

ISBN : 978-2-491648-31-2

Diététique de la femme enceinte

Fertilité – Grossesse – Post-partum

Auteur : Virginie Dubois

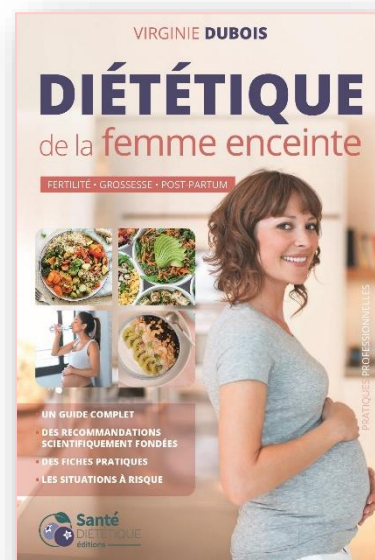
Éditeur : Santé Diététique Éditions

Date de parution : 4 mars 2026

Prix de vente TTC : 26,90 €

Format : 16 x 24 cm

Pagination : 174 pages



1. PRÉSENTATION DU LIVRE

Écrit par une diététicienne-nutritionniste expérimentée, ce guide pratique s'adresse aux diététiciennes et aux professionnels de santé souhaitant optimiser **l'accompagnement nutritionnel des femmes enceintes**, de la préconception au post-partum.

Comment ajuster l'alimentation pour soutenir la fertilité ? Quels sont les besoins spécifiques à chaque trimestre ? Comment prévenir les complications et accompagner les symptômes ?

Ce livre apporte des réponses claires, fondées sur les dernières recommandations scientifiques et les pratiques de terrain.

Chaque étape de la maternité est abordée de façon détaillée :

- **préconception et fertilité** : amélioration du statut nutritionnel, repérage et réduction des facteurs de risque (alcool, tabac, mode de vie) ;
- **grossesse** : adaptations alimentaires, compléments nutritionnels, gestion des symptômes fréquents (nausées, reflux, fatigue...) ;
- **situations à risque** : accompagnement du diabète gestationnel, de l'hypertension, de l'obésité, des grossesses multiples ou pathologies associées ;
- **post-partum** : soutien à l'allaitement, récupération, équilibre alimentaire et reprise progressive de l'activité physique.

Pour une application concrète au quotidien, l'ouvrage propose :

- **des menus types** adaptés à chaque situation ;
- **des tableaux récapitulatifs** synthétiques pour retrouver rapidement les repères nutritionnels essentiels.

2. CIBLE

Cet ouvrage s'adresse à tout professionnel titulaire d'un *BTS Diététique* ou d'un *DUT Génie Biologique, option diététique*, amené à suivre des femmes enceintes avant, pendant et après leur grossesse.

3. AUTEUR

Virginie Dubois est diététicienne-nutritionniste, installée à Paris. Spécialiste de la nutrition de la femme, elle accompagne depuis plus de vingt ans des patientes dans toutes les étapes de leur vie reproductive : désir d'enfant, grossesse, post-partum et retour au poids d'équilibre.

Pédagogue passionnée, elle a enseigné pendant plus de quinze ans dans le cadre du *BTS Diététique* et du *DUT Génie Biologique option diététique*, et a été membre actif du jury national du BTS. Son approche mêle rigueur scientifique, bienveillance et engagement dans la prévention et la santé des femmes.

4. POINTS FORTS

- Le guide nutritionnel et diététique complet de la grossesse, de la préconception au post-partum.
- A destination des diététiciennes et des professionnels de santé
- Grossesse normale, situations à risque
- Des recommandations scientifiquement fondées
- Des fiches pratiques, des menus types
- Des tableaux synthétiques avec les repères nutritionnels essentiels.