



**ELEONORA GALASSO**

Photographies Valérie Lhomme

# Ma grossesse plaisir

100 recettes saines et gourmandes  
mois par mois



Flammarion



**Ma grossesse  
plaisir**

*Découvrez l'offre de coaching d'Eleonora Galasso spécialement conçue  
pour accompagner la grossesse dans toutes ses phases  
sur le site d'Eleonora [www.eleonoragalasso.com](http://www.eleonoragalasso.com)  
ainsi que son podcast « Passez à table ».*

**Crédits :**

Gardes, pages 20-21, 92-93, 168-169, 236-237 : © Olga Korneeva / Shutterstock

**Conception graphique:** Studio de création Flammarion (Audrey Sednaoui)

**Adaptation et réalisation graphiques:** Maud Warg

**Fabrication:** Louisa Hanifi-Morard

**Photogravure:** IGS, France

Tous droits réservés

ISBN: 9782080249289

N° d'édition: L01EPMN001217.N001

Dépôt légal: avril 2021

[www.editions.flammarion.com](http://www.editions.flammarion.com)

**ELEONORA GALASSO**

Photographies Valérie Lhomme

**Ma grossesse  
plaisir**

Flammarion



Ce livre est dédié à mon fils, Alphonse Leone.  
Des racines et des ailes, je te donnerai.



# Sommaire



*Introduction*

**11**

—

**PREMIER TRIMESTRE**

**20**

—

**DEUXIÈME TRIMESTRE**

**92**

—

**TROISIÈME TRIMESTRE**

**168**

—

**QUATRIÈME TRIMESTRE**

**236**

—

*Remerciements*

**268**







# Introduction,



Lorsque je suis tombée enceinte, comme beaucoup de femmes se trouvant dans la même condition, je suis entrée dans une recherche acharnée, sur papier aussi bien qu'en ligne et par transmission orale, de tous les renseignements possibles et que je considérais nécessaires afin de pouvoir mener une grossesse sereine et informée. Résultat : j'ai réuni un tas d'informations, souvent même trop, et fréquemment, hélas, suivant des tendances du moment.

C'est en échangeant avec plein de futures mamans que je me suis vite rendu compte que nombre d'entre nous ont du mal à saisir la différence entre ce qui est une information essentielle et le produit d'une mode.

Quelles sont donc les indications vraiment utiles pour pouvoir tirer le meilleur – de manière épanouie et sans soucis – de ces neuf mois si révolutionnaires dans la vie d'une femme ? Surtout, je n'ai pas trouvé un seul outil regroupant tous les éclaircissements indispensables concernant cette période si spéciale, que chaque femme vit différemment, bien sûr, mais avec des mesures communes, allant d'une attention particulière pour l'alimentation, en passant par le maintien d'une bonne allure et jusqu'au bien-être spirituel – l'outil incontournable sans lequel les autres n'ont pas raison d'être.

Voilà pourquoi, j’ai décidé de tout regrouper dans un même livre, qui puisse, je l’espère, se révéler un allié précieux durant ces neuf mois mystérieux, merveilleux et quelque peu difficiles qui vous séparent de la prise de connaissance vis-à-vis de votre bébé.

Neuf mois oui, mais pas que, puisque les premiers trois mois de la vie d’un bébé, aussi connus sous le nom de « quatrième trimestre », ont une importance toute particulière.

À mesure que ma grossesse avance, que mon ventre pousse et que je réalise l’évènement sensationnel qu’est le fait d’accueillir une petite personne en moi, je me rends compte également que se développe de plus en plus le désir de revenir à l’essentiel, en allant chercher à la source les éléments qui soutiennent et fortifient ce moment spectaculaire de la grossesse. Si on observe comment la maternité est perçue dans différentes cultures autour du monde, on saisit combien l’anthropologie aide incontestablement à comprendre à quel point, dans le parcours parental, il n’y a ni modèle ni formule précis à suivre. J’ai essayé de faire de mon parcours gestationnel une expérience la plus personnelle possible avec des attentes réalistes pour accompagner au mieux cet envol si crucial dans la vie.

Lorsqu’un bébé vient au monde, une mère naît aussi.

Chacun instable à sa manière.

La transition entre la dimension de femme et celle de maman est profonde, mais aussi difficile, et c’est cela qui la rend profondément humaine.

Après tout, c’est de la vie que l’on parle.







# Parlons grossesse

Il est risqué de parler de grossesse, alors voici l'avertissement déclencheur. Lorsqu'une grossesse survient, toutes les femmes sont changées pour toujours, quelle qu'en soit l'issue.

La physiologie est l'étude du fonctionnement de notre corps : des changements traumatiques surviennent dans le corps durant la grossesse. Dès le moment de la conception, lorsque le spermatozoïde rencontre l'ovule, le corps de la femme enceinte commence à changer, et il le fait pour fournir une place à cette cellule qui va devenir une toute nouvelle personne.

Et ces changements peuvent être ressentis de différentes manières.

La grossesse peut avoir l'un des effets secondaires indésirables suivants :

- Nausées et vomissements/brûlures d'estomac
- Insomnie et ronflement
- Miction fréquente de jour comme de nuit
- Essoufflement/Intolérance à la chaleur
- Sensibilité aux odeurs/Saignements de nez/Congestion des sinus
- Crampes abdominales
- Douleur de dos/Douleur des hanches/Crampes aux jambes
- Varices
- Constipation/Hémorroïdes
- Éruptions cutanées/Vergetures
- Démangeaisons cutanées/Acné
- Changements de la pigmentation de la peau

Pour certaines femmes, la grossesse est une expérience vraiment formidable, avec un léger inconfort de courte durée et cette incroyable sensation de fierté dans le corps qui permet à cette nouvelle petite personne de se former et de grandir.

Cela peut aussi être une période de grande anxiété. Des troubles de l’humeur survenant souvent pendant la grossesse.

Toutes les personnes qui sont sur le point de devenir parents sont soumises à une forte pression. C’est souvent une pression qu’elles exercent sur elles mêmes, mais cela peut aussi venir de la famille et des amis... et de tous les conseils non sollicités. Quand on voit une personne enceinte, il y a ce besoin de commenter. Malheureusement, la plupart des conseils et avertissements reposent en grande partie sur des mythes.

### **LA SEXUALITÉ**

Le sexe en est souvent le sujet. C’est l’une des choses sur laquelle les couples s’interrogent pendant la grossesse. Est-ce sûr ? Pouvons-nous le faire ? Vais-je blesser le bébé ? Certaines femmes se sentent si mal pendant la grossesse qu’elles ne veulent tout simplement pas avoir de relations sexuelles, et ce n’est pas un problème. D’autres font l’expérience d’une libido accrue, voulant avoir des relations sexuelles plus que jamais. Le fœtus est protégée à l’intérieur de l’utérus, donc si votre question est de savoir s’il est dérangé lors des rapports sexuels, la réponse est non. Certaines complications au cours de la grossesse peuvent rendre l’activité sexuelle dangereuse. Si tel est le cas, le médecin le précisera explicitement.

### **L’EXERCICE PHYSIQUE**

Certaines personnes pensent que tout niveau d’exercice lors de la grossesse est dangereux. Certes, faire de l’exercice pendant la grossesse est très différent du temps normal : vous êtes essoufflée plus facilement, votre centre de gravité est déplacé, mais l’activité physique est bénéfique autant pour la femme enceinte que pour l’issue de la grossesse. Ce n’est probablement pas le moment de se lancer dans un nouveau sport extrême, mais si une femme courait des marathons ou nageait avant d’être enceinte, elle peut probablement continuer à courir lentement et faire de la natation une bonne partie de la grossesse.



## LE SOMMEIL

La plupart des femmes enceintes ont du mal à dormir à un moment donné : se réveiller pour faire pipi, pour des crampes aux jambes et autres courbatures. Très souvent, on nous dit que certaines positions ne sont pas sûres pour dormir quand on est enceinte.

On nous dit de ne pas dormir sur le dos ou de ne pas dormir sur le ventre, de ne pas dormir sur le côté gauche ou sur le côté droit.

Voici le message à retenir sur le sommeil durant la grossesse : si vous êtes à l’aise, vous êtes en sécurité.

Les dormeuses sur le ventre peuvent continuer un certain temps. Quand ce ventre sort trop loin... cela n’est tout simplement plus possible.

Le sommeil sur le dos peut être un problème. Lorsque l’utérus est gros et lourd, son poids risque d’empêcher le flux sanguin de revenir des jambes vers la veine cave inférieure et vers le cœur. Mais chez une femme en bonne santé, lorsque cela se produit, le cœur réagit en battant plus vite et cela vous fait respirer fortement comme si vous couriez. Donc, si cela se produit lorsque vous dormez, cela a pour effet de vous réveiller. Vous changez de position et le problème est résolu.

## NI PETITE NI GRANDE

Comment la taille du ventre d’une femme enceinte peut-elle être commentée ? Énorme ? Prêts à éclater ? Petit ? Ou à peine l’air enceinte ? Ça fait honte au corps et ça ne va pas.

Avez-vous déjà dit à une personne enceinte qu’elle semblait parfaite ?

Gros ou petits, cela peut-être une source de culpabilisation.

Les conseils pendant la grossesse naissent certainement – même s’ils ne sont pas sollicités – d’une préoccupation et d’une attention sincères. Mais chez celle qui les reçoit, ils peuvent accroître l’anxiété, la pression et la culpabilité.

Les grossesses sont autosuffisantes, ce processus, bien protégé et bien conçu, nécessite très peu d'entretien quotidien. Rester en contact avec les autres, sortir de la maison et avoir une activité physique est la panacée pour toutes femmes enceintes.

### **L'AVIS DES AUTRES**

C'est le problème de tous car nous jouons tous un rôle pour démanteler les systèmes d'inégalité. Cela inclut de ne pas traiter les femmes enceintes comme un bien commun. Si vous ne la connaissez pas, ne lui demandez pas de toucher son ventre. Ne lui dites pas ce qu'elle peut manger ou non. Ne lui demandez pas de détails privés sur ses choix médicaux.



# Recettes

## 1<sup>er</sup> MOIS

—

**Porridge parfumé à la cardamome avec graines et fruits**

—

**Cannelloni ricotta et épinards**

—

**Purée de fèves et blettes**

—

**Minestrone**

—

**Risi e Bisi**

—

**Caesar Salad de grossesse**

—

**Couscous à la dinde et fenouil**

—

**Haricots verts en sauce agrumée, amandes et noix**

—

**Boulettes aux lentilles**

## 2<sup>e</sup> MOIS

—

**Linguine, artichauts et palourdes**

—

**Tajine de lotte à la chermoula**

—

**Curry de lentilles corail**

—

**Riz au chou à l'aigre-doux**

—

**Mousse de betterave**

—

**Tourte aux blettes et ricotta**

—

**Carpaccio de poivrons et mozzarella**

—

**Ragoût d'œufs**

—

**Endive au pain d'épice et agrume**

—

**Feuilleté à la sole, poire et cresson**

## 3<sup>e</sup> MOIS

—

**Gratin de choux de Bruxelles**

—

**Gâteau aux poires et potiron**

—

**Mousse de yaourt et kiwi**

—

**Salade de petit épeautre au pesto de roquette**

—

**Frittata aux asperges et safran**

—

**Polenta et chou rouge**

—

**Soupe aux chou romanesque, céleri et châtaigne**

—

**Flan de chou rouge et courge**

—

**Guacamole aux herbes et raisins**

—

**Achard de légumes**



**Premier  
Trimestre**



**Les ligaments et les articulations sont sollicités. Le rythme cardiaque s'accélère. Le sang circule très rapidement dans les veines et les artères. Pendant la grossesse, chaque partie du corps se transforme. Provoquées par diverses hormones, ces transformations se déclenchent dès le début de la grossesse.**

À mesure que la grossesse avance, l'utérus augmente vers l'extérieur et vers le haut, avec l'embryon en développement. Pour faire de la place, les hormones progestérone et rélaxine indiquent aux muscles de se relâcher. Même l'appareil digestif se relâche, ce qui le rend paresseux, procurant souvent des constipations. Les muscles relâchés au sommet de l'estomac peuvent conduire les sucs gastriques à s'échapper dans la gorge et l'œsophage, entraînant des brûlures d'estomac et des reflux. Ces véritables métamorphoses physiques peuvent amplifier les nausées matinales, causées aussi par l'hormone HCG.

Les aliments que vous consommez au cours du premier trimestre de votre grossesse favoriseront le développement sain de votre bébé. Les nausées matinales peuvent vous rendre mal à l'aise et vous ne voudrez peut-être pas manger, mais vous devriez essayer de manger des aliments sains. Essayez d'incorporer les aliments qui vous offrent autant de nutriments que possible.

### **L'ACIDE FOLIQUE**

Au cours du développement initial du fœtus, l'acide folique aide à former le tube neural. L'acide folique est très important car il peut aider à prévenir certaines anomalies congénitales majeures du cerveau du bébé (anencéphalie) et de la colonne vertébrale (spina-bifida). Il est important d'ajouter des aliments riches en folates

à votre alimentation même si vous prenez des suppléments d'acide folique. Des exemples de ces aliments sont les agrumes, les haricots, les pois, les lentilles, le riz et les céréales enrichies comme l'avoine. Puis encore les légumes à feuilles vertes, les œufs, les fruits, les fruits secs et les noix (amandes et noix), les légumineuses et les lentilles, ce sont tous des suppléments naturels riches en acide folique, idéaux pour la femme enceinte.

### **LE FER**

Un autre nutriment essentiel, obligatoire pour un apport sanguin sain, est le fer. La femme enceinte a besoin d'un fort flux sanguin dans son corps car cela l'aide à faire face aux nausées et à la fatigue matinales, qui sont courantes au premier trimestre de la grossesse. Feu vert aux aliments riches en fer comme les fruits, les fruits secs, les légumes comme les épinards, le fenouil et la betterave, ainsi que les viandes blanches et le poisson.

### **LE CALCIUM**

Une consommation d'environ 1 000 mg de calcium est conseillée pendant la grossesse. Comme le squelette du fœtus se constitue, le corps de la femme a besoin de calcium. Et si l'organisme n'est pas approvisionné, il piochera dans les réserves existant, augmentant ainsi les risques d'ostéoporose. Pour répondre à vos besoins en calcium, vous pouvez manger des légumes comme le navet, le chou et les légumes à feuilles car ils en sont tous une excellente source.

### **LES PROTÉINES ET LE ZINC**

Les protéines ainsi que le zinc sont nécessaires au métabolisme des fonctions acides et biologiques dès le début de la grossesse. Les aliments à base de volaille comme le poulet et les œufs, ainsi que le lait, le poisson et les lentilles fournissent les protéines et le zinc dont le corps a besoin. Cependant, attention aux poissons que vous choisissez car certains (en particulier les poissons contaminés par le mercure) ne sont pas sûrs pour la consommation d'une femme enceinte et doivent être évités durant la grossesse.







# Risi e bisj

*Les petits pois sont riches en acide folique. Celui-ci aide à la synthèse de l'ADN.*

*Par conséquent, manger des petits pois pendant la grossesse concourt à prévenir les anomalies génétiques chez le bébé.*

*Le plat Risi e bisj, littéralement « riz et petits pois », a des origines plutôt royales : il était traditionnellement préparé en offrande aux doges de Venise lors de la fête de la Saint-Marc, le 25 avril. Ce plat est une célébration des saveurs les plus simples – riz et pois, et aussi de la saison printanière lors des premières récoltes de légumes. Si vous n'avez pas de petits pois frais et parfumés, vous pouvez parfaitement utiliser des surgelés.*



**Préparation:** 10 minutes / **Cuisson:** 25 minutes (selon le type de riz)

**Ingrédients pour 2 personnes:**

- 1 oignon blanc émincé
- 50 g de beurre
- 200 g de riz pour risotto type basmati, Carnaroli ou Vialone Nano
- 600 ml de bouillon végétal
- 125 g de petits pois écossés
- 1 citron, le zeste et le jus
- 1 petit bouquet de persil frais
- 1 c. à c. de ras el-hanout
- 80 g de ricotta salée et râpée
- Sel
- Poivre

♣ Dans une casserole à fond épais, faites revenir l'oignon émincé avec 30 g de beurre 5 minutes à feu doux. Ajoutez ensuite le riz et faites-le sécher environ 3 minutes jusqu'à ce qu'il devienne nacré, presque translucide.

♣ Versez ensuite le bouillon, une louche après l'autre, en prenant soin de n'en ajouter que lorsque le liquide précédent a été absorbé. Remuez régulièrement.

♣ Au bout de 8 minutes de cuisson, ajoutez les petits pois, le zeste ainsi que le jus du citron, la moitié du persil haché et les épices.

♣ Continuez à verser le bouillon jusqu'à ce que le riz soit cuit, c'est-à-dire crémeux et à peine ferme au cœur. Il faudra de 15 à 16 minutes environ selon la qualité du riz. Coupez le feu. Incorporez la ricotta, le reste du beurre, salez et poivrez. Parsemez le plat du reste de persil.

♣ Laissez reposer 1 minute puis servez bien chaud.

# Caesar Salad de grossesse

*J'aime beaucoup toucher mes ingrédients en les imprégnant de toutes mes bonnes intentions. C'est la cuisine comme thérapie. Le but du « massage » est d'infuser le chou frisé avec l'huile et le jus de citron, et également d'attendrir certaines parties dures et fibreuses du chou frisé. Cela facilite la mastication et la digestion et donne une salade plus tendre.*



**Préparation:** 5 minutes / **Cuisson:** 10 minutes

**Ingrédients pour 1 personne:**

- 1 tranche pain de mie coupée en dés
- 10 g beurre demi-sel
- 60 g merlu
- 1 c. à s. de farine de blé
- 50 g de feuilles de chou kale
- 20 g de salade trévis
- 1 citron, le jus
- 1 c. à c. de vinaigre de votre choix
- 1 c. à s. d'huile d'olive extra vierge
- Sel
- Poivre
- 2 champignons de Paris finement émincés
- 20 g de copeaux de parmesan ou de grana padano ou encore de comté
- 3 sardines à l'huile

- ✦ Faites revenir dans une petite poêle chaude de 2 à 3 minutes les dés de pain de mie jusqu'à ce qu'ils deviennent bien dorés. Réservez-les.
- ✦ Dans la même poêle, faites fondre le beurre en premier. Ensuite, déposez le merlu préalablement enrobé de farine, et faites-le cuire rapidement à feu doux à peu près 3 minutes de chaque côté.
- ✦ Massez énergiquement avec vos doigts les feuilles de chou kale ainsi que la salade trévis avec le jus de citron, le vinaigre et l'huile de manière ferme de 2 à 3 minutes. Assaisonnez de sel et de poivre puis massez et mélangez une fois de plus. Réservez.
- ✦ Servez la salade sur un plat avec les champignons crus, le fromage, les sardines, le merlu et les dés de pain croustillant.

