

## Les besoins pour une belle grossesse.

**Les protéines :** Les besoins augmentent progressivement au cours des trois trimestres. Ils sont environ 50 gr. Au premier, 65 gr. Au deuxième et 70 gr. Au troisième. Les protéines servent de matériau de construction pour tous les organes de votre bébé. Une quantité insuffisante augmente les risques de donner naissance à un bébé faible en poids et favorise l'enflure chez la mère. L'idéal est d'en consommer à chaque repas pour éviter les pannes d'énergie. On peut retrouver ces mêmes protéines dans du tofu, poulet, thon ou poisson et produits laitiers. Le problème est qu'il n'est pas toujours facile de contrôler l'apport calorique relié à l'ingestion des protéines. D'où vient souvent le gain de poids des mamans (il est normal de prendre du poids mais un bébé ne pèse tout de même pas 50 livres ou 25 kg.) Voilà pourquoi les **Formule 1 et la Formule 3** sont très bien identifiés afin de donner les besoins protéiniques sans pour autant dépasser notre apport calorique quotidien. Un repas complet quoi?

**Le calcium :** La construction des os et des dents du bébé nécessite un apport quotidien en calcium. Dès le premier trimestre, les besoins sont presque le double et de ce qu'ils étaient dès la conception. Environ 1200 mg par jour. Cela représente environ 4 tasses de lait ou soya mais encore faut-il les prendre, compter les verres et dans notre rythme de vie fou! Pauvre maman... Si vous consommez peu de calcium. Le bébé puisera à même vos réserves et ce sont vos os qui se fragiliseront. Ne demandez-vous pas pourquoi l'ostéoporose est presque identifiée comme maladie féminine? Qui enfante? Poser la question est d'y répondre. Il y a plusieurs sources de calcium; amandes, haricots blancs, l'artichaut et figues séchées. Vous pouvez pallier en prenant le **Nutri-9** qui vous apportera, vitamines D, C, E, Zinc, Calcium, Manganèse, Cuivre et Magnésium. Ainsi vous serez assurée d'avoir tout votre calcium et plus.

**L'acide Folique :** De bonnes réserves d'acide folique avant la grossesse augmentent les chances que la conception soit réussie. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la division cellulaire de l'embryon qui deviendra par la suite un fœtus. Elle est nécessaire au développement du système nerveux et sanguin du bébé. Des apports insuffisants augmentent les risques d'anomalies du tube neural (Spina bifida). Évidemment, l'idéal est de faire des réserves avant de concevoir. Il est préférable de prendre 400 ug d'acide folique avant et pendant la grossesse. Légumineuses, oranges, légumes verts, l'avocat et levure de bière. La **Formule 2** comble tout ce besoin en plus de vous donner tous le groupe « B » vitamines A, D, C, E, plus une gamme de minéraux dont le sélénium un des plus puissants antioxydants. La formule 2 est supérieure au « Materna » et naturelle.

Les éléments de synthèses étant presque inexistant.

**Les Omégas :** Des apports adéquats en acides gras  $\Omega 3$  (oméga-3) sont extrêmement pendant la grossesse, notamment à partir de la 20<sup>ème</sup> semaine jusqu'à la 35<sup>ème</sup> semaine et ensuite pendant la période d'allaitement. Des quantités suffisantes  $\Omega 3$  dans l'alimentation sont associés à une réduction de risques d'accouchement prématuré, favorise une meilleure croissance du fœtus et joue un rôle essentiel dans la formation de la rétine de l'œil et du cerveau. Ils sont très bénéfiques pour la mère. Ces acides gras sont aussi à une réduction des risques de dépression « *Post partum blues* » L'apport suggéré est de 500 mg  $\Omega 3$  d'origine marine (EPA et DHA) par jour avec un apport de

300 mg de DHA (selon l'international Society for the Study of Fatty Acids and Lipids) cela correspond à 2-3 portions de 90 gr. de poisson par semaine. Toutefois certains poissons peuvent contenir des quantités importantes de contaminants tels que métaux lourds tel que le mercure (Hg) et des BPC. À noter que le Mercure(Hg) traverse le placenta et peut entraîner des troubles neurologiques chez le bébé.

Les poissons qui sont à risques sont : thon rouge, requin, l'espadon, la bonite, l'achigan, le maskinongé, le brochet, le doré, l'esturgeon et la truite grise (touladi)

Pour compenser ces risques incalculables, vous pouvez palier par faire l'usage du **HERBALIFELINE** vous avez 357 mg de EPA et 234 DHA (huiles marines) et des huiles végétales de thym, girofle et menthe poivrée.

Alors bonne grossesse et bonne prévention!

Serge S. Boyer DMB

---

Source : Véronique Lepage DT.P. B.Sc Revue Vitalité Québec