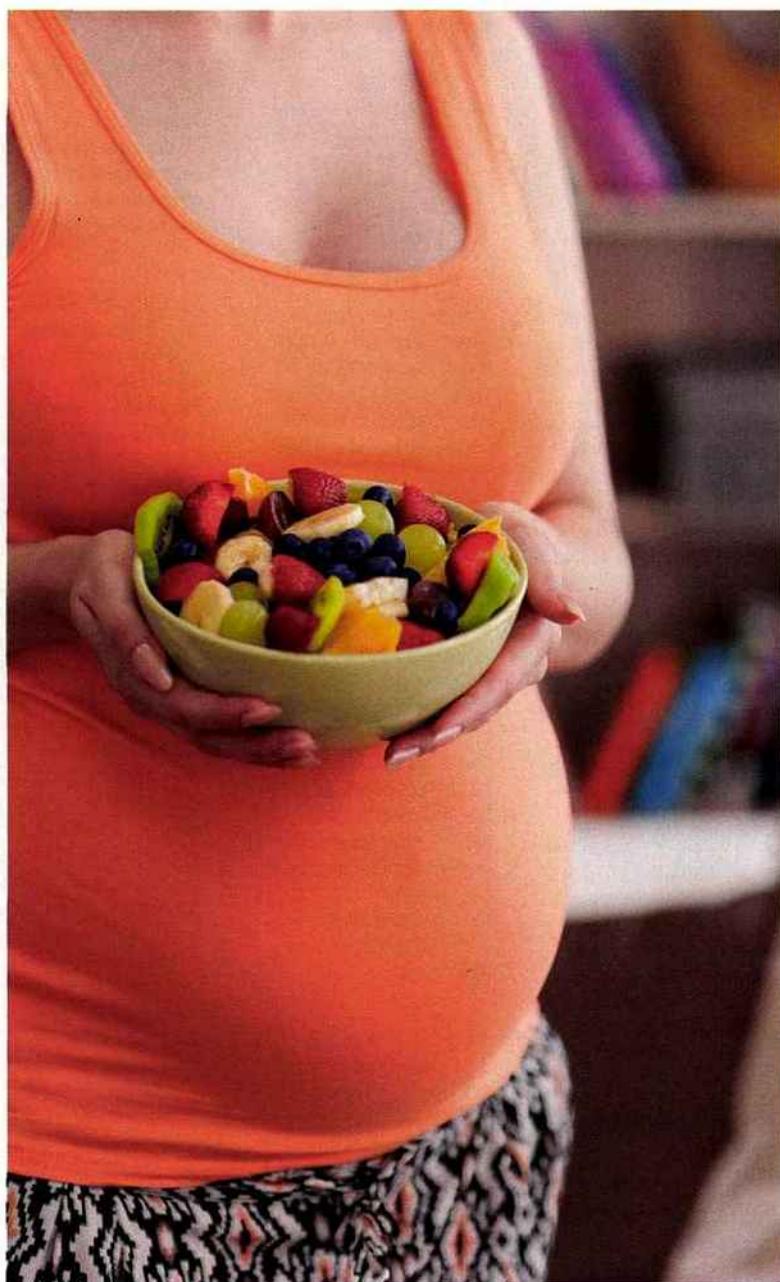




à table
zoom sur...

Grossesse : l'alimentation anti-nausées



Comme une grande majorité des femmes enceintes, vous expérimentez ces fameuses nausées. Pour savoir quelle alimentation adopter, suivez les conseils du docteur Laurence Plumey, médecin nutritionniste et de Stéphane Tétart, naturopathe.

Élisabeth de la Morandière.

Les nausées sont fréquentes chez les femmes enceintes, surtout durant les trois premiers mois de la grossesse. Elles peuvent survenir à tout moment de la journée. Elles s'expliquent en partie par la hausse du taux d'hormones de grossesse (HCG) pendant le premier trimestre, une baisse du taux de sucre dans le sang le matin après la longue période de jeûne de la nuit, un système olfactif plus sensible, une digestion plus lente et une augmentation de l'acidité de l'estomac. Mais pour surmonter ces petits problèmes de santé et prévenir les nausées, l'alimentation joue un rôle important.

Calmez les nausées matinales

Un estomac vide favorise les nausées. Aussi avant de vous lever le matin, grignotez un « en-cas » préparé la veille et que vous aurez pris soin de laisser à votre portée afin de compenser le jeûne nocturne. Optez pour des fruits secs ou un morceau de pain. Le petit-déjeuner dans l'idéal pourrait se composer d'un produit laitier (un verre de lait, un yaourt ou une part de fromage), de deux ou trois tranches de pain (blanc, complet, céréales...), un peu de beurre, 1 cuillerée de confiture ou de miel. « Grignotez au moins une ou deux biscottes et buvez un peu de thé si vous ne pouvez rien avaler d'autre et emportez au bureau un fruit à consommer dans la matinée », préconise le docteur Plumey. Évitez le café au lait difficile à digérer. Le naturopathe, Stéphane Tétart propose de boire un verre d'eau tiède et d'attendre 10 minutes avant de sortir du lit.

Fractionnez les repas et fuyez les odeurs fortes

Il est préférable de manger peu mais souvent et donc de fragmenter l'alimentation au cours de la journée. « Évitez de faire des repas copieux, recommande le docteur Laurence Plumey. Il vaut mieux fractionner et manger de petites quantités en cinq à six fois plutôt que de faire trois repas copieux. Par exemple, le matin, après un petit-déjeuner léger, mangez deux heures plus tard un yaourt et une compote. Au déjeuner, le plat puis, deux heures après, un fromage blanc et un fruit frais. » Afin d'éviter de rester à jeun trop longtemps la nuit, prévoyez une petite collation avant d'aller vous coucher. Les odeurs fortes peuvent être un facteur déclenchant car la femme enceinte y est très sensible. Évitez de cuisiner des aliments frits ou très épicés qui dégagent des fumets trop prononcés. Aérez bien votre cuisine et les pièces de la maison pendant la préparation du repas, à la fois pour l'odeur mais aussi parce que la chaleur peut aggraver les nausées. « Fiez-vous à votre instinct, conseille Stéphane Tétart. La nausée à la vue d'un mets ou d'une odeur, sans même y avoir touché, est un très bon indicateur d'un aliment qui ne vous convient pas à ce moment-là. »

Exemple type de repas dans une journée

PAR LE DOCTEUR LAURENCE PLUMEY.

- **Petit-déjeuner** : 2 biscottes beurrées, confiture, thé ou café.
- **Collation vers 10 h** : 1 ou 2 fruits (clémentines, kiwi) et éventuellement un yaourt.
- **Déjeuner** : viande, poisson ou œuf avec un mélange de légumes et de féculents. Café ou thé. Vous pourrez prendre le dessert plus tard si vous n'avez plus faim.
- **Gôûter** : un laitage, un fruit frais, une poignée d'amandes.
- **Dîner** : viande, poisson ou œuf avec un mélange de légumes et de féculents.
- **Soirée** : un laitage et un fruit. Un ou deux petits carrés de chocolat.

Privilégiez les aliments légers

Si possible, cuisinez sans matières grasses. À l'eau, à la vapeur, en papillote, au grill ou à la poêle antiadhésive et ajoutez à la fin de la cuisson un filet d'une huile supportant bien la cuisson (colza, olive, coco). « Préférez les repas simples et légers, conseille Stéphane Tétart. Les produits végétaux tels que les noix, les amandes, les avocats sont très digestes, les légumes facilitent le transit, mangez de la viande blanche, du poisson, des œufs, de la viande de volaille ou chevaline. Évitez les aliments trop chauds, poursuit-il, car ils dégagent une odeur plus forte et peuvent être très vite écœurants. En mangeant trop froid, à l'inverse, la digestion est plus difficile si vous êtes de nature frileuse. Et surtout, mâchez pour mieux assimiler la nourriture. Votre foie fera moins d'effort pour digérer et vous aurez moins de nausées », remarque-t-il. « Évitez les plats lourds et trop gras qui donnent une sensation de digestion chargée et augmentent le risque de nausées », rappelle aussi le docteur Laurence Plumey en précisant qu'il faut arrêter de manger dès que vous sentez que vous n'avez plus faim, sans attendre d'être ballonnée.

Buvez en dehors des repas

Buvez généreusement environ 1,5 litre d'eau par jour. Dans la mesure du possible, évitez de boire pendant le repas pour ne pas alourdir votre estomac qui avec le mélange liquide-solide aura vite une sensation de trop plein, propice aux nausées. Si c'est irréalisable, limitez-vous à un verre en le buvant à petites gorgées. En revanche, en dehors des repas, buvez fréquemment de petites quantités de liquide. De préférence buvez chaud ou tiède, « bannissez pour un temps le café qui barbouille et les boissons gazeuses qui favorisent les éructations et donc les nausées », explique le docteur

Plumey. L'alcool ne soulagera pas les nausées et il est fortement déconseillé d'en consommer pendant la grossesse. « Quand on a des nausées, en général, on a du mal à manger mais pas à boire, remarque Stéphane Tétart. Il faut donc profiter des jus de légumes en tout genre car ils permettent d'apporter de bons nutriments sans faire d'effort de digestion. Mélangez de la carotte à de la betterave crue ou à des épinards, un concombre à une pomme et à des épinards... », conseille-t-il.

Remèdes naturels et autres potions anti-nausées

« Le gingembre et la menthe poivrée pris en infusion ou en huiles essentielles peuvent soulager les nausées », indique le docteur Plumey. Stéphane Tétart propose une potion à base de feuilles de mélisse et de menthe ou une eau chaude (pas bouillante) à laquelle on aura ajouté ¼ de citron pressé + une pincée de gingembre râpé. Très efficace contre les nausées aussi un lait végétal additionné de gingembre frais et de graines de coriandre (noisette, riz, amande) bouilli puis filtré. Vous pouvez aussi ajouter un peu de miel, efficace contre les nausées. ■

JE BOUQUINE...

Le Grand Livre de l'Alimentation, du docteur Laurence Plumey, Éditions Eyrolles.
Secrets de Naturopathes, de Stéphane Tétart et Vanessa Lopez, Leduc.s Éditions.

