

# Projet bébé

## Préparer son corps et son esprit avant la grossesse

# Sommaire


- À propos de ce guide
- Le mouvement
- L’alimentation
- La gestion du stress
- Le sommeil
- L’environnement
- Le co-parent
- Pourquoi se faire accompagner ?
- Envie d’aller plus loin ?






# À PROPOS DE CE GUIDE

## Bienvenue

Je suis Solène, fondatrice de Séléné. Après 15 ans dans le web, j'ai décidé de me reconvertir vers ce qui compte vraiment pour moi : accompagner les femmes qui préparent un projet bébé, pour aborder cette période en douceur, dans leur corps comme dans leur tête.





## Ma méthode

J'aborde ici 5 piliers principaux : le mouvement, l'alimentation, la gestion du stress, le sommeil et l'environnement.
Au cours de ton accompagnement, nous irons peut-être plus loin, selon ce dont tu as besoin : gestion des pensées, détox, intimité...

## Ce que tu vas trouver ici

Pour chaque pilier, les notions clés et une action concrète à mettre en place dès aujourd'hui. Ainsi qu'une page dédiée au partenaire : un projet bébé se construit à deux.
Ce guide te donne les grandes lignes ; l'accompagnement s'adaptera à toi.



# Le mouvement

## Bouger juste, pas plus



Ton corps a besoin de mouvement pour évacuer les tensions, soutenir ta circulation et ton énergie.
Pas besoin de sport intensif, le quotidien y contribue déjà.

**3 gestes simples**

- prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ;
- marcher après chaque repas ;
- descendre un arrêt plus tôt.

### La marche, l'activité la plus accessible

Pas d'équipement, pas de niveau à avoir : la marche se glisse dans une journée de travail comme dans un dimanche calme.

C'est souvent la meilleure porte d'entrée pour se remettre en mouvement en douceur.

**À faire dès aujourd'hui**

Vise 10 minutes de marche active en plus de tes déplacements habituels.



# L’alimentation

## Tout est une question d’équilibre

Pendant cette période de préparation, l'alimentation mérite qu'on lui accorde de l'attention, sans tomber dans la restriction ou le contrôle permanent. Pas de calcul de calories ici : ce chiffre ne dit rien de la qualité de ce que tu manges. L'idée, c'est un repère visuel simple.

**Ton assiette repère**

- la moitié en légumes (à volonté, fruits inclus) ;
- un quart en protéines (fromage inclus) ;
- un quart en féculents (pain inclus).

**2 astuces qui changent la semaine**

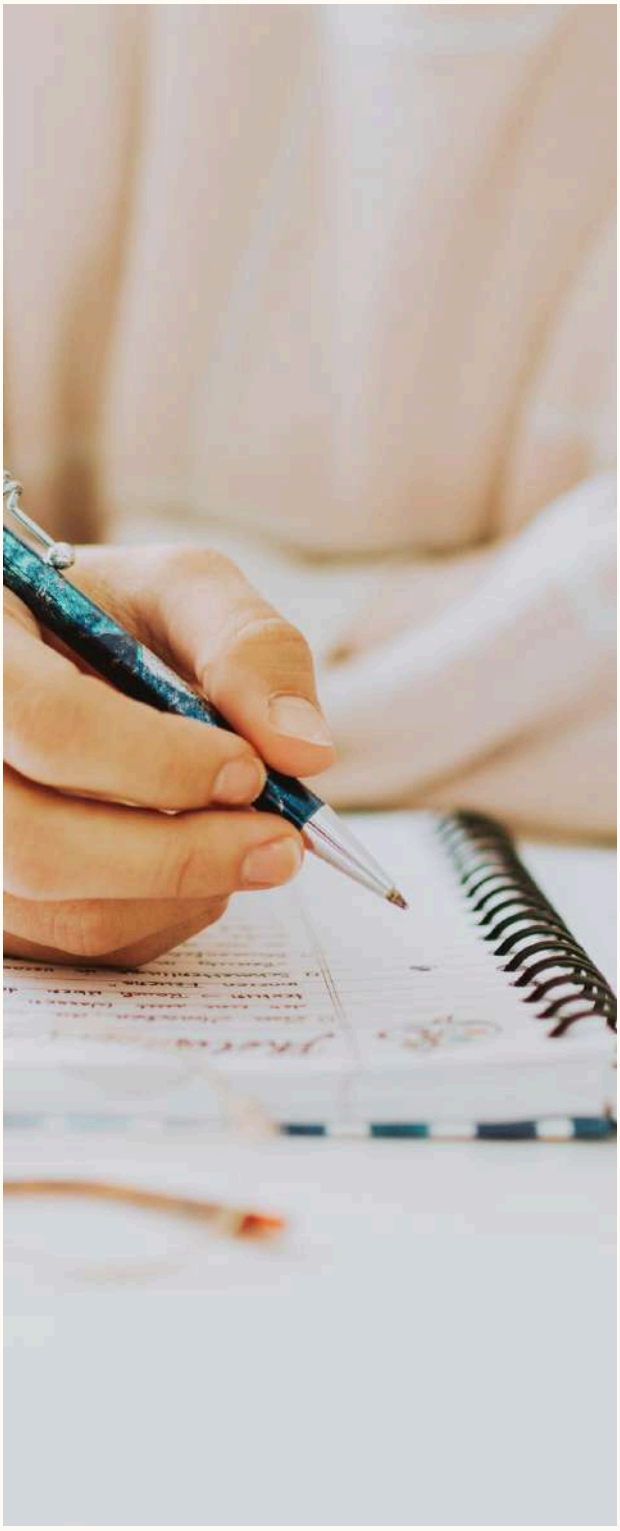
- le batch cooking : cuisiner quelques légumes, des féculents et des protéines une ou deux fois par semaine, puis composer tes assiettes selon tes envies ;
- bien s'hydrater tout au long de la journée (1,5 à 2L).

**À faire dès aujourd'hui**

Choisis un jour fixe cette semaine (le dimanche, par exemple) pour ta première session de batch cooking !

# La gestion du stress

## Ralentir grâce à la respiration



Un projet bébé s'accompagne souvent de son lot de pensées, d'attentes et parfois d'impatience.

Apprendre à calmer son système nerveux, c'est comme le vélo, ça s'apprend.

**Si tes pensées tournent en boucle le soir...** Lance un minuteur sur 15 minutes, note tout ce qui te passe par la tête, puis raye en rouge ce qui ne dépend pas de toi. Tu verras rapidement que tout n'est pas de ton ressort. Un excellent exercice pour apprendre à lâcher prise et se concentrer sur l'essentiel.

En complément, apaise ton système nerveux grâce à ces **2 techniques de respiration :**

- la respiration **SB2** ;
- la **cohérence cardiaque**.

### À faire dès aujourd'hui

Si tes pensées tournent ce soir, prends 15 minutes, pas une de plus, pour tout noter.

# Le sommeil

## Dormir d'un sommeil réparateur

Afin d'aider ton corps à être en pleine santé, il est indispensable de soigner la qualité de ton sommeil et t'assurer un vrai repos.

Le sommeil, c'est le moment où le corps répare et régule tout : hormones, immunité, mémoire, humeur.





**Ce qui aide à mieux dormir**

- heure de coucher fixe, même le week-end ;
- pas de caféine ni théine l'après-midi, préfère une infusion (camomille, verveine, tilleul) ;
- éviter les plats trop gras, l'alcool avant de dormir ;
- un livre ou un podcast plutôt qu'un écran avant de dormir.

### À faire dès aujourd'hui

Choisis une heure de coucher fixe pour cette semaine et tiens-la même le week-end.

# L’environnement

## Alléger son quotidien

Dans cette période de préparation, c'est aussi l'occasion de regarder d'un peu plus près ce qui compose ton quotidien : ce que tu manges, ce que tu appliques sur ta peau, ce que tu respires chez toi.

Certaines substances du quotidien (plastiques, cosmétiques) peuvent interférer avec le corps (les fameux perturbateurs endocriniens). Pas besoin de tout changer, juste de réduire l'exposition là où c'est simple.



**5 gestes accessibles**

- éviter de chauffer les aliments dans du plastique (micro-ondes compris) ;
- privilégier les fruits et légumes bio quand c'est possible, surtout ceux qu'on consomme avec la peau ;
- vérifier les ingrédients des cosmétiques que tu utilises le plus souvent (crèmes, déodorant en priorité) ;
- aérer chaque pièce quelques minutes par jour, même en hiver ;
- privilégier des produits ménagers simples (vinaigre blanc, savon noir) pour les nettoyages courants.

**À faire dès aujourd'hui**

Fais le tri dans ta cuisine et commence à remplacer tous tes objets en plastique, par du bois, du verre, de l’inox...

# LE CO-PARENT

## Un projet qui prend différentes formes

À chacune sa future maternité, qu'elle soit au sein d'un couple hétéro, homoparental ou en solo ❤️ Cette page s'adresse à toi si ton projet se fait à deux.

En plus de toutes les autres thématiques abordées précédemment, il est intéressant d'avoir en tête que le mode de vie masculin compte aussi. Certains gestes simples du quotidien peuvent avoir un impact sur la qualité du sperme, et c'est souvent le grand oublié de ces sujets :

- **Le tabac et l'alcool :** le tabac est l'un des facteurs les plus documentés : il réduit le nombre de spermatozoïdes, leur mobilité, et augmente la proportion de spermatozoïdes mal formés. L'alcool en excès agit lui aussi sur les niveaux hormonaux. Réduire les deux reste le geste le plus impactant sur cette période ;
- **La chaleur :** les testicules fonctionnent mieux à une température légèrement inférieure à celle du corps. Exposition prolongée à la chaleur, bains chauds fréquents, sauna répété : à limiter sur cette période ;
- **Le choix du sous-vêtement :** un caleçon en coton plutôt qu'un slip en polyester trop serré laisse mieux respirer et limite l'accumulation de chaleur ;
- **L'ordinateur portable sur les genoux, le téléphone dans la poche.**

**À faire dès aujourd'hui**

Le livre “La Méthode simple pour en finir avec la cigarette“ d'Allen Carr peut vous aider



# POURQUOI SE FAIRE ACCOMPAGNER

## Ce guide est un point de départ

Tu as maintenant les grandes lignes des 5 piliers, et un aperçu du rôle du co-parent.

Ce qui fait la différence ensuite, c'est de les adapter à toi, à ton rythme, à ta réalité.

**Ce que mon accompagnement apporte**

- **Une lecture de ta situation :** un bilan complet pour comprendre où tu en es réellement, pas des conseils génériques ;
- **Un plan sur mesure :** mouvement, alimentation, gestion du stress adaptés à ton quotidien, pas une liste à appliquer telle quelle ;
- **Un suivi dans la durée :** les habitudes se construisent progressivement, avec quelqu'un à tes côtés pour ajuster au fil des semaines ;
- **Une présence bienveillante, jamais un contrôle :** je ne suis pas là pour te surveiller ou pointer ce qui n'a pas été fait. Je comprends la fatigue, les coups de mou, les semaines où on n'a plus d'énergie. Il n'y a pas d'échec ici, seulement des ajustements, à ton rythme.

**Ce que ça change concrètement**

Passer de "je sais ce qu'il faudrait faire" à "je le fais vraiment, et ça tient dans la durée".



# ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Visite le site Séléné : www.selene-projet-bebe.fr

Découvre mon univers sur Instagram : @selene.projet.bebe

Réserve ton appel découverte gratuit



