

6



Équilibre hormonal et santé naturelle pendant la grossesse et l'allaitement

Objectifs

Les hormones jouent un rôle central pendant la grossesse et l'allaitement, influençant non seulement la santé physique et émotionnelle de la mère, mais aussi le bien-être du bébé. Vous apprendrez le rôle des principales hormones pendant la grossesse et l'allaitement et saurez identifier les besoins nutritionnels de la mère et leur impact sur le bébé. Vous découvrirez des approches de style de vie (activité physique, sommeil et gestion du stress) pour favoriser le bien-être hormonal et général.

Contenu

Hormones essentielles de la grossesse et de l'allaitement: rôles, fluctuations et impacts sur le corps • Nutrition et micronutrition adaptée: quels nutriments et aliments privilégier et lesquels éviter • Approches naturelles ou de style de vie: actions efficaces à mettre en place pour gérer le stress, améliorer le sommeil et stimuler la lactation • Apport de réponses précises et personnalisées à des problématiques courantes

Date	Vendredi 6.11.2026
Lieu	En ligne
Horaire	9h-16h30
Points log	6
Prix	CHF 240.-* / CHF 320.-**
Intervenant·e·s	Marieke Breugem, thérapeute ASCA en nutrition, micronutrition, phytothérapie et santé naturelle
Délai d'inscription	16.10.2026

*Membres / **Non-membres