolisme sont totalement pris en charge par le sang de la mère. Le placenta assure la communication entre le sang de la mère et celui de l'embryon et du fœtus à travers une fine barrière, apportant à ceux-ci les nutriments et le dioxygène, évacuant leurs excréments et déchets métaboliques mais il est aussi susceptible de laisser entrer certaines substances toxiques ou micro-organismes indésirables.

C'est un fait que le métabolisme général de la future maman augmente : si elle brasse et synthétise davantage de substances nutritives, elle détruit aussi plus de déchets.

En bénéficiant dans le sein de sa mère des matériaux aptes à lui créer un organisme vigoureux, le fœtus et nouveau-né pourront plus aisément se préserver face aux agressions des stress.

L'embryon et le fœtus sont de ce fait en totale dépendance de la mère dont le rôle est central dans la permanence de l'espèce.

Sur le plan nutritionnel, il apparaît que les femmes de nos jours sont de moins en moins préparées à la grossesse. Une conduite alimentaire souvent inadaptée, les effets du stress, des pollutions, d'un mode de vie coupée de la nature, une évolution des constitutions physiologiques et des tempéraments féminins, créent un état de carence retentissant notamment sur l'équilibre hormonal.

Or l'alimentation actuelle est souvent déficitaire en minéraux assimilables et en acides gras omega-3 à longues chaînes et notamment le DHA.

Dans le cas de la femme enceinte, dont les besoins en ces nutriments sont particulièrement accrus, ces carences nutritionnelles, lorsqu'elles s'avèrent aiguës, entraînent des conséquences graves, à la fois pour le développement du bébé et pour la maman. Le fœtus se développe moins bien, en particulier au niveau cérébral. Les enfants naissent alors chétifs, et présentent des insuffisances métaboliques qui hypothèquent leur avenir sur le plan physiologique. Quant à la maman, elle connaît un état de fatigue générale, voire d'épuisement, susceptible de conduire au baby blues fréquent de nos jours.



Un aperçu des carences spécifiques à redouter et leurs conséquences.

- Déficit en fer et vitamine B9

Un apport insuffisant et une mauvaise assimilation du fer peuvent se traduire par une anémie de la maman susceptible d'entraîner un ralentissement du développement du fœtus et un risque d'accouchement prématuré. De même une carence en vitamine B9 peut provoquer des malformations du fœtus.

- Déficit en acides gras poly-insaturés (EPA et DHA)

La carence en ces acides gras entraîne des troubles physiologiques profonds : arrêt de croissance et faiblesse du système nerveux et du potentiel intellectuel de l'enfant, risques de troubles nerveux et cardio-vasculaires chez la mère. Les besoins en acides gras DHA du fœtus et du nouveau né sont tels qu'ils peuvent épuiser les réserves de la future mère ou de la maman qui allaite. Cette carence peut entraîner des dépressions nerveuses (baby blues)

Il est donc essentiel pour la future maman de retrouver ou préserver l'intégrité et la qualité de son terrain biologique.

A ce titre, la nutrition représente un maillon essentiel de l'hygiène de la gestation. L'apport nutritionnel doit être même individualisé en fonction des étapes de la gestation afin d'optimiser le développement du fœtus et préserver la maman des carences éventuelles.

Cette perspective est celle des Laboratoires Lorica, conscients de l'importance du terrain biologique de la maman et des risques encourus par elle-même et son bébé pendant la grossesse du fait des déficits nutritionnels de plus en plus fréquents.



Se préparer efficacement à une maternité harmonieuse : la cure d'accompagnement nutritionnel des Laboratoires Lorica

C'est en veillant simplement au bien-être et à la vitalité de la maman qu'on prépare en même temps un bon départ pour le bébé.

Pendant cette période, les développements de l'enfant à naître devraient être l'objet de toute l'attention de la mère car un lien physiologique s'établit entre la future maman et le fœtus. Celui-ci reçoit tout de sa mère avant sa naissance. Ainsi un afflux de substances nocives (tabac, caféine, ...) peut entraîner une rupture du développement physique. De même, si la mère se stresse, l'enfant reçoit une bouffée d'adrénaline : la relaxation du fœtus passe donc par celle de la mère.

Jusqu'à sa naissance, l'enfant est ainsi soumis à la pédagogie "physiologique" de sa maman.⁵

L'alimentation du bébé commence dès la grossesse : ce sont les substances nutritives apportées par la mère qui permettent le développement du fœtus !

Les dépenses métaboliques de la maman sont intenses : elle doit entretenir sa propre vitalité et celle de l'enfant qu'elle porte. En plus d'une alimentation correcte, correspondant aux besoins de l'organisme, des compléments nutritionnels adaptés fourniront les éléments vitaux nécessaires à la venue d'un bébé en bonne santé.

Il faut en premier lieu apporter à la maman les éléments nutritionnels dont les réserves de l'organisme s'épuisent au cours de la grossesse et de l'allaitement.

Les Laboratoires Lorica ont conçu à cet effet un programme de cure nutritionnelle spécifique tenant compte des divers besoins métaboliques rencontrés par la future maman et réunissant les sources de vitalité essentielles pour garder la forme durant toute la grossesse.

Notes bibliographiques :

5 Dr Yves COUZIGOU, art. cit.

1 Les compléments revitalisants essentiels recommandés aux mamans et futures mamans



Tonugen+ contient les principaux éléments nutritionnels sous des formes très assimilables et en équilibre physiologique. (sels minéraux, oligo-éléments, vitamines, phospholipides). Aussi permet-il de répondre aux besoins nutritionnels accrus que connaît la future maman.

Par ses propriétés stimulantes des fonctions physiologiques, *Tonugen+* améliore et entretient l'état de vitalité physique et nerveuse de la future maman.

Il est recommandé d'entreprendre la cure de *Tonugen+* dès le début de la grossesse et de la poursuivre jusqu'après la fin de l'allaitement.

Feralim

Pendant la grossesse, les besoins en fer augmentent considérablement afin d'assurer l'oxygénation des tissus et la fabrication des globules rouges de l'enfant.

Apportant les éléments nécessaires pour reconstituer les réserves en fer et offrant une protection maximale des muqueuses digestives, *Feralim* est parfaitement toléré par les femmes les plus sensibles aux apports en fer.

L'efficacité nutritionnelle de *Feralim* s'explique par sa formulation originale et innovante qui réunit tous les éléments et catalyseurs intervenant dans l'enchaînement des réactions métaboliques aboutissant à la synthèse des globules rouges.

La cure de *Feralim* peut être entreprise avant la conception du bébé pour prévenir la carence en fer de la mère et éviter les risques de malformations du fœtus, et se poursuivre jusqu'après l'allaitement.



Omega 3 (10/50)

L'apport d'acides gras poly-insaturés de la série oméga-3 est essentiel pour le bon développement du fœtus. La prise d'oméga-3 (principalement sous sa forme DHA) permet d'intervenir dans la formation de sa rétine et de son cerveau, favorisant ainsi ses capacités cérébrales et intellectuelles ultérieures. C'est au cours des derniers mois de la grossesse et lors de la croissance du bébé que le DHA participe au développement et à la formation finale du système nerveux et des activités cérébrales.

Il importe de savoir que le cerveau et la rétine du bébé ne sont pas encore tout à fait achevés à la naissance. Près de la moitié des graisses du cerveau sont dérivées des acides gras essentiels et un quart d'entre elles des oméga-3, présents dans le lait maternel.

Oméga 3 (10/50) assouplit aussi les tissus maternels (muscles du bassin) et améliore la circulation sanguine de la maman. La cure d'*Oméga 3 (10/50)* devrait commencer dès le 1^{er} mois de la grossesse et se poursuivre pendant toute la durée de l'allaitement.

La cure nutritionnelle de base associant *Tonugen+*, *Feralim* et *Oméga 3 (10/50)*, permet d'accéder à l'accouchement en bonne forme physique et nerveuse et favorise la sécrétion lactée. Elle corrige les séquelles souvent tardives des troubles métaboliques de la maman, liées à divers facteurs : grossesses successives, déséquilibres nutritionnels, surmenage physique ou intellectuel, stress, traumatismes, prise d'excitants. Pour être efficaces, *Tonugen+* et *Feralim* doivent être pris séparément l'un de l'autre, par exemple *Tonugen+* le matin et *Feralim* à midi.

2 Des besoins nutritionnels spécifiques, saisonniers ou adaptés aux différentes étapes de la gestation, orienteront la future mère vers un apport supplémentaire d'autres compléments :

Afin d'assimiler le calcium et le phosphore, un apport de vitamine D, absente de l'alimentation hivernale, est indispensable. Les femmes enceintes présentent souvent un déficit en fin de grossesse, surtout quand celle-ci se situe en hiver ou à la fin du printemps. On peut y remédier, en prenant *ADEO3* (composition équilibrée de vitamines liposolubles et d'acides gras omega -3 d'origine marine). Les apports conjugués des vitamines A et D renforcent l'immunité naturelle.

Pour corriger les troubles liés au déséquilibre de la flore intestinale (ballonnements, flatulences, transit alternativement accéléré ou ralenti, mycoses etc), la future mère pourra entreprendre une cure de *Myriaflor*. Toutes les mamans devraient suivre une cure de *Myriaflor* les 4 semaines précédant l'accouchement, afin d'assurer au nouveau né une microflore intestinale de qualité, ce qui favorise des défenses naturelles actives, et une résistance accrue par rapport aux risques d'allergie. *Myriaflor* remplace alors *Tonugen+* au sein du programme de cure Lorica, dont il réunit certains des avantages nutritionnels. Il convient aussi de prendre *Feralim* à un moment différent de la journée.



L'apport de *Germag*, complément organo-magnésien, réunissant notamment du magnésium organique, des peptides aminés, des oligo-éléments et des vitamines, s'impose particulièrement en cas de sensibilité au stress, de troubles nerveux, ou d'insomnies. Ce besoin peut s'avérer plus important en fin de grossesse, où il faut stabiliser au mieux les fonctions nerveuses. Cet apport est déterminant lorsque la future mère manifeste, à un degré plus ou moins important, les signes d'un terrain d'hypersensibilité nerveuse et musculaire. Il s'agira d'associer *Germag* avec des acides gras omega-3 à chaînes longues, comme *Omega 3 (10/50)* ou *Omega 3 (35/25)*.

Le fœtus et la mère ont de grands besoins en silicium qui intervient, avec le calcium, dans la formation des os et dans la synthèse des tissus conjonctifs. Il participe aussi au bon état général des muqueuses, des ongles et des cheveux. *Siprel- b* est riche en silicium organique assimilable nécessaire à la formation des os. Il est recommandé dès le début de la grossesse aux mères à l'ossature fragile ou atteignant la quarantaine. Le gel au silicium organique en usage externe améliore l'élasticité de la peau du ventre et des jambes.

La recherche d'une alimentation fraîche, équilibrée, non carencée, correspondant aux aptitudes digestives et aux saisons, s'avère également essentielle et offre un cadre à la cure micro-nutritionnelle des Laboratoires Lorica définie plus haut. Il convient aussi de maintenir un rythme de vie équilibré et harmonieux et apprendre à bien respirer, à adopter des pratiques de gymnastique douce (entretien de la musculature, souplesse et mobilisation du bassin...), sans oublier à préserver un sommeil naturel et régénérateur.



Les témoignages de mères de famille ayant suivi l'accompagnement nutritionnel « Maternité » des Laboratoires Lorica confirment la possibilité, pour la grande majorité des femmes, de vivre leur période de grossesse en toute sérénité, dans le bien-être, le confort et la sécurité et de mettre au monde des enfants épanouis et en bonne santé.

Orientations bibliographiques, pour des informations utiles sur une physiologie de la naissance, respectueuse de bien-être du bébé et de la maman.

Citons les ouvrages de référence du Dr Michel ODENT. (L'Amour scientifié, éd. Jouvence, ...), du Dr Frédéric LEBOYER (Pour une Naissance sans violence, Shantala...), "Tout savoir sur l'éducation prénatale" de Marie-Andrée BERTIN, éd. Favre, ainsi que les publications et travaux consacrés à la physiologie et l'hygiène de la grossesse, issus de l'école de naturopathie française (PV MARCHESSEAU, Daniel KIEFFER, président de la FENAHMAN, Alain ROUSSEAUX...).



2 rue du Plan d'Eau - F-79240 LE BUSSEAU

Tél. : 05 49 05 74 50 - Fax : 05 49 05 74 15 E-mail: info@lorica.fr - www.lorica.fr