



5 astuces pour gérer vos nausées



Buvez de l'eau régulièrement
par petites gorgées
(1,5 à 2 L d'eau/jour)

Mangez des biscuits secs
ou **biscottes** au réveil
avant de vous lever



Fractionnez vos repas
(3 petits repas + 2 collations)

Limitez les aliments gras
et **pimentés**, difficiles à digérer



Essayez le gingembre
(après avis de votre professionnel de santé)



3 astuces pour limiter la constipation

Buvez 1,5L à 2L d'eau au cours de la journée !

- Manque d'hydratation → favorise la constipation !
- Buvez de l'eau fraîche ou des tisanes
- Privilégiez l'eau du robinet mais si cela ne suffit pas, essayez les eaux minérales riches en **magnésium** (Rozana, Hépar, Courmayeur) qui améliorent le transit.

Consommez des aliments riches en fibres

- Manque de fibres → ralentit votre transit !
- Mangez davantage de fruits & légumes, légumineuses et céréales ("féculents") complètes :
 - Fruits & légumes les plus riches en fibres :
→ Petits pois, artichaut, aubergine, carotte, choux, épinards, poireau, haricots verts, fruits rouges, pomme, poire, banane, orange, kiwi.
 - 1 petite boîte de pois chiches ou lentilles (200g cuits) :
→ la moitié des apports recommandés en fibres pour la journée
 - Pâtes, riz, semoule, pain complets :
→ 2 à 3 fois plus riches en fibres que "blancs" ou "raffinés"

Bougez chaque jour !

- Activité physique → améliore le transit
- Important d'avoir une activité physique pendant la grossesse
 - Minimum 2h30/semaine
 - Activités à intensité modérée : marche, nage, vélo d'appartement, yoga, gym douce...
 - Bon pour la constipation, mais aussi pour votre moral, votre santé, préparer votre accouchement et la santé de bébé !





Gérer les remontées acides au quotidien

PENDANT LES REPAS



- Estomac "trop plein" → augmente les remontées acides
- Servez-vous en petites quantités
- Prenez le temps de bien mâcher
- N'hésitez pas à faire des pauses entre les plats

APRES LES REPAS



- Position allongée → augmente les remontées acides, l'estomac au niveau de l'œsophage favorise les reflux.
- Attendez 2 ou 3h après le repas avant de se coucher (y compris pour la sieste après le déjeuner).
- Vous pouvez marcher un peu après le repas puis rester assise.

PENDANT LA NUIT



- Dormez avec la tête surélevée :
 - Votre gorge sera au-dessus de votre estomac et limitera les remontées acides
- Utilisez deux coussins confortables pour soutenir votre tête.