

# **Micronutrition et Nutrithérapie de la Femme Enceinte. Fertilité - Grossesse - Alimentation du jeune enfant**

**de Jérôme MANETTA**

Sparte Editions 2021

ISBN : 978-2-9549976-4-3 – Prix 37,60 €

*Référencement scientifique actualisé – Expertise indépendante du lobbying industriel*

## **Sommaire**

### **Introduction**

- Etat des lieux

### **La fertilité optimale et l'alimentation**

- Les troubles de la fertilité féminine
- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « optimisation de la fertilité féminine »
- *Références bibliographiques*
- Les troubles de la fertilité masculine
- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « optimisation de la fertilité masculine »
- *Références bibliographiques*
- La vigueur sexuelle
- En pratique...
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire « optimisation de la vigueur sexuelle »
- *Références bibliographiques*

### **Les micronutriments au cours de la grossesse**

- Les vitamines
- Les minéraux et les oligo-éléments
- Les acides aminés
- Les acides gras
- L'alimentation au cours de la grossesse, trimestre par trimestre

- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire du premier trimestre « grossesse harmonieuse »
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire du deuxième trimestre « grossesse harmonieuse »
- Exemple non exhaustif d'une journée alimentaire du troisième trimestre « grossesse harmonieuse »
- Et le soja ?
- Les édulcorants à éviter !
- *Références bibliographiques*

### **La prise de poids au cours de la grossesse**

- Le gain de poids physiologique
- Comment envisager une prise de poids optimale ?
- *Références bibliographiques*

### **La prévention des complications obstétricales**

- Le diabète gestationnel
- La pré-éclampsie
- La dépression post-partum
- L'anémie ferriprive
- *Références bibliographiques*

### **L'allaitement**

- Les facteurs impliqués dans la composition du lait
- Les laits artificiels
- *Références bibliographiques*

### **La flore intestinale de la femme enceinte**

- Le microbiote intestinal materno-fœtal
- Les effets de la césarienne sur le microbiote du nouveau-né
- *Références bibliographiques*

### **Une grossesse végétalienne**

- Les risques de carences nutritionnelles et les aliments à privilégier
- *Références bibliographiques*

### **La micronutrition et nutrithérapie du jeune enfant**

- Le commencement...
- La diversification !

- Les apports de macronutriments
- Les apports de micronutriments
- Les pathologies potentiellement associées à l'introduction des aliments
- *Références bibliographiques*

## **La biodisponibilité des micronutriments**

## **Conclusion**

## **La formation professionnelle continue en micronutrition et nutrithérapie approfondies**

## **Index**