

Alimentation après bébé : et si votre fatigue vous disait quelque chose ?

Des repères
simples pour un
quotidien plus
serein



Un mini-guide pour comprendre les signaux de votre corps, sortir du mode "je tiens comme je peux" et remettre la mère au centre du post-partum.



À garder en tête

Ce guide ne cherche pas à vous faire manger "parfaitement". Il vous aide à comprendre ce qui peut nourrir votre énergie, ce qui peut l'épuiser davantage, et quand un symptôme mérite d'être exploré avec un professionnel de santé.

Vous
comptez
aussi !



AVANT DE COMMENCER

On vous a beaucoup parlé de bébé. Ici, on parle de vous.

Après une naissance, on surveille le poids du bébé, ses couches, son sommeil, son alimentation, sa croissance... Et c'est très bien ainsi. On veut le meilleur pour lui, et c'est normal.

Mais la réalité, c'est que la maman, elle, entend souvent que sa fatigue est « normale ». Oui, le post-partum est une période exigeante. Mais non, tout ne doit pas être automatiquement banalisé.

Ce guide vous propose une autre façon de regarder votre fatigue, vos envies alimentaires, vos trous de mémoire, votre irritabilité ou ce sentiment d'être vidée : comme des signaux à écouter, et non comme une fatalité. Sans vous auto-diagnostiquer, et sans culpabiliser.



Le fil rouge

Un symptôme est un signal, pas un diagnostic.

Un même symptôme peut avoir plusieurs causes, souvent qui se chevauchent : sommeil, récupération, alimentation, pertes sanguines, santé hormonale, douleur, stress, charge mentale, santé psychique, carences.

Dans ce guide

Nous allons explorer ensemble :

- 1 On vous a beaucoup parlé de bébé. Ici, on parle de vous.
- 2 Fatigue : une seule sensation, plusieurs causes possibles.
- 3 Le cercle de la fatigue alimentaire : quand le corps cherche juste à tenir.
- 4 Alimentation et inflammation : le mythe du "parfait ou foutu".
- 5 Après bébé, vos besoins ne redeviennent pas magiquement ceux d'avant.
- 6 La boussole simple : quoi faire dès demain ?
- 7 Ma boîte à secours postpartum : des outils concrets pour le quotidien.

Une maman en forme, c'est toute une famille qui va mieux !



Une maman épanouie rayonne plus loin



Prendre soin de moi aussi



Vous n'êtes pas seule !



CHAPITRE 1

« C'est normal, tu viens d'avoir un bébé »... oui, mais pas toujours.

Fatigue, brouillard mental, irritabilité, vertiges, fringales, chute de cheveux, sensation d'être vidée... Tous ces symptômes sont fréquents après l'accouchement. Ils font partie de l'expérience de nombreuses mamans et peuvent être liés aux bouleversements hormonaux, au manque de sommeil, à la récupération physique ou à la charge mentale.



Le déclic

Le post-partum décrit un contexte. Il ne remplace pas une explication.

Une fatigue importante peut avoir plusieurs causes. Comprendre ce qui se cache derrière vos symptômes permet de mieux agir et surtout de ne pas passer à côté de quelque chose qui se soigne.



La bonne question

posez-vous ces questions simples :

- ☐ Ma fatigue est-elle très intense ?
- ☐ Est-elle présente même quand je me repose ?
- ☐ Est-elle accompagnée d'autres symptômes ?
- ☐ M'empêche-t-elle de fonctionner au quotidien ?
- ☐ Dure-t-elle ou s'aggrave-t-elle avec le temps ?

Écouter son corps c'est déjà en prendre soin.

Vous n'êtes pas seule dans ce que vous ressentez.

CHAPITRE 2

« Dans la norme » ne veut pas dire « tout est parfait ».

Sur une prise de sang, une valeur n'est jamais interprétée seule. Le "normal" dépend de nombreux facteurs : votre âge, votre situation (post-partum, allaitement...), le moment du prélèvement et surtout vos symptômes.

Une valeur dans les normes peut coexister avec des signes réels de fatigue ou d'un autre déséquilibre. L'important est de toujours interpréter les résultats avec un professionnel de santé, en tenant compte de votre histoire et de ce que vous ressentez.



Une valeur de labo, c'est un chiffre. Son interprétation, c'est une histoire.



Exemple : l'hémoglobine

Les repères varient selon la situation. Voici un exemple :

Femme adulte	12 g/dl
Femme enceinte (dès le 2 ^e trimestre)	10,5 g/dl
Nouveau-né	14 g/dl

Ces valeurs sont données à titre d'exemple uniquement.



Bon à savoir

Cet exemple est là pour montrer qu'un résultat se lit toujours dans son contexte. Il ne s'agit pas de vous faire penser spécifiquement au fer, mais d'illustrer que la même valeur n'a pas la même signification selon la situation.



Et surtout...

Être "dans la norme" ne veut pas dire que vos symptômes ne sont pas réels. Votre ressenti compte. Si quelque chose vous inquiète ou vous gêne au quotidien, parlez-en à un professionnel de santé.



CHAPITRE 3

Fatigue : une seule sensation, beaucoup de pistes possibles.

La fatigue après bébé est normale... mais elle n'a pas une seule origine. Comprendre ses causes permet de mieux agir, pas à pas.

Identifier ce qui joue chez vous, c'est déjà un premier pas vers plus d'énergie !



Récupération physique

Accouchement, pertes sanguines, douleur, cicatrisation...



Sommeil

Nuits fragmentées, sommeil non récupérateur...



Charge mentale

Hypervigilance, organisation familiale, absence de relais...



Alimentation

Repas sautés, peu de protéines / fibres, alimentation monotone...



Santé psychique

Stress, anxiété, dépression post-partum, surcharge émotionnelle...



Micronutriments

Fer, B12 / folates selon l'alimentation, iode, vitamine D... selon le contexte.



Hormones / thyroïde

Certaines situations hormonales peuvent participer à la fatigue.



Fatigue



Le vrai waouh

Plusieurs causes peuvent coexister. Le corps n'oblige pas à choisir une seule explication.



En France, en 2021, **plus d'1 femme sur 3** présentait à 2 mois post-partum au moins une manifestation de souffrance psychique mesurée.



Cela ne signifie pas que la fatigue est "dans la tête", mais que la **santé mentale** mérite aussi toute notre attention.

Vous comptez aussi !



CHAPITRE 4

Le cercle de la fatigue alimentaire : quand le corps cherche juste à tenir.

Lorsque vous êtes fatiguée, votre corps a besoin d'énergie rapidement. C'est une réaction **logique et normale**. Le problème, c'est quand cette stratégie devient **la seule option**, jour après jour.

Un cercle bien connu... mais on peut en sortir !



Ce qui peut entretenir le cercle

Des repas très irréguliers et des aliments très sucrés pris seuls peuvent favoriser des variations rapides d'énergie.

Ils prennent parfois la place d'aliments qui apportent des protéines, des fibres, des bonnes graisses et des micronutriments, essentiels pour une énergie plus stable et durable.



Le réflexe : ajouter avant de supprimer

- 1 Une tartine + des protéines ou des matières grasses (ex. : fromage, œuf, purée d'oléagineux).
- 2 Un fruit + un yaourt ou quelques oléagineux (ex. : amandes, noix).
- 3 Les biscuits peuvent rester, mais pas comme seul carburant.

NUIT HACHÉE / FATIGUE

Vous êtes épuisée, moins d'énergie.

NOUVELLE FRINGALE / COUP DE FATIGUE

L'énergie redescend vite, et la faim revient.

REPAS SAUTÉ OU TROP LÉGER

Pas assez d'apports pour tenir.

BESOIN D'ÉNERGIE RAPIDE

Le corps réclame un coup de boost.

ALIMENT TRÈS SUCRÉ PRIS SEUL

Biscuit, pâte à tartiner, viennoiserie...

REGAIN RAPIDE

Un petit coup de fouet qui fait du bien sur le moment.

Un cercle qui se répète facilement...



Des petits ajouts qui font une grande différence !



À retenir

- ✓ Ce n'est pas un manque de volonté.
- ✓ Quand vous êtes épuisée, chercher une énergie rapide est normal.
- ✓ L'objectif n'est pas de bannir, mais de mieux équilibrer pour soutenir votre énergie au quotidien.



CHAPITRE 5

Alimentation et inflammation : sortir du “parfait ou foutu”.

Le mot “inflammation” est partout. Pourtant, il mérite d’être utilisé avec prudence : l’inflammation est aussi un mécanisme normal du corps, indispensable à la défense et à la réparation. Ce qui nous intéresse ici est le terrain global, influencé par l’alimentation, le sommeil, le stress, l’activité physique et d’autres facteurs, et non un aliment isolé.

Des choix simples aujourd’hui pour plus d’énergie demain. ♥

Une maman en forme rayonne toute la famille ♥



Ce que l’on sait

Une consommation élevée d’aliments ultra-transformés est associée à plusieurs risques pour la santé (poids, santé métabolique, santé cardiovasculaire, etc.). Cela ne signifie pas qu’un seul biscuit crée une inflammation à lui tout seul. On parle d’un ensemble d’habitudes alimentaires répétées dans le temps.

Une alimentation plus favorable à la récupération ressemble surtout à...



Des aliments bruts ou peu transformés plus souvent.



Des fibres et des féculents adaptés aux besoins (rassasiants et sources d’énergie).



Des légumes et fruits selon la saison, les goûts et la tolérance.



Des matières grasses de qualité et, selon les habitudes, des poissons gras sources d’oméga-3 (thon, sardines, saumon...).



Des protéines réparties dans la journée.



Moins de place laissée par défaut aux produits très sucrés ou ultra-transformés, sans les interdire.



Le test postpartum

Si une recommandation nécessite 45 minutes de cuisine, trois casseroles et deux mains libres, ce n’est probablement pas une bonne recommandation pour le moment.

Des progrès plutôt que de la perfection ! ♥



CHAPITRE 6

Après bébé, vos besoins ne redeviennent pas magiquement ceux d'avant.

La grossesse, l'accouchement puis parfois l'allaitement changent le contexte physiologique. Les repères ci-dessous sont des ordres de grandeur observés dans la population. Ils ne remplacent pas un avis professionnel et ne sont pas des objectifs à compter chaque jour.

Prendre soin de vous, c'est aussi donner le meilleur à votre famille. ❤️

Vos besoins comptent aussi ! ❤️



Le repère énergie

Allaitement = environ + 330 à + 500 kcal/j

L'allaitement augmente les besoins énergétiques d'environ 330 à 500 kcal par jour. C'est un ordre de grandeur qui varie selon votre profil, votre activité et votre appétit. Il ne s'agit pas d'un quota à atteindre à tout prix.



Fer

À regarder surtout selon les pertes sanguines (lors de l'accouchement), vos réserves, votre alimentation et vos symptômes.

Un apport en fer peut être utile dans certaines situations, mais **le fer n'est pas LA réponse à toute fatigue.**



Iode

150 → 200 µg/j : un besoin qui peut changer.

L'iode reste important après bébé, surtout en cas d'allaitement (≈ 200 µg/j). Les besoins peuvent varier selon votre alimentation (notamment la consommation de produits de la mer) et votre contexte individuel.



Oméga-3 / DHA

Un repère à 250 mg/j.

Le DHA (un oméga-3) contribue au bon fonctionnement du cerveau et de la vision, pour vous et votre bébé (si vous allaitez). Un repère courant est 250 mg de DHA par jour, à adapter selon votre alimentation (poissons gras, huiles adaptées, ou complément si besoin).



B12 / folates

À considérer selon vos habitudes alimentaires et votre contexte.

Les besoins en vitamine B12 et en folates restent importants, notamment si vous suivez une alimentation végétarienne ou végétalienne. Un point à aborder avec un professionnel de santé pour savoir si une complémentarité est utile.



Compléments : ciblés plutôt qu'automatiques

Un complément ne remplace pas une alimentation globale et variée. "Plus" n'est pas toujours "mieux" : des apports trop élevés peuvent être inutiles, voire indésirables. L'idéal est de **cibler les compléments selon vos besoins réels**, avec l'aide d'un professionnel de santé.



Le saviez-vous ?

Ces repères sont des moyennes observées dans la population. Vos besoins peuvent être différents. Le plus important : rester à l'écoute de votre corps et vous faire accompagner si vous en ressentez le besoin. ❤️



CHAPITRE 7

La boussole simple : quoi faire dès demain ?

Petits pas
grands effets
dès demain !



Pas besoin de révolutionner votre alimentation. Commencez par sécuriser les bases qui vous aident à sortir du mode “urgence permanente” et à retrouver un peu plus d’énergie au quotidien.

1



Manger assez

Sauter des repas peut amplifier l’épuisement. Même un petit apport vaut mieux que rien, surtout dans les journées chargées.

2



Penser : qu’est-ce qui va me tenir ?

Pour chaque repas, essayez d’inclure des protéines, des fibres, une matière grasse et des glucides selon le repas et votre appétit.

3



Préparer le “une main”

Œufs, tartines garnies, fruits, oléagineux, yaourts/fromages selon votre tolérance, restes, poisson en conserve, légumes déjà prêts...

4



Boire régulièrement

Hydratez-vous par petites gorgées tout au long de la journée, sans transformer l’hydratation en injonction ou recette magique. Un verre, c’est déjà bien !

5



Regarder les symptômes qui persistent

Une fatigue importante ou inhabituelle, des troubles du sommeil, une baisse de moral ou d’autres signes qui durent méritent d’être discutés avec un professionnel de santé.

6



Complémenter seulement quand c’est pertinent

Les compléments peuvent être utiles dans certaines situations, mais évitez les routines au hasard. Parlez-en avec un professionnel de santé pour savoir ce qui est adapté à votre situation.



Le mantra
de ce guide



Je n’ai pas besoin de manger parfaitement.
J’ai besoin de rendre l’option nourrissante
plus facile que l’option de survie.



Mon cercle de fatigue

Observez pendant 3 jours, tout simplement. Pas de calories, pas de jugement. Notez ce que vous mangez, votre niveau d'énergie, ce qui se passe autour de vous et ce que vous cherchez. Cherchez les répétitions, pas la perfection !

Mieux se comprendre pour mieux se soutenir

 Moment (ex. : 8h, 11h, 15h...)	 Mon énergie (ex. : basse, moyenne, bonne)	 Ce que j'ai mangé / bu (ex. : fruit, café, déjeuner...)	 Ce qui se passait autour (ex. : bébé a pleuré, réunion, calme...)	 Ce que je cherche (ex. : réconfort, énergie, praticité...)



Le petit conseil

Après 3 jours, relisez vos notes. Repérez les moments où votre énergie baisse et ce qui revient souvent. Ces répétitions sont des indices précieux pour mieux répondre à vos besoins !

Chaque petit indice compte !

Ma boîte à secours postpartum

Des idées simples, nourrissantes et accessibles pour les jours où l'énergie manque. À garder sous la main, à préparer à l'avance, ou à assembler en quelques minutes.



À attraper d'une main

Des options toutes simples quand vous n'avez pas le temps.

- ☐ Un fruit ou une compote
- ☐ Une poignée d'oléagineux (amandes, noix, noisettes...)
- ☐ Un œuf déjà cuit
- ☐ Une tartine ou des crackers avec une garniture (fromage, houmous, purée d'oléagineux...)



À assembler en 5 minutes

Des repas rapides et équilibrés avec peu d'ingrédients.

- ☐ Pain + œuf + crudités
- ☐ Yaourt + fruit + graines/oléagineux
- ☐ Reste de féculent + poisson/œuf + légumes
- ☐ Soupe + tartine nourrissante (fromage, avocat, houmous...)



À préparer en avance

Pour vous simplifier la vie les jours plus chargés.

- ☐ Des œufs durs
- ☐ Des portions de soupe
- ☐ Des légumes déjà lavés/coupés
- ☐ Des féculents cuits (riz, quinoa, pâtes, lentilles...)



Mes 5 options à moi

Qu'est-ce qui fonctionne pour vous ? Notez vos idées ici pour les garder sous la main.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Des solutions du quotidien, pour un grand soutien !



Quand est-ce que j'en parle à un professionnel ?

Ce guide n'est pas un outil de diagnostic. Il est là pour vous informer, vous rassurer et vous donner des repères. Il peut aussi vous aider à reconnaître quand il n'est plus pertinent d'attendre et qu'il est temps de demander un avis professionnel.



Des signaux qui méritent un avis

Si vous vous reconnaissez dans une ou plusieurs de ces situations, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé.

- ☐ Fatigue très intense, persistante ou qui s'aggrave.
- ☐ Essoufflement inhabituel, palpitations, vertiges importants ou malaise.
- ☐ Douleur importante, fièvre, saignements préoccupants ou autre symptôme physique nouveau.
- ☐ Tristesse profonde, anxiété envahissante, sensation de ne plus réussir à fonctionner, pensées inquiétantes.
- ☐ Perte d'appétit marquée, perte de poids non souhaitée, difficultés à s'alimenter ou à boire.
- ☐ Un ressenti simple : "quelque chose ne va pas".



Urgence

En cas de danger pour vous ou votre bébé, appelez immédiatement le **15** ou le **112**. En cas de souffrance psychique ou d'idées suicidaires, vous pouvez contacter le **3114** (numéro national, gratuit et confidentiel).

Demander de l'aide est un acte de force, pas une faiblesse. 

Une maman en bonne santé rend une famille plus sereine 

Prendre soin de soi aujourd'hui, c'est offrir demain un modèle positif à son enfant. 

À RETENIR

Les 7 phrases que j'aimerais que vous gardiez

Ces repères peuvent vous accompagner au quotidien. Ils ne remplacent pas un suivi médical, mais ils peuvent vous aider à avancer avec plus de clarté et de bienveillance envers vous-même.

- | | |
|---|--|
| <p>1 Le post-partum décrit un contexte ; il n'explique pas automatiquement tous vos symptômes.</p> | <p>5 Quand on est épuisée, chercher de l'énergie rapide est logique.</p> |
| <p>2 Un symptôme est un signal, pas un diagnostic.</p> | <p>6 Une alimentation favorable à la récupération n'a pas besoin d'être parfaite.</p> |
| <p>3 Dans la norme n'est pas synonyme de tout va bien.</p> | <p>7 Votre santé compte pour vous, pas seulement pour votre bébé.</p> |
| <p>4 Fatigue ne veut pas dire manque de fer.</p> | |

**On surveille ce dont bébé a besoin.
La mère mérite la même attention.**

