

# Nutrition de la femme enceinte



**Optimisation du microbiote de la femme enceinte pour transmettre un patrimoine sain à son enfant.**



## PROGRAMME

**Les besoins nutritionnels pendant la grossesse :** Les besoins en calories • Les besoins en macronutriments (protéines, lipides, glucides) • Les besoins en micronutriments (vitamines et minéraux) • Les aliments à privilégier et à éviter pendant la grossesse

**Les effets de la nutrition pendant la grossesse sur la santé de la mère et de l'enfant :** Les risques de carences nutritionnelles pour la mère et l'enfant • Importance du microbiote intestinal de la mère durant la grossesse

**Les risques associés à une mauvaise nutrition pendant la grossesse :** Les risques de complications pendant la grossesse (diabète gestationnel, prééclampsie) • Les risques pour la santé de l'enfant (retard de croissance, anomalies congénitales, faible poids de naissance)

**Comment assurer une bonne nutrition pendant la grossesse :** Les conseils pratiques pour une alimentation équilibrée pendant la grossesse • Les suppléments nutritionnels recommandés pendant la grossesse

**L'allaitement maternel et la nutrition post-partum :** Les avantages de l'allaitement maternel pour la mère et l'enfant • Les besoins nutritionnels de la mère pendant l'allaitement • Les aliments à privilégier et à éviter pendant l'allaitement • Intolérance au lactose et solutions



## POUR QUI?

- Sages femmes, gynécologues, physiothérapeutes spécialisé/es périnatal, futures mamans



- Intervenante: Nadège Fontaine nutritionniste holistique
- Prix : 160.- CHF
- Date: **06 septembre 2025 de 08h30 à 17h00**