



LE PETIT GUIDE DU POSTPARTUM TOUR

Alimentation après bébé

*Un peu de place pour toi
dans cette nouvelle vie*

Un
moment
pour toi



Comprendre ta fatigue, découvrir ce qui se passe
dans ton corps et trouver des idées
pour les journées bien remplies.

Je prends un moment pour moi

Un petit guide offert par Nutriboobs

À l'occasion du Postpartum Tour

Et toi dans cette histoire



Il était une fois une maman dont le thé était toujours froid.



Chaque matin, pourtant, elle y croyait. Elle choisissait sa tasse, regardait la vapeur monter en petits rubans et se disait : « Cette fois, je le bois chaud. » Puis bébé l'appelait. Elle le prenait contre elle, cherchait le linge posé quelque part... Le temps filait comme ce fameux lapin blanc, et sa tasse attendait sur un coin de table.

Elle disait souvent : « J'arrive. » À son bébé, à ses proches, aux journées qui lui réclamaient mille choses. À elle-même, elle disait : « Tout à l'heure. »

Un après-midi, une amie arriva avec un plat encore tiède. Elle dégagea un bout de table et tira une chaise. « Viens, c'est pour toi. » La maman allait répondre qu'elle avait encore deux ou trois choses à faire. Puis elle s'assit. À la première bouchée, elle sentit à quel point elle avait faim. Son amie remit de l'eau à chauffer et, cette fois, le thé fut bu chaud.

Et si on parlait aussi de toi ?

Derrière ta fatigue, plusieurs pistes

Peut-être que tu connais cette tasse qu'on réchauffe plusieurs fois. Et ce « tout à l'heure » qui finit par prendre toute la journée. Ce petit guide, je l'ai pensé comme cette chaise qu'on tire pour toi, le temps de s'intéresser aussi à ce que tu vis.

« *C'est normal, tu viens d'avoir un bébé.* »

À force de l'entendre, on peut finir par ranger toute sa fatigue au même endroit.

Les nuits hachées

La récupération

Les repas qu'on manque

Les douleurs

Un moral fragile

Parfois, un problème de santé

Plusieurs choses peuvent peser en même temps.¹

Une piste à explorer avec quelqu'un

Si tu te sens très épuisée, que cette fatigue dure ou te paraît inhabituelle, tu peux en parler à ton médecin ou à ta sage-femme. Ton quotidien, tes symptômes et, si besoin, des examens les aideront à chercher ce qui se passe. En attendant, prenons un moment pour comprendre ce corps qui continue de récupérer pendant que tu apprends à connaître ton bébé.²

Comprendre mon corps

Piocher une idée de repas

Sources : 1 Améli · Fatigue · 2 Quand consulter

L'inflammation fait aussi partie de l'histoire

Ton corps vient de traverser une grossesse et un accouchement. Il a des tissus à réparer, et ce travail se poursuit bien après le retour à la maison.

1

Elle aide à réparer

L'inflammation fait partie des moyens qu'il utilise pour se défendre et réparer. Elle a donc son utilité.¹

2

Quand elle dure

C'est lorsqu'elle devient excessive ou se prolonge qu'elle peut poser problème.¹

3

Au-delà d'une douleur

Si on en parle ici, c'est parce que ses effets peuvent aller au-delà d'une zone rouge ou douloureuse. Les messages envoyés par les défenses du corps peuvent aussi agir sur le sommeil, l'appétit et la sensation de fatigue.²

4

Tout se parle

Certaines hormones, comme le cortisol, participent à la régulation de cette réponse. On comprend alors pourquoi les chercheurs s'intéressent à ces liens après une naissance, même si la fatigue seule ne permet pas de savoir ce qui se passe pour toi.²

Et mon intestin dans tout ça ?

Sources : 1 Inserm · Inflammation et microbiote · 2 Kendall-Tackett 2007

Un petit monde qui vit avec toi

Ton intestin participe lui aussi à ces échanges. Il abrite notamment des bactéries qui vivent avec toi et prennent part au fonctionnement de tes défenses : c'est ce qu'on appelle le microbiote intestinal. Ce petit monde évolue avec ce que tu manges et peut aussi être modifié par certains traitements.¹



Après des antibiotiques

Tu as peut-être reçu des antibiotiques autour de l'accouchement. Ils ont pu être nécessaires pour prévenir ou traiter une infection, tout en modifiant ce microbiote.³

Des probiotiques selon le besoin

Les probiotiques apportent des micro-organismes vivants. Certains réduisent le risque de diarrhée liée aux antibiotiques, mais l'effet dépend du probiotique choisi. Si les troubles digestifs persistent, ton médecin ou ton pharmacien peut t'aider à voir ce qui serait adapté.³

Les fibres ont un rôle

L'alimentation est une autre façon d'intervenir dans cette histoire. Certaines bactéries utilisent les fibres de tes repas pour fabriquer des substances utiles à l'intestin et aux défenses du corps. Quand tu manges des végétaux, tu nourris donc aussi une partie de ce petit monde.¹

Et l'inflammation ?

Chez des adultes en bonne santé, des recherches montrent que des changements alimentaires peuvent modifier certains signes d'inflammation mesurés dans le sang.⁴

Sources : 1 Inserm · Microbiote · 3 NIH · Probiotiques · 4 Wastyk et al. 2021

Manger pour tenir... et après ?



Un matin, tu poses une tartine à côté de ta tasse. Bébé réclame, tu as faim, et tu prends ce qui est à portée de main. Ce que tu manges à ce moment-là peut aussi compter dans la suite de ta matinée.

Le petit détour par la glycémie

Après un repas, une partie des glucides rejoint le sang sous forme de glucose. Sa concentration, c'est la glycémie. Du pain blanc ou une boisson sucrée peuvent la faire monter rapidement. Chez certaines personnes, une baisse plus marquée dans les heures qui suivent s'accompagne d'un retour de la faim.¹

Ce qu'on mange pour tenir peut parfois nous fatiguer

Et l'alimentation peut aussi ajouter une couche à la fatigue. Dans un essai chez des adultes, les participants se sentaient plus fatigués lorsque leurs repas faisaient davantage monter la glycémie. C'est une piste à prendre au sérieux parmi les autres causes de fatigue.²

Alors, on complète ce qu'on aime

C'est là qu'un œuf sur du pain complet, ou un yaourt nature et quelques noix à côté de tes biscuits, prend son intérêt. Les protéines, les fibres et les matières grasses ralentissent la montée du glucose dans le sang. Tu gardes quelque chose que tu aimes, et tu le complètes pour mieux te nourrir.³

Sources : 1 Wyatt et al. 2021 · 2 Breymer et al. 2016 · 3 CDC · Composition des repas

Quelle idée te tente aujourd'hui ?

Tu peux simplement en garder une pour un autre jour.



Une tartine aux sardines

Ces ajouts ont aussi d'autres rôles. Quelques sardines sur du pain, avec des tomates, font un repas vite assemblé. Elles apportent des oméga-3 qui entrent dans la composition de tes cellules et servent à fabriquer des messages impliqués dans la régulation de l'inflammation.⁴

Un bol de lentilles et du poivron

Dans une salade de lentilles en bocal, quelques morceaux de poivron cru apportent de la vitamine C, qui facilite l'absorption du fer des lentilles. Une boîte ouverte, un légume coupé, et le repas est déjà bien avancé. Tu adaptes les quantités à ta faim et à ce que ton ventre tolère.⁵

Quand on parle d'alimentation anti-inflammatoire, on regarde ce que l'on mange au fil des jours. On y retrouve les fibres dont se nourrit le microbiote et les oméga-3 dont on vient de parler. Les conserves et les surgelés permettent aussi de leur faire une place sans passer des heures en cuisine.

Et ces repères peuvent se partager : à quelqu'un qui propose son aide, tu peux suggérer un repas prêt à manger. Les jours où tu fais seule, une ou deux idées faciles à attraper peuvent déjà aider. Manger doit pouvoir trouver sa place dans ta journée.

Sources : 4 NIH · Oméga-3 · 5 NIH · Fer et vitamine C

Et la routine Nutriboobs ?

Un complément peut-il avoir un intérêt pour toi ? Cela dépend de ton alimentation, de ta santé et de tes besoins. C'est avec cette attention portée aux mamans que nous avons pensé les routines Nutriboobs.



OMEGA'Boobs

OMEGA'Boobs apporte du DHA issu de microalgues, un oméga-3 qui fait partie de la structure des cellules du cerveau.¹

VITA'Boobs

Avec **VITA'Boobs**, tu retrouves des vitamines et des minéraux : certaines de ces vitamines aident ton corps à utiliser l'énergie des aliments ; d'autres participent aux messages du système nerveux.¹

ENERGY'Boobs

L'association du fer et de la vitamine C se retrouve dans **ENERGY'Boobs**. Ce complément peut être utile selon tes besoins ; une carence demande un suivi adapté.²

PROBIO'Boobs

PROBIO'Boobs contient des ferments lactiques, de l'inuline et du gingembre. Les effets des probiotiques dépendent de ceux qui sont utilisés et du besoin auquel on cherche à répondre.²

Les compositions, les doses et les précautions sont détaillées sur le site. Un professionnel de santé peut t'aider à choisir, notamment si tu es enceinte, allaites, suis un traitement ou prends déjà d'autres compléments. Ces compléments accompagnent l'alimentation ; ils ne remplacent pas la recherche des causes d'une fatigue persistante.

Sources : Composition de la routine · 1 NIH · DHA · B1 · B6 · 2 NIH · Fer · Probiotiques

Une place pour toi, aussi



Bienvenue chez les NutriMama

Autour de cette routine, il y a aussi des mamans avec qui échanger. **Ta commande te donne accès aux NutriMama, notre communauté privée sur Discord, réservée aux clientes.** On y parle de nos repas, de notre hydratation et de nos vies de mamans. Une idée qui simplifie la journée, une question qu'on avait en tête, un petit challenge bien-être qu'on rejoint quand on en a envie... Tu peux participer ou simplement venir lire les échanges.

-20 %

pendant 60 jours

À l'occasion du Postpartum Tour, ta carte t'offre cette réduction sur Nutriboobs, à compter de l'événement. Tu y trouveras ton code, la date limite et les conditions de l'offre.



La routine

Avant de refermer ces pages, j'aimerais que tu gardes ceci : **ta fatigue mérite qu'on s'y intéresse.** Comprendre ce qui se passe dans ton corps peut ouvrir des pistes pour te sentir mieux. Tu peux commencer par ce qui te semble possible aujourd'hui.

*Et si ton thé refroidit encore demain, rien n'est raté.
Dans cette histoire qui s'écrit avec ton bébé, il y a une
place pour toi aussi.*



Je te Milkylove, Mayane