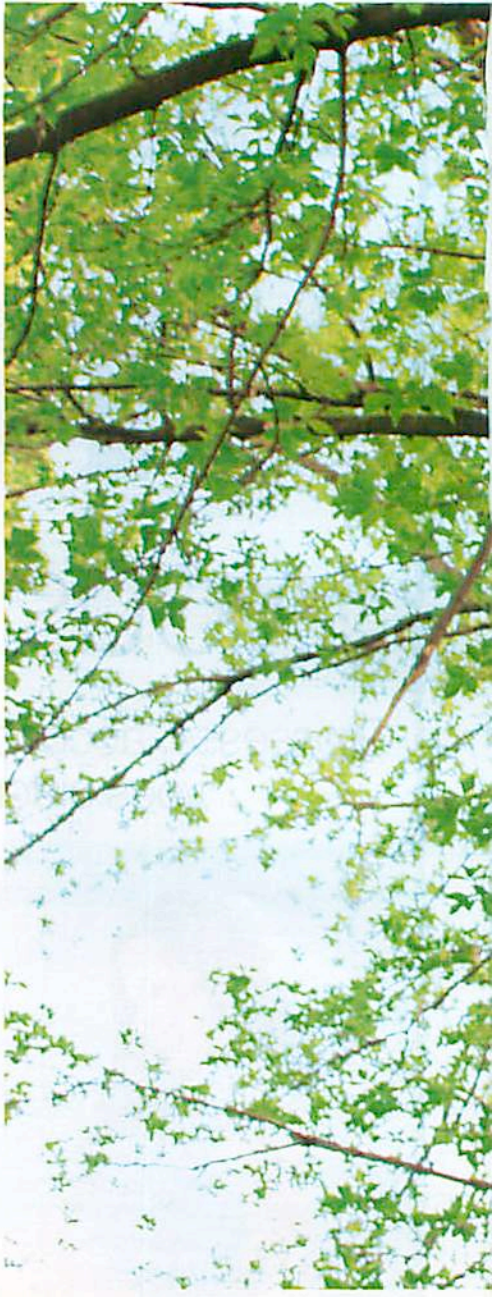
Par Céline Dufranc-Lesage

Enceinte, je me soigne au naturel

Pour les petits maux du quotidien, les médecines douces ou alternatives ont fait leurs preuves. Et elles sont sans risques pour le futur bébé…

Avec les Dres Bérengère Arnal et Christelle Besnard-Charvet, gynécologues obstétriciennes homéopathes, Gwenaël Greppo, généraliste homéopathe, Colette Bacchetta, réflexologue et Laurence Roux-Fouillet, sophrologue.



Pendant la grossesse, les échanges biologiques entre maman et bébé se font par l'intermédiaire du placenta. S'il joue le rôle de barrière protectrice, certaines substances, comme les médicaments et notamment les anti-inflammatoires, benzodiazépines, peuvent forcer le barrage placentaire et nuire à la santé du fœtus. Moralité, quand on attend un bébé, mieux vaut réserver l'allopathie aux affections les plus sévères, voire lorsque les médecines alternatives n'auront pas été efficaces. Abécédaire de vos maux, petits et grands.

A comme anxiété

A l'idée de devenir maman vous vous posez mille questions: «Serais-je à la hauteur, vais-je savoir m'occuper du bébé?», voici des petits trucs pour vous aider à lâcher prise.

Homéopratique En 9 CH. S'il s'agit de troubles survenant de façon brève et subite: 3 granules toutes les 3 heures. S'il s'agit de troubles permanents: 3 granules matin et soir.

- Crainte que la grossesse ou l'accouchement ne se déroulent pas bien: *Actea racemosa.*
- Humeur en dents de scie avec passage du rire aux larmes, améliorée par le réconfort: *Pulsatilla.*
- Anxiété avec tristesse, inhibition, humeur changeante améliorée par la distraction: *Ignatia.*
- Forte émotivité, réactions paradoxales, *Moschus.*

Phytopratique Massez le plexus solaire – il est situé juste sous la pointe du sternum – dans le sens des aiguilles d'une montre avec la préparation* suivante: 3 g d'huile essentielle de lavande fine diluée dans 60 ml d'huile végétale de noyau d'abricot. Quand le stress vous gagne, prenez une cuillerée à café d'eau de Mélisse des Carmes ou de fleurs de Bach comme Rescue, dans un peu d'eau.

Le truc en + Avec la sophrologie, suivez un parcours «grossesse zen». Celui que propose Laurence Roux-Fouillet est basé d'abord sur la respiration – fondamentale pour calmer les montées d'angoisse, notamment avant les examens «cruciaux», bercer intérieurement le bébé, et enfin pousser efficacement au moment de l'expulsion –, puis sur la visualisation – osmose avec bébé («je sens», j'approche en douceur mon bébé *in utero*) et anticipation positive du futur. Après une ou deux séances, vous aurez l'impression d'être sur un nuage!

Vous trouverez sur www.espaceducalme.canalblog.com, des vidéos pour apprendre à vous relaxer et à respirer.

* *Herboristeries ou pharmacies.*

B comme brûlures d'estomac

Aïe! Les crampes surviennent parfois en fin de repas et vous plient en deux de douleur? Merci bébé qui pousse les