

## Découvrez les solutions naturelles pour les femmes enceintes



### Ceintures lombaires

Préservez votre dos tout au long de la grossesse en maintenant la bonne posture.

**Lombogib® BB** : Vous ressentez des douleurs lombaires liées à la grossesse ? Grâce à ses baleines dorsales et à son double serrage, la ceinture Lombogib® BB offre un soutien et réduit les douleurs<sup>7</sup>. La ceinture peut se porter à même la peau. Sa légèreté et sa finesse offrent un grand confort et une facilité d'usage.

### Crèmes anti-vergeture

Les vergetures également nommées *striae distensae* dans le langage scientifique, sont de petites fissures rouge violacé ou blanchâtres semblables à des cicatrices molles formées sur la peau. Elles sont souvent dues à un étirement trop important, trop rapide, et trop brutal de la peau.

Les crèmes anti-vergetures ont pour objectif de les diminuer ; elles contiennent de la vitamine E et/ou de la vitamine A ainsi que d'autres actifs qui sont de nature hydratante, adoucissante.



### Compléments alimentaires

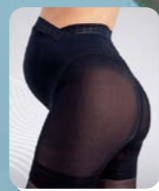
La vitamine B9, le bon réflexe pour bien préparer sa grossesse<sup>5</sup>.  
Pas d'automédication : Ne prenez pas de compléments alimentaires sans en parler à votre médecin, à votre sage-femme, à votre gynécologue ou à votre pharmacien ; Ils peuvent contenir des oligoéléments ou d'autres vitamines dont la consommation en quantité élevée est contre-indiquée.



### Huiles de soin

Les huiles de soin de préférence d'origine naturelle et végétales, aux vertus nourrissantes, douces, ont des principes actifs et une texture différente. Elles s'utilisent dès les premiers mois de grossesse, en massage, quotidiennement et toujours sur conseil de votre pharmacien.

Attention aux huiles essentielles, certaines sont contre-indiquées durant la grossesse ainsi que leur application directement pure sur la peau.



### Compression médicale

Recommandée tout au long de la grossesse et du post-partum par la Haute Autorité de Santé<sup>9</sup>.

**Smartleg® BB** : Vous avez souvent mal aux jambes, les jambes lourdes, ressentez des crampes etc. ? Afin de vous aider à vivre au mieux votre grossesse, les Laboratoires Innothéra ont développé exclusivement pour vous, Smartleg® BB. Ce collant de compression médicale améliorera votre qualité de vie au quotidien. Il a la particularité d'avoir été co-conçu avec des femmes enceintes pour répondre au mieux à vos attentes<sup>10</sup>.

# Et si... je vivais ma grossesse autrement !



Des solutions de prévention des maux de grossesse existent, **demandez un entretien femme enceinte** à votre pharmacien.

LABORATOIRES INNOTHERA S.A.S., immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Créteil sous le numéro B 388 422 594, dont le siège social est situé 22, avenue Aristide Briand, 94110 Arcueil, France.

# Et si... j'avais des conseils à disposition pour m'aider ?

## Une bonne grossesse est avant tout une grossesse en bonne santé !



### Alimentation

Veillez à conserver une alimentation équilibrée, supérieure à 1600 kcal/jour, à base de fruits, légumes et légumes secs, féculents et poissons. Privilégiez les aliments riches en folates ou vitamine B9, le calcium, la vitamine D et le fer.

Évitez la caféine, les aliments trop gras et trop sucrés, le soja et les aliments enrichis en phytostérols, tels que la margarine ou les boissons lactées. L'alcool est totalement contre-indiqué.

Manger équilibré avant, pendant et après la grossesse<sup>1</sup>



Quelles précautions alimentaires pendant la grossesse<sup>2</sup> ?

www.mangerbouger.fr



## Vous vous sentez seule face à votre grossesse ?

Votre caisse d'assurance maladie peut vous proposer de participer à des ateliers collectifs pour avoir des informations administratives, des conseils de santé, et pour rencontrer d'autres parents.

Sources : Ministère Chargé des Sports et Améli

## Alcool et tabac ?

Un principe de précaution : 0 alcool pendant la grossesse.

Si vous fumez, faites-vous accompagner pour arrêter.

Les réponses à vos questions sur les sites : [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) et [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)



Pratiquez au moins 30 minutes d'activités physiques d'intensité modérée par jour<sup>3</sup>



Idées d'exercices de renforcement musculaire à faire pendant la grossesse<sup>4</sup>

www.mangerbouger.fr



### Sport

Pratiquez une activité physique régulière, telle que la natation, la marche, les étirements, le yoga prénatal, le pilate ou encore la gymnastique douce. Plus vous avancez dans votre grossesse, plus il est recommandé de privilégier des sports doux, sans recherche de performance ou de compétition et sans risque de chute.

Bouger tout au long de la grossesse permet entre autre, de se réapproprier son corps, de renforcer la ceinture musculaire abdominale, de limiter les douleurs lombaires et d'améliorer la qualité de la relation mère-enfant.

Pour préparer et vivre votre grossesse sereinement, l'ANSM (Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé) recommande 4 règles d'or à découvrir ici :



Préparez votre grossesse avec votre médecin ou votre sage-femme  
Ne faites pas d'automédication  
N'arrêtez jamais seule votre traitement  
Informez tous les professionnels de santé qui vous suivent<sup>6</sup>

### Pour en savoir plus :

- <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-et-conseils-avant-pendant-et-apres-la-grossesse/manger-equilibre-avant-pendant-et-apres-la-grossesse#Ancre2>
- <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-et-conseils-avant-pendant-et-apres-la-grossesse>
- Sauf contre-indication médicale. <https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-specifiques-avant-pendant-et-apres-la-grossesse/bouger-et-limiter-le-temps-passe-assise-pendant-la-grossesse>
- <https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-specifiques-avant-pendant-et-apres-la-grossesse/idees-d-activites-et-de-mouvements-a-faire-pendant-la-grossesse>
- <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-et-conseils-avant-pendant-et-apres-la-grossesse/la-vitamine-b9-le-bon-reflexe-pour-bien-preparer-sa-grossesse>
- <https://ansm.sante.fr/uploads/2021/10/20/z-card-c06-credit-300x78-mockup-fr-2.pdf>
- Cakmak *et al.* (2014). The effect of maternity support belts on postural balance in pregnancy. *PM&R*, 6(7), 624-628.
- Carr (2003). Use of a maternity support binder for relief of pregnancy related back pain. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 32(4), 495-502.
- HAS (2010) Dispositifs de compression médicale à usage individuel. Utilisation en pathologies vasculaires. Révision de la liste des produits et prestations remboursables. Septembre 2010
- Joassard, *et al.* (2024). Elastic Venous Compression Devices for Pregnant and Post-Partum Women: Effects on Chronic Venous Disease Signs and Symptoms and Compliance. *J Reprod Med Gynecol Obstet* 9:170.

La LOMBOGIB® BB est indiquée pour les affections des lombaires pouvant bénéficier d'un soutien sacroiliaque et suprapubique, notamment dans les cas suivants : douleurs lombaires liées à la grossesse. Contre-indication : aucune contre-indication n'est connue. Avant la première utilisation, nous vous invitons à lire attentivement les instructions figurant sur la notice de votre produit. Demandez conseil à votre professionnel de santé. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Date d'approbation : Septembre /2024.

GIBAUD : 73 rue de la Tour - BP 78 - 42002 Saint-Étienne - Cedex 1

Smartleg® est un produit de compression veineuse élastique des membres inférieurs indiqué dans les affections veineuses chroniques et aiguës. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant sur l'étui. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Septembre 2024 - WDM2409015 - Fabricant: Laboratoires INNOTHERA. LABORATOIRES INNOTHERA S.A.S., immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Créteil sous le numéro B 388 422 594, dont le siège social est situé 22, avenue Aristide Briand, 94110 Arcueil, France.



Pour en savoir plus :

[www.informations-grossesse.fr](http://www.informations-grossesse.fr)



LABORATOIRES INNOTHERA S.A.S., immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Créteil sous le numéro B 388 422 594, dont le siège social est situé 22, avenue Aristide Briand, 94110 Arcueil, France.