

Feuilles de **FRAMBOISIER** et grossesse



L'infusion aux feuilles de framboisiers est fabriquée à partir de feuilles de framboisiers rouges séchées. Elles sont utilisées en médecine traditionnelle depuis l'antiquité en Europe et en Asie pour apaiser les douleurs liées aux menstruations et à l'accouchement.

ZOOM SUR LES FEUILLES DE FRAMBOISIER

Les feuilles de framboisiers auraient un impact sur la durée du travail et l'efficacité des contractions.

Une étude australienne a étudié les effets de la prise de feuilles de framboisiers pendant la grossesse. Pour cela, un groupe de femme enceinte de 32 SA a consommé des produits à base de feuilles de framboisiers pendant la grossesse, tandis qu'un groupe témoin n'en a pas consommé. Les résultats ont démontré que les femmes qui avaient consommé des feuilles de framboisiers avaient eu un temps de travail réduit de **10 minutes en moyenne, et avaient moins subi de ruptures artificielles des membranes, ou d'interventions médicales pendant l'accouchement (forceps)**. L'étude affirme que la réduction du temps de travail pourrait néanmoins être imputée au hasard, et que d'autres études sont nécessaires pour confirmer ce résultat.

CÔTÉ NUTRITIONNEL

Les feuilles de framboisier sont riches en flavonoïdes, antioxydants qui aident à neutraliser les radicaux libres responsables des dommages oxydatifs dans les cellules. Elles contiennent également des polyphénols comme les anthocyanes et les tanins, ayant des propriétés anti-inflammatoires et antimicrobiennes.

Les feuilles de framboisier sont également source de vitamines A, C et E ainsi qu'en fer, calcium et potassium. Tous ces nutriments sont essentiels à un bon développement fœtal et à préserver la santé de la maman. On rappelle que la vitamine A contribue à la croissance cellulaire et au développement de la vision du bébé. La vitamine C renforce le système immunitaire et permet l'absorption du fer.

Ce dernier permet une bonne oxygénation des tissus de l'organisme. La vitamine E est un antioxydant et protège les cellules du stress oxydatif. Le calcium contribue à la minéralisation des os et des dents du bébé ainsi qu'à une fonction musculaire normale, et enfin, le potassium aide à maintenir l'équilibre des fluides dans le corps et contribue à la santé globale de la maman et du bébé.

De plus, le manque de preuve ne permet pas d'établir que les feuilles de framboisier aient des effets délétères sur la santé. Enfin, une étude rapporte le cas d'une femme enceinte de 32 SA, atteinte de diabète gestationnel qui a présenté une hypoglycémie après avoir consommé du thé à la feuille de framboisier. Cela suggère que les femmes enceintes consommant des produits aux feuilles de framboisier auraient besoin de moins d'insuline pour équilibrer leur diabète gestationnel. De plus, cette étude souligne la **nécessité de surveiller de près les femmes ayant du diabète gestationnel et consommant ce type de produit**.

Par ailleurs, les tanins contenus dans les feuilles de framboisiers sont susceptibles de se lier au fer de l'alimentation et ainsi d'empêcher son absorption.



Comment consommer des tisanes de framboisiers en toute sécurité pendant sa grossesse ?

- Il n'est pas recommandé de consommer des produits à base de feuilles de framboisiers avant 32 SA.
- Consommer l'infusion **à distance des repas** pour ne pas interférer dans l'absorption du fer.
- Optez pour **des feuilles de haute qualité et certifiées biologiques** et respectez les **dosages recommandés** par votre professionnel de santé ou celles figurant sur l'emballage de votre produit.
- Soyez attentive aux réactions de votre corps** : si vous ressentez des effets indésirables après avoir consommé les feuilles de framboisier, arrêtez immédiatement leur utilisation et consultez un professionnel de santé.
- Bien que les feuilles de framboisier puissent être considérées comme sûres pour certaines femmes enceintes, chaque grossesse est unique. Assurez-vous de **comprendre les limites et les contre-indications** potentielles pour votre cas spécifique.
- Consultez votre médecin ou votre sage-femme** avant de consommer des infusions aux feuilles de framboisier.

READY MAMA

N'hésitez pas à utiliser la tisane aux feuilles de framboisiers Jolly Mama pour votre préparation à l'accouchement, au cours de votre dernier mois de grossesse.

Pour préparer une délicieuse infusion aux feuilles de framboisier :

Dosez une cuillère à café de feuilles de framboisiers ou alors 4 cuillères pour un litre d'eau. Placez-les dans une casserole d'eau froide pour que les feuilles se réhydratent progressivement. À frémissement, stoppez la cuisson pour préserver les principes actifs et couvrez 10 minutes, filtrez, et consommez dans les 24h.

Consommez trois tasses maximum par jour.