



petit guide
holistique
de la
grossesse

atelier nubio

introduction

La mission d'Atelier Nubio est d'accompagner les femmes dans leur **démarche personnelle et active de beauté "in & out"**, à travers les saisons, les âges et les grands événements de la vie.

La grossesse et le post partum sont à l'origine de grands bouleversements physiques et psychologiques.

Ce petit guide holistique de la grossesse a pour objectif principal de vous apaiser et d'apporter des réponses aux questions qui nous sont fréquemment posées.

Répétez-vous le comme un **mantra** : votre grossesse et votre post-partum vont a priori très bien se passer !

Acceptation et confiance sont les deux mots à faire résonner tout au long des 9 mois, au moment où vous souffrez de petits maux & angoisses mais aussi quand vous ressentez joie intense et gratitude !

Ce petit guide holistique de la grossesse sera complété au fil de vos questions et partages. N'hésitez pas à réagir ou à nous partager vos bonnes adresses et les pensées qui vous ont fait du bien tout au long de votre grossesse !

n.b : ce guide ne remplace pas les conseils personnalisés donnés par votre professionnel de santé.

A photograph of a woman with long blonde hair, seen from the chest up, holding two newborn babies. The babies are wrapped in white blankets and are resting on her chest. The woman is standing in a field of tall green grass. The overall tone is warm and intimate.

1

**la grossesse,
un bouleversement
multiple**

La grossesse désirée est une grande joie, accompagnée d'un bouleversement physique et mental.

En France, l'accompagnement médicalisé de la grossesse (et aussi les récits cauchemardesques "sans filtre" d'autres mères) peuvent angoisser la primipare !

Atelier Nubio reçoit beaucoup de messages de femmes enceintes très angoissées (Ai-je le droit de boire les infusions, les jus, les bouillons ? Les compléments sont-ils compatibles avec la grossesse, l'allaitement ?).

La grossesse ne devrait pas être entourée d'injonctions, de peurs et d'interdits infantilisants ! La femme enceinte est une femme qui grandit et gagne en responsabilité - elle doit pouvoir choisir en conscience et douceur ce qui est le mieux pour elle.

L'immense majorité des grossesses se passent très bien - efforcez-vous de penser qu' a priori la vôtre aussi. Conservez votre énergie pour prendre soin de vous !

bouleversement hormonal

Le bouleversement hormonal lié à la grossesse est responsable de nombreux (petits ou grands) désagréments.

- **humeur** : cerveau saturé, sursensibilité - vous n'êtes pas la seule à vous sentir submergée pendant la grossesse. Bien vous entourer par des personnes apaisantes (voir l'encadré "doula) et vous accorder des temps juste pour vous et votre bébé sont essentielles.
- **peau** : une surproduction de sebum caractérise la grossesse (surtout au début). Selon votre type de peau, vous pouvez avoir plus d'imperfections, de sécheresses localisées ou une peau sensible (bien protéger la peau du soleil afin d'éviter le masque de grossesse). En fonction de votre type de peau, consultez [les guides Holistic Skin™ spécifiques](#).
- **cheveux** : la perspective d'une perte de cheveux inquiète beaucoup les femmes enceintes. Pendant la grossesse, outre la production élevée de sébum en début de grossesse, vous perdrez moins vos cheveux qu'en temps normal. En post partum, la chute d'hormones peut s'accompagner de la perte rapide de ces cheveux que vous n'avez pas perdu. Pas d'affolement, une bonne alimentation associée aux compléments 100% bio à base plantes vous aidera à conserver des cheveux forts et sains ([voir le guide dédié](#)).

• **nausées, faim, dégoûts, fragilité digestive** : les déroutantes et redoutées nausées surviennent à partir du 2^e mois de grossesse (signal imparable de grossesse) et durent généralement 1 à 2 mois (on se rassure en se disant que ça passera vite car elles peuvent vraiment désagréables* !) Si elles perdurent au second trimestre, demandez conseil à votre gynécologue ou sage femme qui vous orientera.

Aigreur d'estomac, brûlure de l'œsophage, inconforts digestifs - ces petits maux peuvent être résolus grâce à l'adaptation de votre alimentation (voir chapitre dédié plus bas).

*petits conseils dans le chapitre "alimentation" plus bas.

• **sommeil/fatigue/insomnies** : les hormones bousculent aussi les cycles du sommeil. Hors grossesse, la nuit est entrecoupée de micro-réveil, à la fin de chaque cycle (4 à 6 cycles par nuit). Enceinte, vous avez tendance à ne pas vous rendormir lors de ces micro-réveils - et vous vous retrouvez à veiller à 2 h ou 3 h du matin. A cela s'ajoutent les petits désagréments digestifs qui peuvent troubler l'endormissement ou vous réveiller la nuit - sans compter les petits stress liés à la grossesse.

Vous n'êtes pas la seule, la plupart des femmes enceintes reportent des insomnies (souvent au 3^e trimestre mais elles peuvent survenir dès le début de grossesse). L'acupuncture peut aider, ainsi que la méditation (voir carnet d'adresse à la fin du guide).

FAVORISER L'ENDORMISSEMENT :

- Dînez tôt et léger afin d'éviter les désagréments digestifs qui peuvent troubler le sommeil.
- Terminez votre dîner par une infusion relaxante et du magnésium en complément - il aide à la relaxation musculaire

INSOMNIE /RÉVEIL AU MILIEU DE LA NUIT, QUE FAIRE ?

S'il est autour de 5 h du matin, deux options "feel good" s'offrent à vous (au lieu d'enrager de ne pas dormir ;) :

- rester dans votre lit, vous relaxer et atteindre l'"état alpha" de méditation, en connexion avec votre bébé.
- vous lever et étirer quelques "asanas" (posture de yoga) - l'aube est le moment privilégié des yogi !
- prévoir une sieste de 20 minutes chaque jour. L'idée n'est pas de dormir profondément mais de faire une pause ressourçante en "shavasana" (allongée sur le dos), sans stimulation (on coupe le téléphone !).

La grossesse est une période de challenge, qui apprend l'acceptation des événements comme ils sont et la patience, deux qualités essentielles de la future maman !



doula

La (yoga) doula est formée à l'accompagnement global (écoute, soins) pendant la grossesse, l'accouchement et post partum. En fonction de sa formation, la doula dispense des massages, des cours de yoga, des conseils en matière d'alimentation, relaxation, vous accompagner le jour de l'accouchement et pendant votre période post-partum (allaitement, soin "rebozo")

bouleversements morphologiques

Le volume et poids du bébé, la prise de poids globale (placenta, sang, réserves - et seins) influent et pèsent sur les articulations et les différents organes du corps.

Ce bouleversement morphologique peut troubler la circulation du sang, la posture (muscles, articulations) et la digestion : douleurs à l'aîne, au coccyx, sciatique, jambes lourdes, varices et hémorroïdes... la liste est longue (on s'arrête là, l'objectif est de vous apaiser, relaxer et pas vous effrayer) ! Il est important d'être bien accompagnée par des professionnels de confiance. Atelier Nubio vous partage son carnet d'adresse en fin du guide (massage, acupuncture, ostéopathe).

La bonne nouvelle : ces petits maux disparaissent quasi-instantanément après la naissance !

LES PRÉCAUTIONS :

- Bien contrôler la prise de poids est indispensable afin d'adoucir les maux articulaires, de circulation et de digestion (notamment en fin de grossesse) - voir chapitre alimentation.
- L'activité au quotidien (au moins une heure de marche) favorise une bonne circulation sanguin et le maintien d'une bonne posture musculaire et articulaire.
- Le **brossage à sec** active aussi la circulation.





2

alimentation

— **Nausée, interdits, envies (& dégoûts)...**
l'alimentation pendant la grossesse est à l'origine d'une prise de conscience (parfois extrême !) et de beaucoup de questionnements.

Atelier Nubio n'a pas à cœur de créer des débats ou de donner des lignes de conduite au sujet de l'alimentation : il n'y a pas une seule bonne façon de se nourrir, c'est une exploration personnelle de chacun.e, en fonction de sa culture, ses goûts et besoins spécifiques.

La philosophie "Beauty Food" d'Atelier Nubio est expliquée dans le Guide Beauty Food - qui dispense aussi de nombreuses recettes.

alimentation anti-nausées, fringales :

Redoutées et déroutantes, les nausées surviennent dès le début de la grossesse, accompagnées de certains dégoûts - et envies !

Ces nausées troublent aussi la sensation de faim (un bon signal hors grossesse). Sujette aux nausées, vous ne savez jamais vraiment si vous devez manger pour éviter cette sensation.

La bonne nouvelle : elles finissent par s'atténuer et disparaître bien vite (elles durent en général 1 à 2 mois - pénible mais court au final !). Usez de mantras d'acceptation pendant cette période difficile.

LES PETITS TIPS D'ATELIER NUBIO :

- Les infusions de gingembre (râper du gingembre cru dans de l'eau chaude et laisser infuser 10 minutes) et 1 c à soupe vinaigre de kombucha Atelier Nubio x Vivant au gingembre (dilué dans de l'eau pure) apaisent les nausées.

- Emportez des encas à IG bas partout avec vous (mix d'amandes/noisettes/noix/fèves de cacao cru ou des petits coulis de graines de chia/yaourt voir recette plus bas) à dégainer en cas de signal "nausées".
- Fractionnez vos repas et buvez de **100 à 250 ml de jus de légumes frais** en snack. Leur grande richesse en micro-nutriment apaise les nausées et régule la faim.
- Adoptez une alimentation à IG bas afin de réguler la faim - et les nausées (les tableaux des ingrédients à IG bas se trouvent facilement sur le web).



En gros, on force sur les légumes, les oléagineux et purée d'oléagineux (amandes, noix, noisette, sésame, les protéines maigres (poisson, œuf, laitages bio de petits animaux), **les superfood** ("On veut...un teint de poupée", acai, graines de chia, maca, algues), **les bons gras** (huile olive, huile coco, avocats)...

Avec modération : les fruits à IG bas (mollo sur la banane & fruits séchés, à tremper pour réduire l'IG) - on privilégie les baies et les pamplemousses, les céréales semi-complètes sans gluten (riz, sarrasin), les légumineuses (sauf soja) à faire tremper impérativement avant cuisson.

On limite au maximum : sucre, sucres dits complets (miel, sucre de coco) édulcorants (le moins "pire" est le xylitol ou sucre de bouleau), biscuits (vous pouvez opter pour des biscuits sans sucre avec modération), agave, dattes, chocolat (hormis 100% cacao), farines, pâtes, pain & pizza, céréales contenant du gluten (blé, avoine), fruits séchés et sucrés type banane et mangue, boissons végétales industrielles type laits végétaux (**faux amis healthy** car ultra raffinés) et tout autre snack dit sain (ces "healthy snacks" sont en réalité très riches en sucre type datte à très haut IG ou sirop d'agave raffiné même si spécifiés "sans sucre ajouté").



la prise de poids pendant la grossesse

La prise de poids peut être impressionnante, surtout si vous êtes mince (IMC de départ est < 19).

Vous êtes mince sans effort hors grossesse mais enceinte, vous commencez immédiatement à stocker ? Pas de panique, le métabolisme de votre corps change pendant la grossesse en vue de stocker des réserves pour le bébé et l'allaitement !

On ne peut pas aller contre la nature (acceptation again !), il est recommandé de surveiller votre poids afin de limiter tous les maux (détaillés plus haut dans le petit guide !). Un corps qui a pris plus de 20 kilos est plus sujet aux problèmes de dos, circulation, digestion & co.

La bonne nouvelle : (presque) toutes les femmes perdent très rapidement le poids de la grossesse après l'accouchement (entre l'allaitement - qui nécessite jusqu'à 500 kcal par jour, le manque de temps, l'énergie déployée par le nouveau né, vous n'aurez même pas besoin de vous préoccuper de ces kilos qu'ils seront déjà envolés).

Une alimentation à IG bas, basée sur le végétal bruts (80% végétal, 20% animal), préparée à partir d'ingrédients bruts est l'option idéale : anti-nausées et fringales, elle apporte beaucoup de plaisir de bienfaits nutritionnels tout en modérant la prise de poids. Bonus, vous pouvez l'adopter pour toujours !

les besoins spécifiques de la femme enceinte :

Pendant la grossesse, les besoins en protéines et certains micro-nutriments augmentent - à combler grâce à une alimentation boostée en superfood et compléments naturels. En cas de carence identifiée lors de vos prises de sang, votre sage femme ou gynécologue vous orientera.

+ DE PROTÉINES

Il est essentiel de porter une attention particulière sur les protéines (végétales et animales) pendant la grossesse. Vos besoins augmentent de façon significative : elles participent à la croissance du bébé, à votre corps de femme enceinte - elles régulent aussi l'appétit !

Besoins en protéines hors grossesse (base) : 0,8 g par kilo (si vous pesez 55 kg, vos besoins hors grossesse sont d'environ 44 g de protéines par jour).

Pendant le 1^{er} trimestre de grossesse, vos besoins de base sont augmentés de 10 g par jour.

Pendant le 2^e et 3^e trimestre de grossesse, vos besoins de base sont augmentés de 20 g par jour.

PROTÉINES VÉGÉTALES : légumes verts, légumes secs, céréales complètes (idéalement associer les 3 dans un repas sans protéines animales). Éviter le soka et ses dérivés pendant la grossesse car riches en phyto-œstrogènes.

PROTÉINES ANIMALES : petits poissons gras, œufs, volaille de plein air, laitage de petits animaux.

ÉVITER les viandes achetées en grandes surfaces, le porc, bœuf, veau et toute viande transformée, salée, fumée ou séchée (charcuterie, jambons & co), les gros poissons (métaux lourds), le surimi...

bone broth

Le "**Bone broth**" (bouillon de collagène) d'Atelier Nubio est une vraie potion magique pour les femmes enceintes et post partum. Très riche en collagène/protéines (> 10 g par portion), c'est un concentré de minéraux (zinc, calcium, phosphore) et vitamines.

Il est très digeste (idéal pour les femmes enceintes), ultra-nutritif (et très léger en calories), il ne contient pas de sucre. À boire seul (il est délicieux) ou à mixer avec des légumes. Bonus : il se boit d'une seule main, vous laissant l'autre bras pour bercer bébé.

Tous les bienfaits du bone broth
grossesse & post-partum

La bonne nouvelle ? Vous pouvez stocker le "bone broth" pendant plus de 3 mois à température ambiante.



+ DE BONS GRAS ET OMEGA 3

Plutôt que de forcer sur les glucides & sucres (même lents), optez pour de bons gras, rassasiants et essentiels au bon développement du bébé. Essayez de traquer tout spécialement les omega 3, plus durs à trouver que les omega 6 !

LES FAVORIS : les oléagineux (beurres d'oléagineux et **lait frais d'oléagineux**), les graines types chanvre, lin et chia, les petits poissons gras, l'avocat, l'œuf. A éviter : les boissons végétales pasteurisées en brique (**faux amis healthy**).

Les bonnes huiles (avec modération) : l'huile d'olive vierge bio, l'huile de coco et l'huile de caméline bio + beurre bio artisanal cru.

À ÉVITER : huiles raffinées, margarine, huile de palme, graisses animales, sauces toutes prêtes, fritures.

+ DE MINÉRAUX (CALCIUM, FER, MAGNÉSIUM)

CALCIUM : pendant la grossesse, les besoins augmentent et sont évalués entre 1000 et 1200 g/jour - à associer à la vitamine D (petits poissons gras, œuf - et Zyma D !) pour une meilleure assimilation. On le trouve dans les oléagineux, algues bio, poisson, épinards et laitages bio/artisanaux de petits animaux !) Les **jus de légumes** et le **lait d'amandes frais** sont d'excellentes sources de calcium.

FER : les besoins en fer sont augmentés à partir du 2nd trimestre de grossesse et les carences sont fréquentes (à bien surveiller avec votre gynécologue ou sage-femme !) Les signes d'une carence en fer : grosse fatigue, sautes d'humeur, immunité défaillante. Un complément peut être nécessaire en plus d'une l'alimentation même vigilante (le fer héminique est surtout contenu dans les produits animaux. Les coques sont de super sources de fer ! Pensez aussi aux **jus de légumes verts**, concentrés de minéraux (voir encadré jus verts) et aux algues bio (type spiruline).

MAGNÉSIUM : le minéral essentiel pour une grossesse relax ! On le trouve dans les feuilles vertes, légumineuses et graines activées, algues bio), oléagineux. Ne pas hésiter à vous supplémenter en cas d'insomnies ou crampes. Les **jus de légumes** sont d'excellentes sources de magnésium.

jus pressés à froid

Les **cures de jus** ne sont pas recommandées pendant la grossesse, en revanche les jus de légumes et herbes fraîches et le lait d'amandes frais pris en complément de vos repas sont de formidables alliés pendant la grossesse et en post partum :

- **Ils sont gorgés de vitamines** (A, C, E, K, B9) et de minéraux (fer, magnésium, calcium)
- **Très digestes** (contrairement aux crudités) et assimilables immédiatement
- **Riches en protéines végétales** (surtout jus verts et laits d'amandes)
- **Calment les nausées et les fringales**, idéaux en collation

zoom sur les compléments alimentaires Atelier Nubio

PENDANT LA GROSSESSE

La grossesse est une période de bouleversement hormonal et physiques importants (voir chapitre 1). On peut être tenté de se supplémenter au plus vite pour pallier ces désagréments et arborer au plus vite le désirable "glow de grossesse".

- 1 • Portez une attention très particulière sur votre alimentation (ce guide est fait pour ça !)
- 2 • Optez pour des compléments beauté 100% plantes et bio.
- 3 • En cas de carence, adressez-vous à votre gynécologue ou sage femme.

La plupart des compléments Atelier Nubio ne sont pas contre-indiqués pendant la grossesse (les plantes utilisées sont celles de la pharmacopée française et sont connues et pratiquées depuis longtemps, associées à une longue bibliographie). Il est indiqué sur chaque fiche produit leur compatibilité avec la grossesse (dans l'encadré " sans concession").

Les compléments ne sont pas testés spécifiquement sur les femmes enceintes (une catégorie de personnes qui ne souhaite pas tester pour des raisons évidentes !)

LES COMPLÉMENTS NON RECOMMANDÉS AUX FEMMES ENCEINTES :

“On veut...une nuit étoilée” (extraits hydroalcooliques), “On veut...être d’attaque dès le matin” (contient de la caféine) , “On veut...un booster de pousse” (contient du bambou) et “On veut...un ventre plat de naïade” (pour des raisons évidentes).

LES PRODUITS LES PLUS RECOMMANDÉS AUX FEMMES ENCEINTES :

- **Le bone broth** (voir encadré) plus haut : riche en collagène, il va renforcer et améliorer l’état de la peau (élasticité), des cheveux (reminéralisés et densifiés) et de la digestion (grâce à la gélatine qui forme un film et renforce la paroi intestinale).
- **“On veut...un teint de poupée”** : cette exquisite poudre pure de baies et plantes booste la production de collagène - idéale au quotidien dans une boisson chaude, un yaourt, un smoothie !
- Les **jus de légumes et lait d’amandes frais** en complément des repas.
- Les **granolas sans sucre ajoutés**
- Les **infusions de plantes entières bio**



EN POST PARTUM

Vous pouvez donner libre cours à toutes vos envies de compléments beauté : cheveux, ventre plat, peau...

LES TOP DU POST PARTUM SONT :

- le bone broth - of course !
- On veut...la routine cheveux
- On veut...un ventre plat de naïade
- La brosse massage à sec

[Voir la sélection post-partum](#)



3

**petites
recettes**

Les superfood favorites des femmes enceintes :

- **Graines de chia** : rassasiantes et riches en omega 3 - à adopter d'urgence !
- **Graines de chanvre** : locales, riches en omega 3 et protéines
- **Graines de lin** : rassasiantes et riche en vitamine E, à consommer broyée
- **Algues bio** : riche en calcium, fer et magnésium
- **Levure nutritionnelle** : riche en vitamine B9 & B12 - top pour la digestion & cheveux/ongles
- **Fèves de cacao cru et cacao cru en poudre** : riche en fer et magnésium
- **"On veut... un teint de poupée"** = riche en vitamine C et silice

Et aussi :

- **Les baies rouges** (myrtilles, fraises, framboises et cassis), **le pamplemousse, l'ananas frais**
- **L'avocat, les amandes,**
- **Les feuilles vertes foncés**
- **Le lait de coco pur et bio** (sans amidon ou autre ajout)
- **Vanille, cannelle, cumin...**

recettes

le coulis aux graines de chia

On préfère la texture coulis à celle de pudding ou flan de chia.

Ce coulis est à agrémenter d'une cuillère de yaourt ou kefir, de baies rouges et à saupoudrer d'amandes ou du supermix de graines ci-dessous.

-
- 2 c à soupe de graines de chia
 - 1 c à soupe de "**On veut... un teint de poupée**" ou 1 c à café de cacao cru en poudre + 1 c à café de maca + vanille en poudre et/ou cannelle
 - 1 c à c de xylitol (sucre de bouleau) - facultatif
 - 1 c à soupe de lait de coco pur (sans amidon) ou de poudre d'amandes
 - 20 cl de thé vert, roïbos ou eau chaude

Mélanger les ingrédients secs à la cuillère puis incorporer les ingrédients liquides au fouet. Laisser reposer au frais de 2 h à toute une nuit. Servir avec un peu de yaourt, des fruits frais et saupoudrer du Supermix de graines ci-dessous.



supermix de graines

-
- $\frac{1}{3}$ graines de lin
 - $\frac{1}{3}$ graines de chanvre
 - $\frac{1}{3}$ graines de chia ou sésame
 - 1 pincée de sel de mer

Broyer dans un moulin à café les graines de lin et chanvre. Saupoudrer ce mélange sur toutes vos préparations salées (céréales, légumes) ou sucrées !

soupe verte reminéralisante

- *1 c à c d'huile de coco*
- *Cumin*
- *Noix de muscade*
- *½ oignon*
- *500 gr de feuilles vertes (épinards, fanes de radis, blettes)*
- *500 ml de bone broth*
- *Sel de mer*

Faire revenir l'oignon dans l'huile et les épices jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter les feuilles vertes et ½ verre d'eau. Laisser cuire trois à 5 minutes. Ajouter le bone broth. Mixer. Servir avec le superfood mix de graines (ci dessus), de la levure nutritionnelle et des herbes fraîches sur le dessus.





Pour plus de recettes :

[Guide Beauty Food](#)

Carnet d'adresses - testées et adorées !

N'hésitez pas à nous envoyer les vôtres

- **Le CALM** - la maison de naissance parisienne, suivi de grossesse et accouchement physiologique, Paris 12^e
- Erica Rivolier, doula du **Réseau Né sens**
- Dr Michel-Christian Bonnet, Paris 4^e
- **Hélène Szalewa**, sage femme ostéopathe, Paris 19^e

PLATEFORME VIDÉOS SPORT

- **Melissa Wood Health**
- **Kalon Wellness**



atelier nubio

Ce guide a éveillé votre curiosité ?

Nous serions ravies de vous initier et vous accompagner dans votre démarche de beauté holistique sur

www.ateliernubio.fr/diagnostic

et au concept store 4 rue Paul Bert,
75011 Paris.