

QUESTION DIET

Quels conseils contre les nausées chez la femme enceinte ?

Une femme sur deux souffre de nausées en début de grossesse. Certaines précautions alimentaires peuvent aider à les combattre. Le matin, l'estomac ne doit pas rester vide, le petit déjeuner (si possible au lit) est indispensable, tout en modérant la consommation de café ou de thé pour éviter de boire trop de liquide. Ensuite, de petites collations à base de pain, laitages et fruits, dans la matinée et l'après-midi, évitent de faire des repas trop copieux. Pour la sieste, mieux vaut éviter de s'allonger juste après manger. Quant au choix des aliments, fritures, plats en sauce, épicés, odeurs dérangeantes sont à éviter. En cas de dégoût de la viande, privilégiez les œufs ou le poisson. Et si nécessaire, un citron pressé ou un verre d'eau gazeuse peuvent être très utiles. **(Nutrinews hebdo)**