

laNourricière

# Une grossesse *naturellement*

accompagnée par 5 plantes  
&  
inspirée de la nature qui nous entoure

Valérie Michaud

[www.lanourriciere.com](http://www.lanourriciere.com)

*Nourrir, conscientiser & inspirer...une recette à la fois!*

# Préface

---

Bienvenue dans mon univers des plantes et de l'alimentation! Un espace où je souhaite partager et faire (re)découvrir tous les bienfaits de ce que Mère Nature nous offre si généreusement! J'aime communiquer et créer : mon blogue La Nourricière, et la réalisation de ce eBook (qui ne sera probablement pas le dernier!), me permettent allègrement de combiner ces passions en moi et de vous partager le tout!

Je ne dispose d'aucun diplôme relié à la cuisine ou à l'herboristerie. J'ai étudié en intervention sociale (je détiens un baccalauréat par cumul de certificats) et en massothérapie (praticienne en réflexologie et en shiatsu). Pour le reste, je suis autodidacte, curieuse et assoiffée par tout ce qui touche les approches alternatives et naturelles, l'alimentation, et la pleine conscience.

Avant ma grossesse (ma seule et unique en 2013-2014), je ne consommait pas vraiment de tisane. J'étais plutôt accro aux huiles essentielles, en application externe, et aux vinaigres médicinaux, en interne. J'ai reconnue toute la grandeur et la sagesse des infusions lors de ma grossesse : les huiles essentielles m'étaient alors insupportables étant trop concentrées (j'avais mal au cœur à les sentir!), et pour les vinaigres médicinaux, ceux que j'avais alors l'habitude de prendre m'étaient interdit vu ma condition. Je me suis donc retourné vers les tisanes...et quelle découverte ce fût!

Certaines m'ont beaucoup aidé à soulager

quelques malaises de la grossesse. Mais c'était encore nouveau pour moi : je m'étais si peu intéressée aux plantes sous forme d'infusion par le passé, que je fût prise au dépourvu. J'avais des amies et connaissances herboristes autour de moi, les ressources m'entourant ne manquaient pas, mais reste que j'aurais aimé avoir ce document entre les mains...

Je connaissais les bienfaits de certaines approches alternatives durant la grossesse telles l'acupuncture, l'ostéopathie et la massothérapie, pour ne nommer que celles-là, et dont j'ai d'ailleurs grandement abusé durant cette période de ma vie! J'ai même eu la chance de faire du chant prénatal, et je disposais de quelques connaissances en homéopathie pour me dépanner avec certains malaises. Mais au niveau herboristerie, il manquait des cordes à mon arc en termes de savoirs.

Quoi qu'il en soit, j'ai accouché naturellement d'un beau petit bébé bien en santé, le 15 avril 2014, à 05h43!

En 2019-2020, j'ai eu la chance d'animer des ateliers destinés aux femmes enceintes, au sujet des approches naturelles, dans le cadre du programme Les Bédaines D'abord de la Maison de la famille de Charlevoix. J'ai accepté le défi parce que quelques mois plutôt, je m'étais inscrite à un cours en ligne d'herboristerie, donné par une sage-femme, médecin et herboriste américaine du nom d'Aviva Romm. Cette formation (Herbal medicine for women) est tellement complète et soutenue par des données scientifiques sur

le sujet de la santé des femmes au naturel, que je me sentais confiante à prendre le mandat.

J'ai eu la chance, durant ces ateliers, de côtoyer de magnifiques bédaines, des femmes intéressées et allumées, dont plusieurs, cherchaient déjà dans les approches naturelles, mais ne trouvaient pas nécessairement réponses à leurs questions, ou encore, avaient simplement besoin d'être validées et rassurées dans leur direction. Je suis très heureuse et reconnaissante d'avoir pu contribuer à faire une différence dans la vie de certaines d'entre elles.

Et pour toutes ces raisons que je viens de vous énumérer, j'ai créé ce eBook! Puisse-t-il être utile à un très grand nombre de femmes! Des femmes en recherche de réponses claires et précises, mais aussi et surtout, je souhaite que ce eBook ramène à l'essentiel :

## être à l'écoute de soi-même!

J'y fais référence à quelques reprises d'ailleurs dans les pages qui suivent. Car sachez que malgré toutes les approches que j'ai pu essayer ou les tisanes que j'ai pu prendre enceinte, ma priorité durant cette période de ma vie (et c'est encore ma priorité d'ailleurs aujourd'hui!) à été l'écoute de mon ressenti, de mon cœur, de mon âme; l'écoute de mon corps et de ses sensations. Et ce n'est pas un objectif ou une destination à atteindre : **c'est un voyage au cœur de soi, c'est une méditation, un état de conscience de chaque instant.**

Je termine donc en vous souhaitant une magnifique grossesse, et d'écouter (si ce n'est pas déjà le cas) votre petite voix intérieure plus souvent...!

Namasté,

**Valérie Michaud  
aka La Nourricière**

# Gingembre (rhizome frais)

## *Zingiber officinale*

---



*En passant, le rhizome sur la photo provient de la belle région de Charlevoix où j'habite! Si vous avez la chance de vous trouver du gingembre local, tant mieux! Mais sinon, celui de votre épicerie fera grandement l'affaire! Sa couleur sera par contre différente : brune claire en surface, avec une chair d'un jaune pâle.*

**En médecine traditionnelle chinoise, le gingembre a une action sur plusieurs méridiens**

### **Propriétés thérapeutiques**

Tout réfrigérateur devrait contenir au minimum un petit morceau de gingembre en tout temps : c'est un des condiments les plus populaires en ce monde, et qui possède de magnifiques propriétés : anti-inflammatoire, anti-microbien, anti-nauséeux, antiémétique, antioxydant, antispasmodique, carminatif, diaphorétique, stimulant digestif, stimulant de la circulation pelvienne et périphérique, anti-athérosclérose, anti-catarrhal, antiplaquettaire. Loin de moi l'idée de vous faire peur avec tous ces termes médicaux; je souhaite simplement vous démontrer son grand champ d'action!

En médecine traditionnelle chinoise, le gingembre a une action sur plusieurs méridiens : Rate, Estomac, Poumon, Gros Intestin et Intestin Grêle. Sa saveur piquante, sa nature chaude, en font une racine très Yang, qui pousse à l'action, à s'extérioriser...

Donc très concrètement, la racine de gingembre est tout indiqué dans les cas suivants :

- nausées et vomissements (dû à de la chimiothérapie, grossesse, mal des transports), hyperémèse gravidique;
- endométriose;
- fièvre et rhume;
- flatulence, indigestion, faible appétit;
- maux de tête;
- ecchymoses périnéales post-partum, mastite, fibrome utérin, aménorrhée, dysménorrhée;
- congestion des voies respiratoires

supérieures.

Donc si vous êtes enceinte, que vous avez des nausées, un début de rhume, une congestion nasale, une digestion plus ou moins satisfaisante, le gingembre pourrait devenir votre allié!

En post-natal, si vous allaitez et que vous êtes au prise avec une mastite, n'hésitez pas à en boire et/ou à vous en faire des compresses sur le sein engorgé : simplement vous préparer une tisane bien concentrée de gingembre, puis imbiber un linge dans cette infusion, et appliquer quelques minutes sur le sein congestionné. Sachez que la camomille, la guimauve et l'orme rouge peuvent également porter mains fortes dans cette situation.

*Saviez-vous que la vitamine B6 peut contribuer à réduire les nausées de la grossesse? 30 mg par jour, le matin, au petit déjeuner (ou en tout cas, en avalant ce que vous pouvez!)*

### **Contre-indications**

- Ne pas prendre en même temps qu'une prise d'anticoagulants, avant une chirurgie ou un accouchement (cesser 2 semaines avant la date prévue);
- Ne pas prendre si vous êtes enceinte et sujette aux fausses couches;
- Pour ce qui est du postnatal, certes, c'est une excellente épice, mais lors du premier mois (communément appelé le mois d'or), si vous constatez que vos saignements sont plutôt abondants, cesser son utilisation en interne. Reprenez plus tard si désiré.

### **Préparation & posologie**

Durant la grossesse : 1 c. à thé de rhizome frais râpé, dans une tasse d'eau bouillante, pour un maximum de deux tasses par jour. Laissez infuser 5 minutes, filtrez et savourez!

En dehors de la grossesse, vous pouvez

vous permettre, si désiré, d'en prendre davantage et une plus grande quantité à la fois (1 à 3 c. à table par tasse si vous aimez le piquant!).

Si vous trouvez le tout trop piquant ou que vous n'appréciez pas vraiment le goût, n'hésitez pas à ajouter un filet de jus de citron et/ou peut-être même un peu de sirop d'érable (ou miel en dehors d'une grossesse) à votre tisane. Aussi, peut-être que de simplement la boire à température ambiante pourrait contribuer à votre appréciation de cette dernière. C'est une femme enceinte qui m'a partager ce truc! Et en effet, la température de la tisane peut faire varier son goût, alors si une tisane ne vous plait pas chaude, essayez-là à température ambiante!

### **Idées pour intégrer le gingembre dans vos recettes**

Traditionnellement, dans bien des cultures, le gingembre est cuisiné presque quotidiennement dans de nombreux plats, alors n'hésitez pas à ajouter ce rhizome râpé à vos soupes, potages, vinaigrette, riz frit, thé chaï et même dans vos smoothies! Si vous en mettez à plusieurs endroits, assurez-vous juste de ne pas dépasser l'équivalent de 2 c. à thé par jour!

*Vous retrouverez plusieurs recettes de smoothie sur le net avec du gingembre, mais attention de ne pas en sélectionner une contenant du curcuma, qui est un mariage classique, mais qui n'est malheureusement pas indiqué en dose thérapeutique durant la grossesse. Lorsque bébé sera là, faites-en l'essai!*

*Ma recette de lait d'or est une excellente porte d'entrée en la matière : tellement bonne et nourrissante! <https://www.lanourriciere.com/mon-lait-dor/>*