

# 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* ». <sup>1</sup> 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 harmonieux des bonnes facultés de l'enfant. "*<sup>2</sup>

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 ». <sup>3</sup> 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* <sup>4</sup> 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 déficits nutritionnels les plus courants 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 manifestations, de l'essoufflement, des étourdissements aux changements de position, une baisse d'acuité visuelle, des problèmes circulatoires et même passé par une phase de baby blues en fin de grossesse et après la naissance de l'enfant. Ces manifestations sont largement accentuées par une sensibilité nerveuse, 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.

Au 1<sup>er</sup> 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.

---

### Notes bibliographiques :

<sup>3</sup> Guy ROULIER, *La santé au féminin*, éd.Dangles, p 82

<sup>4</sup> Pierre C. RENARD, *op.cit.* p. 71

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 certaines conséquences graves 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 susceptible de conduire au baby blues fréquent de nos jours.



**Les médecins et nutritionnistes attirent l'attention sur l'importance des apports en fer, vitamine B9 et en acides gras DHA.**

**Il est donc essentiel pour la future maman d'entretenir ses réserves métaboliques.**

**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 déficits nutritionnels éventuels.**

**Cette perspective est celle du Laboratoire Lorica, conscient de l'importance du terrain biologique de la maman et des conséquences des déficits nutritionnels les plus fréquents sur elle-même et son bébé.**



## Se préparer à une maternité harmonieuse : la cure d'accompagnement nutritionnel du Laboratoire 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.<sup>5</sup>*

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 alimentaires 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.

**Le Laboratoire Lorica propose à cet effet un accompagnement nutritionnel 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.**

### 1 Les apports de nutriments essentiels recommandés aux mamans et futures mamans

#### Tonugen®



*Tonugen®* apporte les principes actifs nécessaires au maintien d'un métabolisme équilibré, sous des formes assimilables et en équilibre physiologique (sels minéraux, oligo-éléments, vitamines, acides aminés, phospholipides ...).

Il offre une réponse aux besoins nutritionnels accrus de la future maman, dont il entretient l'énergie et les fonctions nerveuses.

Il peut être recommandé de recourir à *Tonugen®* dès le début de la grossesse et de poursuivre la prise jusqu'après la fin de l'allaitement.

#### Feralim®

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

*Feralim®* réunit du fer lié à un acide aminé (biglycinate de fer) et un ensemble de vitamines et oligo-éléments participant à la reconstitution des réserves en fer de l'organisme.

L'apport de *Feralim®* peut être envisagé avant la conception du bébé et se poursuivre jusqu'après l'allaitement.



---

#### Notes bibliographiques :

5 Dr Yves COUZIGOU, art. cit.



### Omega 3 (10/50)

L'apport d'acides gras poly-insaturés de la série oméga-3 favorise le bon développement du fœtus. Le DHA contribue à 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.

La prise d'*Omega 3 (10/50)* peut commencer dès le 1<sup>er</sup> mois de la grossesse et se poursuivre pendant toute la durée de l'allaitement.

Les apports de *Tonugen*®, *Feralim*® et *Omega 3 (10/50)* aident à l'entretien d'une bonne forme physique et nerveuse au long de la grossesse.

A noter que *Tonugen*® et *Feralim*® doivent être pris séparément l'un de l'autre, par exemple *Tonugen*® le matin et *Feralim*® à midi.

## 2. D'autres apports nutritionnels favorables

Un apport de vitamine D3 contribue à l'absorption et à l'utilisation normale du calcium et du phosphore. Les femmes enceintes présentent souvent un déficit en vitamine D en fin de grossesse, surtout quand celle-ci se situe en hiver ou la fin du printemps. Les femmes enceintes peuvent y remédier en prenant, d'octobre à mai *Vitamine D3* d'origine naturelle. Les vitamines A et D contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. *ImmunoSpectrum*® (apport équilibré en vitamines liposolubles, en alkylglycérols, en astaxanthine et en zinc) renforce l'immunité naturelle de la mère et de l'enfant.

*Myriaflor*® contribue également au maintien des défenses naturelles en raison de son apport en zinc, cuivre, sélénium, vitamines B6, B9, B12, C et A. La fonction principale de *Myriaflor*® est d'apporter des bactéries lactiques accompagnées de leurs facteurs de croissance. Les futures mamans bénéficient d'une cure de *Myriaflor*® les 4 semaines précédant l'accouchement, afin d'assurer au nouveau-né des défenses naturelles actives. *Myriaflor*®, contenant un large spectre d'oligo-éléments et de vitamines contribue aussi au métabolisme énergétique. Il peut ainsi remplacer ou compléter l'apport de *Tonugen*® selon les besoins de la future maman, notamment en fin de grossesse.



L'apport de *Germag*®, réunissant notamment des sels organiques de magnésium, des acides aminés, des oligo-éléments et des vitamines, est recommandé en cas de sensibilité au stress.

Il s'avère particulièrement utile en fin de grossesse, période où il est important de stabiliser au mieux les fonctions nerveuses.

Il est recommandé d'associer à *Germag*® des sources d'oméga-3 à chaînes longues, comme *Omega 3 (10/50)*, *Omega 3 (34/24)* ou *Huile de Krill* qui en potentialise l'action.

En cas de déficit en silicium, il est recommandé de prendre *Carno Silicium*<sup>®</sup>, source de silicium stable. Il est recommandé dès le début de la grossesse aux femmes à l'ossature fragile ou atteignant la quarantaine. La recherche d'une alimentation fraîche, équilibrée et riche en minéraux (légumineuses, crucifères et fruits secs) s'avère également essentielle. 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 le programme nutritionnel « Grossesse / Allaitement » du Laboratoire Lorica confirment la possibilité de vivre la période de grossesse dans le confort et la sérénité 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...).

---