

TIFFANY-SKYE VARENNE  
• DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE •

# MON ALIMENTATION POUR UNE GROSSESSE EN FORME !

*Tous mes secrets en nutrition du  
désir de conception au post-partum*



Hatier  
parents



TIFFANY-SKYE VARENNE  
• DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE •

MON  
**ALIMENTATION**  
POUR UNE  
**GROSSESSE**  
**EN FORME !**

Hatier  
*parents*

## AVERTISSEMENT

L'objectif de cet ouvrage est de vous conseiller et vous accompagner au quotidien, mais il ne remplace en aucun cas une consultation médicale ou une consultation avec un(e) diététicien(ne)/médecin nutritionniste.



© Hatier 8, rue d'Assas 75006 Paris, 2024

**Direction :** Rachel Duc

**Responsable éditoriale :** Caroline Terral

**Éditrices :** Marie Hagège et Mathilde Obergfell

L'éditeur remercie Natacha Gourdon pour son aide précieuse

**Directeur artistique :** Nicolas Vallet

**Cheffe de studio :** Morgane Tachot

**Illustrations :** Aurélia-Stéphanie Bertrand

**Couverture et mise en page :** SKGD-Création

**Fabrication :** Cécile Labarthe et Luc Laumailier



## SOMMAIRE

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Introduction.....                    | 4   |
| Généralités.....                     | 7   |
| La conception.....                   | 48  |
| La grossesse.....                    | 86  |
| Le post-partum et l'allaitement..... | 160 |
| Ressources utiles.....               | 220 |
| Table des questions-réponses.....    | 221 |





## INTRODUCTION

Écrire un livre, sur une thématique qui m'est chère, était un de mes objectifs au cours de ma vie professionnelle qui a démarré il y a près de 8 ans après l'obtention de mon diplôme. Aujourd'hui, j'exerce en tant que diététicienne libérale en consultations individuelles et conférences en groupe.

L'année 2020 fut un tournant, tant personnel que professionnel. Mon activité a basculé du présentiel (cabinet à Nantes) au distanciel (uniquement en visioconférence), mon mode de vie a changé (d'une vie citadine à une vie à la campagne), j'ai appris ma grossesse et ai commencé tout un cursus de formations complémentaires. Même si j'accompagnais déjà les femmes, les couples, les familles au sujet de la périnatalité (conception, grossesse, post-partum, allaitement, jeune enfant), ce domaine est devenu central et prioritaire par la suite.

L'expérimentant par moi-même, je me suis informée et formée en continu. Avidée de connaissances, je suis de nature curieuse et intéressée par tout un tas de domaines ! Il m'a été difficile de choisir un métier, ayant changé de filière à plusieurs reprises durant mon parcours scolaire. Le choix de la diététique s'est présenté lorsque j'ai ouvert les yeux sur la place de l'alimentation et du sport dans la santé. Passionnée de course à pied, j'accompagnais surtout les sportifs dans mes débuts.

Je mesure la chance d'avoir eu mon fils très rapidement, sans aucune connaissance (à l'époque) autour du cycle menstruel, de ses fluctuations, des problématiques qui pouvaient en découler, des pathologies, du rôle majeur de la thyroïde et du statut nutritionnel dans la fertilité. Pourtant, je suis en hypothyroïdie depuis 2014. Entre l'hypothyroïdie, la grossesse, la volonté de tendre vers un régime végétarien, l'aménorrhée subie pendant près de 6 années en amont et les difficultés rencontrées en consultation auprès de patientes infertiles, je ne pouvais pas rester sur mes acquis ni approfondir le sujet afin d'exercer au mieux mon métier et d'appliquer les conseils sur moi-même.

Les modules de formation OREKA ainsi que la formation professionnelle du Mois d'Or m'ont ouvert les yeux sur l'importance de la nutrition dès le projet de grossesse, pendant la grossesse, la récupération après la naissance, l'allaitement même de courte durée... Même si je n'en doutais pas !

J'ai fait le choix d'allaiter mon fils exclusivement (et de ne pas écourter l'allaitement tant qu'il en ressentait le besoin), ce qui a induit des adaptations nutritionnelles et des questionnements que nous sommes nombreuses à nous poser. Est-ce la poursuite de la grossesse ? J'ai faim, est-ce normal ? J'ai moins de lait, comment faire ? J'ai expérimenté ô combien nourrir son enfant est énergivore et représente un réel don de soi. Même si la dépense énergétique est bien là et que les besoins sont plus élevés, nous avons toutes les clefs pour le vivre sereinement, sans épuisement !

Voyant que les problématiques se répétaient au fil des consultations, j'ai décidé de créer, à mon retour de congé maternité en 2021, des conférences en ligne pour rassembler celles et ceux qui le souhaitent autour de ces sujets (hypothyroïdie, allaitement, grossesse, diversification alimentaire, régime végétarien, stress et sommeil, microbiote, etc.), l'idée étant d'apporter mes connaissances au plus grand nombre.

Une véritable passion est née : accompagner les femmes à comprendre leur cycle, optimiser leur fertilité quel que soit leur profil hormonal, jongler avec les pathologies en les soutenant naturellement, leur faire prendre conscience de l'importance de la nutrition et de l'anticipation dans la fertilité. Parfois cela fonctionne tout de suite, mais la plupart du temps, cela prend du temps car les corps féminins et masculins ne sont pas dans les meilleures dispositions. Impliquer l'homme dans le projet est un de mes combats : un bébé est la rencontre d'un ovule ET d'un spermatozoïde de qualité, sans anomalie. L'infertilité n'est pas systématiquement féminine, au contraire.

Ce livre est aussi utile pour vous que pour moi : l'écrire m'a permis de résumer en un seul endroit toutes mes connaissances concernant la périnatalité, de la conception au post-partum. Personnellement, j'aurais adoré avoir ce type d'ouvrage lors de ma grossesse. Même s'il ne remplace pas un suivi diététique personnalisé, je l'ai écrit pour répondre à la plupart de vos questions. En toute objectivité, je pense avoir balayé un certain nombre de sujets, l'essentiel pour vous lancer sans crainte dans ce merveilleux projet qu'est la parentalité.

Bonne lecture !

# 1

PARTIE





# GÉNÉRALITÉS





# QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS *de santé en France ?*

Pour démarrer ce livre sur les bonnes bases diététiques, je vais lister ci-après toutes les bonnes pratiques à adopter au quotidien pour se faire du bien, faire du bien à la planète, optimiser ses chances de concevoir (conseils aussi valables pour la fertilité masculine) et la santé future de votre bébé. La plupart des recommandations à suivre font partie des recommandations officielles de Santé publique France disponibles sur Manger Bouger.

## Consommer des végétaux façon « arc-en-ciel »

Les fruits et légumes ne se valent pas tous entre eux : on ne peut pas se contenter de quelques-uns d'entre eux pour satisfaire nos besoins. Chaque groupe de végétaux contient des antioxydants différents et spécifiques. Ils sont classés en fonction de leur couleur.

Chaque semaine, lorsque vous faites les courses, regardez dans votre panier si toutes les couleurs sont présentes (ou presque, en fonction des saisons).

- **Orange, riches en bêta-carotène** : carotte, melon, orange, clémentine, abricot, courges, patate douce, mangue, kaki, papaye, etc.
- **Rouge, riches en lycopène** : fraises, tomates, petits fruits rouges, poivron rouge, etc.
- **Bleu-violet, riches en anthocyanes** : myrtilles, mûres, aubergine, raisin noir, oignon rouge, betterave, etc.
- **Vert, riches en chlorophylle** : salades, brocoli, choux, épinard, concombre, pomme verte, avocat, haricot vert, poireau, petits pois, kiwis, etc.

## Réduire la viande

Les recommandations indiquent maximum 500 g de viande par semaine tout compris dont :

- **100 g de charcuterie maximum** (du fait de la teneur en sel, en graisses saturées animales et en additifs néfastes type nitrite de sodium) ;
- **100 g de viande rouge maximum** ;
- **en privilégiant la volaille.**

Sur une semaine comprenant 14 repas principaux, la viande ne représente donc que 5 repas maximum (sur la base de 100 g par portion) soit 36 % de la semaine. C'est bon pour la santé, pour la planète et pour le budget. Réduire la viande, c'est aussi laisser plus de place à l'introduction des autres sources de protéines.

## Consommer des produits de la mer

Pour couvrir nos besoins en micronutriments indispensables tout en diminuant la viande, il est conseillé d'inclure 2 à 3 produits de la mer par semaine : 1 à 2 poissons gras (saumon, truite, hareng, maquereau, sardine, anchois), 1 poisson blanc, 1 crustacé optionnel (crabe, crevettes, langoustine, moules, etc.).

• **Évitez la consommation régulière des poissons les plus pollués** (voir p. 40 sur les perturbateurs endocriniens).

• **Privilégiez les pêches responsables** (pêche à la ligne, à la canne, labels de pêche responsable comme MSC).

## Augmenter la part des protéines végétales

Pour apporter des sources de protéines dans notre assiette tout en limitant la viande et le poisson, les protéines végétales demeurent la meilleure solution. J'aborde p. 15 les façons de couvrir nos besoins en protéines mais, globalement, vous pouvez vous inspirer de la répartition suivante.

• **2 portions de légumineuses minimum par semaine** (lentilles, haricots, pois cassés, pois chiches, flageolets, fèves) ;

• **1 à 2 produits de soja par semaine** (nous verrons plus tard dans le livre pourquoi il ne faut pas trop en manger) ;

• **20 à 30 g de graines ou oléagineux par jour**, entiers ou en purée.

Si on suit la logique précédente, la répartition à la semaine correspond à 36 % de la viande au maximum, 50 % des repas végétariens (œufs, fromage, céréales complètes, légumineuses, soja, seitan, etc.), 14 % du poisson au minimum. Sans être végétarien ou végétalien, les repas tendent à l'être chaque semaine la majeure partie du temps.

## Varier les huiles végétales

Je détaille l'usage des huiles à la p. 13. Pour respecter leur point de fumée (température de cuisson supportée)

et couvrir nos besoins en acides gras essentiels, il est conseillé de varier les huiles et leurs usages.

|                |                                                                         |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------|
| CUISSON        | olive, tournesol, noix de coco                                          |
| ASSAISONNEMENT | lin, colza, chanvre, caméline, noix                                     |
| À ÉVITER       | huiles de friture (arachide, tournesol raffiné, pépins de raisin, etc.) |

