

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 103 (2005)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Médecines naturelles et grossesse : de l'alimentation aux soins du corps  
**Autor:** Rollier, Pascal  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-950035>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## EDITORIAL

*L'obstétrique et les plantes. Ce thème ne laisse personne indifférent. Les adeptes se réjouissent de le voir abordé dans nos colonnes et ceux qui n'y croient pas ne changeront*



*probablement pas d'avis. C'est comme ça, il est des sujets plus difficiles à convaincre.*

*A la lecture des textes du dossier de la revue*

*que vous tenez entre les mains, on ne peut pas nier que l'environnement a une influence certaine sur le corps et sur l'esprit humain. Le sentiment de bien-être apporté par les plantes préparées sous forme de tisanes, de gélules, de crèmes, etc. ne peut également pas être nié. Mais pourquoi tant de réaction autour de ce thème? La santé par les plantes ne répond-elle pas aux sacro-saints postulats médicaux? N'est-elle pas considérée comme étant suffisamment sérieuse par l'Académie? Il y a certainement un peu de cela, mais de là à l'avouer... il y a quelques pas que certains ne franchiront pas.*

*Alors pourquoi ne pas admettre que chacun ou chacune, que chaque être humain, puisse se soigner comme il ou elle l'entend? D'ailleurs, dans ce dossier il n'est pas tant question de soins que de bien-être avec, à la clé, quelques recettes et surtout de bons conseils. Dès lors, y a-t-il réellement un problème? Bonne lecture et place à la réflexion avisée...*

*Ersan Berdoz*

Zeynep Ersan Berdoz

## Médecines naturelles et grossesse

## De l'alimentation aux

**Des recettes simples à base de plantes, une alimentation légèrement modifiée, quelques apports nutritionnels, ne feront que parfaire le bon déroulement de la grossesse et de la naissance. Pour bien démarrer, tous ces conseils peuvent être adoptés dès le désir de conception, ce qui favorisera celle-ci et rechargera l'organisme.**

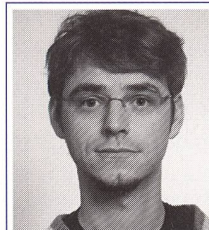
## Pascal Rollier

**Tout** au long de la grossesse, il est important de faire trois repas assez copieux par jour et de proscrire toutes les sucreries entre les repas (à la rigueur une douceur à la fin du repas). Se préparer plutôt des en-cas aux céréales ou des oléagineux: noisettes, amandes etc. (riches en minéraux, acides gras...).

Les apports en acides gras essentiels, sont d'une importance capitale durant la grossesse. Consommer du poisson gras deux à trois fois par semaine: saumon (sauvage ou bio), hareng, maquereau, sardine... pochés à feu doux ou vapeur, surtout du 1<sup>e</sup> au 8<sup>e</sup> mois, pour assurer l'apport d'acides gras essentiels (les fameux oméga 3 à la mode...).

Le 9<sup>e</sup> mois suspendre ou diminuer la consommation (l'apport d'oméga 3 peuvent augmenter les hémorragies et diminuer les contractions par le biais des prostaglandines dont elles sont précurseurs).

A l'inverse s'il y a risque d'accouchement prématuré, la consommation poissons trois fois par semaine allonge le terme. Reprendre la consommation de poissons après le terme pour l'allaitement, ce qui favorise la construction des cellules nerveuses du nourrisson. S'il n'y a aucun apport de poissons dans l'alimentation, il est conseillé de prendre de l'huile de lin (une cuillère à café par jour), du 1<sup>e</sup> au 8<sup>e</sup> mois, ou encore des suppléments en oméga 3 (DHA-EPA) une fois 500 mg par jour, 1<sup>e</sup> au 8<sup>e</sup> mois.



Né en campagne, dès son plus jeune âge, **Pascal Rollier** va identifier et cueillir les plantes médicinales. Plus tard il suit un apprentissage d'horticulteur, puis travaille dans une herboristerie réputée, avant d'entreprendre encore 4 ans d'études en médecines naturelles, où il apprend les techniques. Aujourd'hui, dans sa pratique, en plus des approches traditionnelles, il cueille lui-même une partie des plantes et élabore des produits personnalisés pour ses patients.

- Limiter ou proscrire les graisses saturées: viandes grasses, fromages, graisses chauffées, margarines, graisses hydrogénées.
- Les oléagineux (noix, noisettes, amandes, pécan, macadamia...) sont riches en acides gras, minéraux, vitamines: en consommer 10-15 chaque jour, durant toute la grossesse.
- Il faut en moyenne manger trois fruits par jour et deux légumes.
- Pain complet biologique au levain naturel: le pain complet doit toujours se choisir biologique car l'écorce des céréales contient les produits de traitement, qui se retrouvent dans les farines complètes non biologiques. Le levain naturel est nécessaire pour l'assimilation du zinc du pain par l'organisme.
- Boissons: jus de fruits et de légumes quotidiens, eaux minéralisées, tisane, thé vert.
- Eviter le café et ne boire le thé noir que loin des repas (il empêche l'assimilation du fer s'il est bu au repas). Par ailleurs, les éléments suivants sont importants pour le bon déroulement de la grossesse:

**Les folates** (acide folique, vitamine B9): prévention du décollement placentaire, du spina bifida et de l'avortement spontané, ainsi que de la carence en fer.

**Source:** foie, levure de bière, œufs, noisettes, son de blé, légumineuses, épinards, avocats, salades vertes.

**Le Magnésium:** réduction des crampes et des nausées, des contractions prématurées et des tétanies pendant l'accouchement.



# soins du corps

**Source:** son de blé (maximum 1 cuillère à café par jour), sésame broyé, soja, germes de blé, graines de tournesol, oléagineux.

**Le Zinc:** prévention du décollement placentaire et de l'avortement spontané, essentiel au bon développement cellulaire.

**Source:** fruits de mer cuits, germes de blé, oléagineux, foie de veau, levure de bière en paillettes.

**Vitamine B6:** agit contre les baisses d'humeur, les déminéralisations.

**Source:** son de blé, graines de soja, levure de bière, lentilles, haricots secs Mungo.

**Le Calcium:** pour une bonne minéralisation.

**Source:** eaux minéralisées, oléagineux, sésame broyé, crucifères (tous les choux).

**Le Fer:** viandes rouges, viandes blanches, poisson, boudin noir, lentilles, soja. Si le régime végétarien est adopté, il convient de mélanger 2 sources de protéines à chaque repas (lentilles et céréales, oléagineux et céréales, œufs et légumineuses par exemple pour une meilleure conjugaison des protéines). Consommer également du foie (toutes ses formes: foie gras, mousse, pâtés) si celui-ci est aimé, il contient de nombreux minéraux et vitamines B.

Dans la mesure du possible, réduire toutes les charges toxiques: tabagisme (aussi passif) médicaments non indispensables, alcool, contact avec des matériaux larguant des polluants tel quel peintures, laques...

## Soins du corps par les plantes

La modification morphologique durant la grossesse favorise les vergetures. Pour éviter cela, se masser quotidiennement les zones concernées avec quelques gouttes d'huile végétale de rose musquée, dans laquelle on peut rajouter des huiles essentielles de géranium rosat (*Pelargonium graveolens*) et de mandarine feuilles (*Citrus reticulata* folium), selon la formule suivante:

Pour un flacon de 50 ml d'huile:

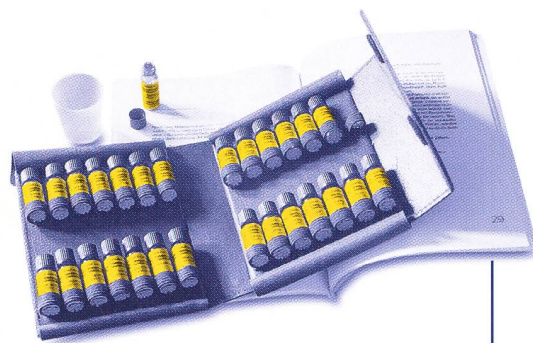
- HV Rose musquée 45 ml
- HE Mandarine 4 ml
- HE Geranium 1 ml

Rajouter encore 100 ml d'huile de noisette, pour faire un mélange plus dilué à appliquer généreusement ou le laisser tel quel pour une application parcimonieuse de quelques gouttes. Eviter de s'exposer au soleil après application de cette huile ou préférer une application le soir avant le coucher (photosensibilisation possible avec l'huile essentielle de mandarine). Il est conseillé également de masser les mamelons de manière «tonique» avec cette huile, pour habituer le sein aux sollicitations de l'allaitement (dès le 8<sup>e</sup> mois).

**3 à 6 semaines avant le terme,** pour préparer l'accouchement appliquer le mélange suivant:

- 2 ml Huile essentielle Girofle (*Eugenia caryophyllata*)
- 2 ml Huile essentielle Palmarosa (*Cymbopogon Martinii* var *Motia*)
- 46 ml Huile de massage (sésame, amande douce etc...)

Appliquer ce mélange quotidiennement sur les cuisses et le bas ventre. Le girofle



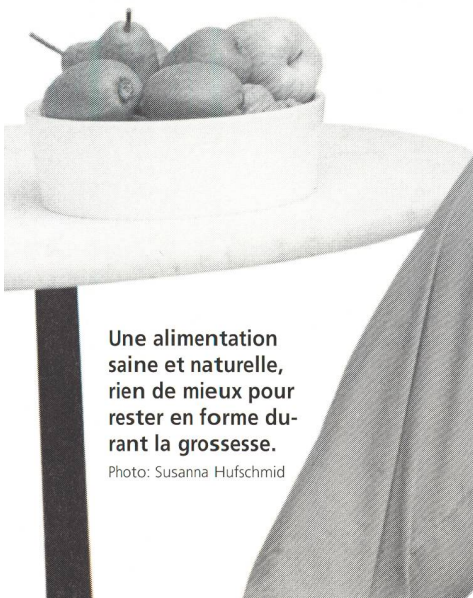
et le palmarosa agissent sur le bon fonctionnement des muscles lisses (utérus).

## Les tisanes

Tout au long de la grossesse, consommer des infusions d'alchémille (vertus veinotoniques, veinotropes et lutéotrope), associée à l'ortie et la prêle (apports de minéraux et de silice, action favorable sur le métabolisme du calcium et du fer).

Pour l'allaitement, dès les derniers jours de grossesse on conservera l'ortie à laquelle on ajoutera selon les goûts: angélique, anis vert, fenouil, galéga, houblon (ce dernier surtout s'il y a des problèmes d'endormissements).

Nausées: il est conseillé d'essayer de prendre quelques gouttes d'elixir du suédois (il existe sans alcool) ou de manger un morceau de gingembre confit.



Une alimentation saine et naturelle, rien de mieux pour rester en forme durant la grossesse.

Photo: Susanna Hufschmid

