



Grossesse sereine

Les premières clés pour apaiser
ton stress et retrouver confiance

Bienvenue

Si tu lis ces lignes, c'est sans doute que ta grossesse ne ressemble pas tout à fait à ce que tu avais imaginé.

Peut-être que tu te sens stressée, inquiète, parfois même un peu perdue. Peut-être que tu as peur pour ton bébé, peur des complications, peur de mal faire.

Tu reçois beaucoup d'informations, parfois contradictoires. On te dit de rester calme... mais personne ne t'explique vraiment comment.

Cet ebook a été créé pour toi.



Pas pour te donner une nouvelle liste d'injonctions, mais pour t'aider à :

- respirer à nouveau
- te sentir plus en sécurité
- reprendre confiance en ton corps
- poser des bases simples et rassurantes

Ici, je te partage des clés concrètes et accessibles pour apaiser ton stress jour après jour.

Une grossesse sereine commence par une maman rassurée.

Je suis Tiphany, naturopathe et haptothérapeute, spécialisée dans l'accompagnement des femmes enceintes.

Et je vais te guider pas à pas.





Comprendre ton stress
de grossesse

Le stress pendant la grossesse est très fréquent.

Il peut venir de :

- la peur des complications
- des rendez-vous médicaux
- des changements du corps
- de la fatigue
- des conseils contradictoires

Ton stress n'est pas un échec.

C'est un signal.

Le stress pendant la grossesse est très fréquent.

Dans ce guide, je vais te montrer comment agir sur trois grands piliers qui rassurent profondément le corps et l'esprit :

- l'alimentation
- la gestion du stress
- la diminution des toxiques

Tu n'as pas besoin d'être parfaite.

Juste d'avancer pas à pas.



Apaiser ton corps par
l'alimentation

Quand une femme est stressée, son corps a besoin d'être rassuré.

Une alimentation adaptée pendant la grossesse ne sert pas seulement à nourrir le bébé, elle aide aussi :

- à stabiliser les émotions,
- à soutenir le système nerveux
- à retrouver un sentiment de sécurité intérieure.

Les conseils qui suivent ne sont pas là pour te compliquer la vie, mais pour te donner des repères simples et rassurants.



Les protéines

ELLES AIDES À PROTÉGER LES VAISSEAUX SANGUIN ET DONC LUTTE CONTRE L'HYPERTENSION.

- viande de qualité
- œufs bio au jaune cru (à la coque ou au plat)
- petits poissons gras
- légumineuses et céréales
- spiruline
- algues
- quinoa
- fromage
- soja fermenté

Il faut associer légumineuse, céréales et noix ou graines afin d'apporter tous les acides aminés existant à l'organisme. Tout comme le tofu, seul, il ne contient pas tous les acides aminés.



Les vitamines E et C

CE SONT DES ANTIOXYDANTS POUVANT AIDER À CONTRER ET À RÉDUIRE LA PRODUCTION DES RADICAUX LIBRES DANS LE CORPS. LEUR CONSOMMATION LIMITE LE STRESS.

- **huile de germe de blé de première pression à froid et bio liquide**
- **Acérola bio**
- **ail bio, ail des ours bio, ail noir bio**
- **curcuma : lait d'or**



Les oméga 3

LES OMÉGA 3 CONTIENNENT DES PROPRIÉTÉS ANTI-INFLAMMATOIRES QUI AMÉLIORE LE FLUX SANGUIN PLACENTAIRE ET LIMITE L'HYPERTENSION.

- **noix**
- **graine de lin, de chanvre**
- **sardine, maquereau, anchois truite, flétan, crevette, saumon**
- **huile végétale de première pression à froid : olive, colza, cameline, lin, chanvre, sésame, noix.**



Le calcium et le magnésium

LE CALCIUM ET LE MAGNÉSIUM ACTIVENT LE SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE ET AIDENT À RÉDUIRE LA TENSION ARTÉRIELLE.

- légumes vert (chou frisé, brocoli, cresson, épinard, persil)
- oléagineux (amande, noix du Brésil, noix de
- cajou, noix, noisettes)
- figue et abricot sec bio
- sésame
- mollusque : palourde, bigorneaux, bulot bouillie
- légumineuse (haricot sec blanc, pois chiche,
- haricots vert, pois cassé...)
- céréales complètes
- cassis
- algues dont la laitue de mer
- graines de chia
- anchois



Le sélénium

EN CONSOMMER RÉDUIT ÉGALEMENT LE STRESS
OXYDATIF

- **huitres, coquillage, poisson (thon), viande, oeuf au jaune cru, foie**
- **légumineuses**
- **céréales complètes**
- **graine de courge, noix de cajou, pignon de pin, noix du brésil (max 2 par jours)**
- **germe de blé, levure de bière**
- **pomme de terre**
- **flocon d'avoine**
- **cacao non sucré**
- **ail, ananas, chou, oignon, poivron, brocoli graines germées**
- **algues, champignon**



Le chrome et l'acide alpha-lipoïque

ILS AIDENT À LA RÉGULATION DU GLUCOSE SANGUIN

- Levure de bière Viande rouge Brocoli
- Foie
- Oeuf au jaune cru



Le sodium et potassium

ESSENTIEL AU BON FONCTIONNEMENT CELLULAIRE

Les sources alimentaires de sodium :

- sel non raffiné
- algues marines sèches
- cornichon, câpres
- fromage

Les sources alimentaire de potassium :

- levure de bière
- le soja
- les abricots, pêches, bananes sec
- le cacao non-sucré
- les légumineuses
- les olives vertes
- l'orange, le pamplemousse, le citron, la pomme
- les pomme de terre
- la châtaigne





Retrouver le calme
émotionnel

Apaiser le stress pendant la grossesse ne demande pas des techniques compliquées.

Parfois, de toutes petites habitudes quotidiennes suffisent à transformer complètement ton état intérieur.

Voici des outils simples, doux et respectueux de la grossesse.



Les huiles essentielles

A utiliser uniquement en diffusion ou à respirer au flacon, après le premier trimestre



- camomille romaine lavande vraie
- petit grain bigarade néroli
- bergamote
- orange douce mandarine

La cohérence cardiaque

Elle permet d'apprendre à respirer correctement et à bien s'oxygéner. Elle est préconisée en cas d'hypertension artérielle et de dépression.



- à effectuer :
- 3 fois par jours
- 6 respiration par minutes
- durant 5 minutes

Les affirmations positives

Les affirmations positives sont des phrases encourageantes et bienveillantes que l'on se répète régulièrement pour reprogrammer son esprit et remplacer les pensées négatives par des croyances plus apaisantes et rassurantes.



- Mon corps sait porter et mettre au monde mon bébé en toute sérénité.
- Chaque jour, je me sens de plus en plus confiante et apaisée.
- Mon bébé et moi sommes en parfaite harmonie.
- Je suis forte, capable et prête à accueillir mon enfant avec amour.
- J'accueille les sensations de mon corps avec douceur et confiance.

La marche

En milieu arboré, de préférence



- déambuler 2 minutes toutes les 20 minutes si vous exercez une profession assise
- descendre 1-2 arrêts avant celui habituel, dans les transports en commun
- se déplacer à pied
- prendre l'escalier plutôt que l'escalator
- faire une balade après le dîner

L'haptonomie

L'haptonomie est une approche qui permet aux parents d'entrer en relation avec leur bébé in utero grâce au toucher et à la présence affective. C'est une magnifique manière d'établir un lien précoce avec son enfant et de l'accompagner dès la grossesse.



Bienfaits de l'haptonomie :

- Renforce le lien affectif entre les parents et le bébé
- Apaise le stress et favorise un état de sérénité
- Permet au bébé de se sentir accueilli et en sécurité
- Aide à mieux vivre les transformations corporelles
- Facilite la préparation à l'accouchement en impliquant le coparent



Créer un environnement
sécurisant

Quand on est anxieuse, on a souvent besoin de sentir que l'on agit concrètement pour protéger son bébé.

Réduire les toxiques du quotidien est une manière très puissante de reprendre le contrôle et de retrouver de la sérénité.

Pas besoin de tout changer du jour au lendemain : *chaque petit pas compte.*





Supprimer le plastique dans son quotidien

- utiliser des Wraps (tissu imbibé de cire) à la place du papier aluminium ou cellophane utiliser des tote bag (sac en tissu) à la place des cabas et sac plastique
- jeter ses contenants en plastique et choisir des bocaux ou des contenants en verre avec un couvercle en bois ou inox
- acheter ses vêtements d'occasion
- utiliser des gourdes en inox
- acheter des pailles en inox ou verre
- utiliser des pinces en bois
- acheter du ruban adhésif en papier kraft etc...



Manger en mode zéro déchets

- pratiquer le bach cooking
- acheter en vrac avec ses propres contenants, même chez le fromager ou boucher
- cuisiner un maximum maison
- cuisiner dans des plats et contenants en verre, terre cuite ou inox
- mettre en place un composteur



Fabriquer un nettoyant multi-usage

- 500ml d'eau
- 1cs de savon noir liquide
- 1cs de vinaigre blanc
- 20 gouttes d'huile essentielle de tea tree
- (attention avec les enfants)

Mettre l'huile essentielle avec le savon noir puis mélanger tous les ingrédients dans un contenant, tout mélanger et mettre dans un flacon pulvérisateur



Une salle de bain en mode zéro déchets

- utiliser un savon SAF
- se démaquiller avec de l'huile végétale
- utiliser une brosse à dent biodégradable en bois
- utiliser un dentifrice, shampooing solide privilégier un rasoir en inox
- utiliser un oriculi
- utiliser un blaireau avec un savon à raser utiliser des serviettes hygiéniques lavable ou une coupe menstruelle
- utiliser du papier toilette en tissu
- utiliser une éponge konjac et loofa pour le gommage du visage et du corps



Fabriquer sa lessive

- 1'5L d'eau bouillante
- 100g de savon de Marseille en paillette
- 2cs de cristaux de soude
- 40 gouttes d'huile essentielle de lavande

Mettre le savon de Marseille dans l'eau, mélanger jusqu'à ce que le savon soit complètement dissout puis ajouter les cristaux, remuer jusqu'à ce que vous ressentiez une résistance.

Mettre en bouteille puis lorsque le mélange est refroidi, ajouter l'huile



Nettoyer en mode zéro déchets

- trouver des recettes de produits à faire soi- même
- utiliser le savon noir ou un nettoyant vapeur pour laver le sol
- utiliser le vinaigre pour laver les vitres (2cs d'acide citrine dans 1l d'eau)
- utiliser le percarbonate de sodium pour détacher
- utiliser des microfibres à la place de l'essuie- tout
- utiliser une brosse à vaisselle à la place de l'éponge
- etc...



Ton plan sérénité en 7
jours

Pour t'aider à passer à l'action sans te sentir submergée, voici un plan très simple :

- **Jour 1 :**

Je pratique 5 minutes de cohérence cardiaque

- **Jour 2 :**

J'ajoute une source d'oméga 3 à mes repas

- **Jour 3 :**

Je fais une marche de 20 minutes

- **Jour 4 :**

Je remplace un contenant plastique par du verre

- **Jour 5 :**

Je répète mes affirmations positives

- **Jour 6 :**

Je prépare un repas riche en protéines

- **Jour 7 :**

Je prends un temps de connexion avec mon bébé

Une petite action chaque jour suffit pour transformer ta grossesse.

Tu as maintenant entre les mains des bases simples pour commencer à apaiser ton stress de grossesse et poser des repères rassurants pour toi et ton bébé.

Rappelle-toi :

- Tu n'as pas besoin d'être parfaite.
- Tu as juste besoin d'être accompagnée, rassurée... et de faire un pas après l'autre.

Ce que tu viens de découvrir est une première étape.

Mais surtout, ne te mets pas de pression. Commence simplement par appliquer ce que tu viens de découvrir.

Un jour après l'autre



Mais si tu ressens le besoin d'aller plus loin, de te sentir vraiment en sécurité et guidée au quotidien, alors tu peux approfondir avec quelque chose de beaucoup plus complet.

Si tu veux :

- savoir exactement quoi manger jour après jour
- construire des repas adaptés à ta grossesse
- prévenir concrètement les complications
- te sentir pleinement en confiance avec ton alimentation

Alors j'ai créé pour toi un guide détaillé :

NUTRITION CONSCIENTE

Un programme pas à pas, conçu pour les femmes enceintes qui veulent protéger leur bébé, comprendre leur corps et retrouver une vraie sérénité pendant leur grossesse.



Besoin d'être accompagnée personnellement ?

Si tu te sens particulièrement anxieuse ou que tu ressens le besoin d'un soutien plus profond, je propose aussi des séances individuelles pour t'accompagner en douceur.

[Réserve un appel découverte](#)

Et si tu souhaites être guidée de façon encore plus complète, dans une approche globale et profonde de ta grossesse, tu peux aussi découvrir mon programme signature :

[La Voie SouveReine](#)



Tiphanie



Naturopathie - Haptonomie