

# 100 CONSEILS ESSENTIELS POUR UNE GROSSESSE ÉPANOUIE

Il y a la joie au moment du test de grossesse, le bonheur de partager cette nouvelle, les attentions délicates de l'entourage, la poitrine resplendissante qui apparaît à point nommé, la perspective de prendre du temps pour soi...

Mais la grossesse, c'est aussi des envies incessantes d'aller aux toilettes, des varices qui vous hérissent et des nausées voire des vomissements, qui disparaissent au bout de trois mois pour mieux faire leur grand retour plus tard... C'est aussi, évidemment, une multitude de grandes interrogations et de petites angoisses.

Pourtant, pas question de vous empêcher de profiter de ces neuf mois, qui seront de toute façon exceptionnels. Car, heureusement, en matière de grossesse comme d'équations, il y a presque toujours une solution. Dans cet ouvrage, l'auteure, accompagnée d'une dizaine d'experts, vous livre toutes les réponses aux questions que vous vous posez. Médecine allopathique, homéopathie, phytothérapie, acupuncture, diététique et pratiques énergétiques collaborent dans ces pages pour vous apporter, quel que soit votre petit trouble du moment, astuces et conseils de bon sens, bien pensés et efficaces.

**Véronique Deiller** est journaliste indépendante. Ses thèmes de prédilection sont la santé, le bien-être, la beauté et évidemment le parenting (ou l'information parentale, pour les amoureux de la langue française). Elle est également l'auteure chez Solar, dans la collection « Mon cahier », de *Ma grossesse et moi* et de *Forme et minceur après bébé*.

Ont participé à cet ouvrage : **Gilles Dauplain**, gynécologue-obstétricien, **Véronique de La Cochetière**, sage-femme, **Sophie Guillaume**, sage-femme, **Nathalie Lancelin-Huin**, psychologue spécialisée en périnatalité, **Christelle Besnard-Charvet**, gynécologue-obstétricienne et homéopathe, **Bérengère Arnal**, gynécologue-obstétricienne et phytothérapeute, **Véronique Darmangeat**, consultante en lactation certifiée IBCLC et fondatrice du Centre allaitement Véronique Darmangeat, **Célestine Loiseau-Jay**, sage-femme, **Anaïs Lunet**, baby planner, consultante en périnatalité, instructrice en massage pour bébé, fondatrice et dirigeante de B for Baby, et **Julie Milbin**, journaliste spécialisée en parentalité.



SOLAR   
www.solar.fr

14,90 € FRANCE T.T.C.  
ISBN 978-2-263-14904-7

