

Les outils

se préparer à la reprise du travail

Pour reprendre plus sereinement

Ce contenu ne peut être reproduit, de manière intégrale ou partielle, sous aucune forme, sans le consentement de son auteur.

Il n'est pas libre de droits, sa reproduction ou sa transmission à un tiers sans accord préalable de son auteur est formellement interdite.

TABLE DES MATIÈRES

- 03** Alléger sa charge mentale
- 06** Tips pour faire sa To Do
- 08** Connaître ses droits
- 10** Gérer la séparation
- 12** Checklist entretien de reprise
- 15** Allaitement & reprise du travail
Poursuite, allaitement mixte & sevrage
- 19** Retrouver l'énergie
pour une reprise du travail sereine

Alléger sa charge mentale

Comment fait-on concrètement ?

Charge mentale = charge invisible que représente l'organisation de tout ce qui se situe dans la sphère domestique & au travail.

1. Faire un **état des lieux**

ETAPE 1 : Lister toutes les tâches que vous avez à faire

On dit bien dit toutes vos tâches.

Celles relatives au bon fonctionnement du foyer, aux enfants, aux tâches administratives, aux loisirs, au travail...

ETAPE 2 : Identifier pour chaque tâche :

INDISPENSABLE ou PAS ?

Est-ce que dans tous les foyers les parents font ça ? Et à cette même fréquence ?

> Si la réponse est non, c'est que ce n'est pas indispensable ou pas autant.

&

NIVEAU DE CONTRAINTE

Quel est le niveau de contrainte associé à la tâche ? Plus c'est contraignant pour moi, plus je vais chercher à déléguer. Ça permet d'identifier les tâches sur lesquelles il faut agir en priorité.

2. Passer à l'action pour s'alléger



DIMINUER (Lâcher prise)

Se mettre moins la pression sur la réalisation de certaines tâches.

Vous pouvez :

- ✓ **DIMINUER** la fréquence
- ✓ **DIMINUER** la qualité

BETTER DONE THAN PERFECT

S'ALLÉGER



DÉLÉGUER

- **S'appuyer sur les talents & envies de chacun** (*pro & perso*)
- **Payer** les prestations d'une personne extérieure au foyer
- **CQFAR**: Celui Qui Fait À Raison
- ✓ **TOUT DÉLÉGUER** : le faire et le penser à
- ✓ **ACCEPTER QUE LE RÉSULTAT SOIT DIFFÉRENT** que quand on fait seul.

POSER LE CADRE DES PRÉ-REQUIS
MAIS LAISSER LA LIBERTÉ À L'AUTRE.



SUPPRIMER

- **Supprimer les tâches** superflues, pas ou plus prioritaires
- **Refuser de nouveaux engagements**, même ceux passés avant l'arrivée de bébé

3. Exemple d'un tableau complété

Tâches à réaliser	Indispensable	Niveau de contrainte			Idées pour diminuer / alléger (Pense à la fréquence et la qualité)	Prêt(e) à déléguer ?	Supprimer
		pas contraignant x	un peu contraignant !	très contraignant !!			
GERER LA MAISON AU QUOTIDIEN							
Faire la liste des courses / faire les courses / ranger les courses	*		!		Les faire en ligne / Avoir une liste partagée et synchronisée pour courses avec conjoint appli BRING Faire du drive / Livraison des courses de « fond » à domicile 1 fois par mois (lessive, bouteilles d'eau, papier WC, lait, riz ...)	Oui mais j'ai peur qu'il manque plein de choses	
Préparer les repas	*				Liste de 10-20 repas faciles à faire + voir appli JOW (en fct de la recette, ingrédients) + manger tjs la même chose le dimanche soir (ca fait un repas en moins à penser, tenter un abonnement Hello Fresh ?	oui mais j'ai peur que ça ne soit pas bien fait, pas équilibré	
Faire la vaisselle / ranger la vaisselle	*	x		!!	investir dans un lave vaisselle ?	oui volontier !	
Laver les vitres			!		Les laver moins souvent ?		
Faire les lits			!			demander aux enfants de faire leur lit ?	
Lessives (trier / lancer / étendre)	*		!		Avoir 2 panières : 1 pour le clair / 1 pour le foncé. N'avoir qu'un modèle de chaussettes et toutes de la même couleur pour retrouver les paires facilement Jeu des chaussettes célibataires	Oui avec des lingettes anti décoloration pour éviter les accidents	
repasser le linge				!!	ne pas repasser ou moins de vêtements, (ceux des enfants nécessaires ? draps ?)		
aspi / nettoyage des sols				!!		prendre quelqu'un 2H par semaine ?	
laver la salle de bain				!!		prendre quelqu'un 2H par semaine ?	
Changer les draps / laver les draps / ranger les draps	*			!!		prendre quelqu'un 2H par semaine ?	

Tips pour faire sa TO DO

et se libérer du « penser à »

Pourquoi en faire une ?

Pour vider votre disquette mentale, pardi !



Quand c'est écrit dans votre TO DO, ça sort de votre cerveau et du « penser à ».

Sachez que devoir se remémorer ce qu'on ne doit pas oublier consomme beaucoup d'énergie.

Une fois noté, on ne risque plus de l'oublier et vous pouvez vous concentrer pleinement sur votre journée de travail. Et inversement quand vous êtes à la maison et que vous êtes accaparée par un sujet concernant le travail.

Comment en faire une ?

Astuces pour une TO DO efficace



J'y pense, je le note ! Dès que je pense à quelque chose à faire, je le sors de ma tête.

→ **Préférer la TO DO digitale** : une fois dans votre téléphone, elle sera toujours à portée de main ! Ça vous évitera de devoir penser aussi à emporter votre liste ou bloc de post it partout avec vous !



La prioriser et non en faire un fourre-tout : scinder la liste en 3 parties

Mes TOP priorités (2 à 3 max)

Mes priorités (importantes mais secondaires)

Le reste (fourre-tout, à faire plus tard)



Planifier certaines tâches fixes : Planifier uniquement les choses réalisables pour ne pas avoir le stress de ne pas avoir le temps ou d'oublier.

Ex : RDV pédiatre tous les mois, en caler plusieurs d'un coup / Mettre un rappel pour appeler l'assurance maladie ou la CAF...



Mettre à jour ma TO DO chaque matin ou chaque soir, avant de partir du travail.

Est-ce grave si c'est fait demain et pas aujourd'hui ?

Partir tête sereine & updater les deux premières rubriques.



Prioriser mes tâches du week-end le vendredi soir ou samedi matin, pour ne pas « gâcher » votre week-end à rattraper tout ce que vous n'avez pas pu faire la semaine ! Mettre la crème de la crème de vos prios pour que ce soit réalisable et que vous soyez fière à la fin. Si to do « irréalisable » vous allez créer de la frustration.

Connaître ses droits

En retour de congé maternité

En retour de congé maternité

1. La visite de reprise de travail

Visite obligatoire qui **doit être réalisée au plus tard dans les 8 jours qui suivent votre retour, pendant les heures de travail**, par votre médecin du travail.

Objectif : vérifier la compatibilité de votre poste avec votre état de santé, préconiser aménagements si nécessaire.

2. L'entretien de reprise de travail

Votre employeur est tenu de vous proposer un **entretien consacré à vos perspectives d'évolution professionnelle**, d'évoquer votre projet professionnel et souhaits de formation. L'occasion également de **s'enquérir de votre bonne santé pour vous protéger, et assurer le succès de votre réintégration au sein du collectif de travail.**

En aucun cas, il ne doit porter sur l'évaluation de votre travail.

3. La protection de l'emploi

Vous devez retrouver **l'emploi que vous occupiez avant votre départ en congé ou un emploi similaire, avec une rémunération au moins équivalente**. Aucun changement de contrat de travail ne peut vous être imposé.

Vous avez le droit au rattrapage salarial pour ne pas subir de retard de carrière en raison de la parentalité : la salariée doit bénéficier de l'augmentation générale décidée par l'entreprise ainsi que la moyenne des augmentations individuelles perçues pendant son congé maternité par les salariés relevant de la même catégorie professionnelle ou, à défaut de la moyenne des augmentations individuelles dans l'entreprise. Rattrapage dû à compter du retour des salariés dans l'entreprise et doit être versé à la suite de ce congé.

4. Le droit de démissionner sans préavis

Si vous ne voulez plus revoir vos anciens collègues ou si on vous a proposé un meilleur poste ailleurs pendant votre congé maternité, **vous pouvez ne pas y retourner !**

Il suffit au salarié d'envoyer une lettre recommandée avec accusé de réception 15 jours avant sa date de reprise.

5. Des congés protégés

À votre retour de congé maternité, **vous disposez de tous les jours de congé que vous n'avez pas pris** ou qui ne vous ont pas été indemnisés et ce, même si la période de référence a expiré pendant votre absence.

Si votre enfant est malade : "portefeuille" de jours utilisables pour rester à ses côtés (soit 3 à 5 jours par an en moyenne en cas de maladie ou accident d'un enfant de moins de 16 ans). Renseignez vous sur ce que propose la convention collective de votre entreprise.

6. La protection contre le licenciement

Durant les 10 semaines qui suivent le retour du congé maternité, et pendant la période de congés payés posés immédiatement après le congé de maternité, vous bénéficiez en tant que salariée **d'une protection contre le licenciement.**

Sauf en cas de faute grave ou impossibilité de maintenir le contrat de travail.

7. Le droit au temps partiel

Jusqu'aux 3 ans de l'enfant, vous avez le droit de **faire une pause dans votre carrière pour vous en occuper. Le congé parental, modulable, est ouvert à toute salariée avec un an d'ancienneté.**

On choisit son rythme, avec un minimum de 16 heures hebdomadaires.

Seuls bémols : l'employeur doit valider l'organisation des heures & ce congé parental est non rémunéré, montant de l'aide si cessation totale d'activité de ~ 400 €/mois. Voir plus d'infos [sur ce lien](#)

8. La poursuite de l'allaitement

Vous avez la possibilité d'allaiter votre nouveau-né pendant les heures de travail, pendant un an à compter du jour de sa naissance.

Si l'entreprise a plus de 100 salariées, mise à disposition d'un local dans l'établissement ou à proximité.

Plus d'informations sur [ce lien](#)

Droit à une **réduction de votre temps de travail d'une heure par jour** (30 min le matin et 30 min l'après-midi / 2x 20 min si local dédié) pour :

- Vous absenter pour allaiter votre enfant
- Allaiter votre enfant sur place
- Tirer votre lait

Gérer la séparation

Avec votre / vos bébés

6 étapes clé pour une séparation sereine

Il n'y a pas de situation idéale ni de formule parfaite. Ça peut être difficile de confier son bébé alors voici 6 conseils pour que cela se passe le plus en douceur possible.



Adaptation

- 2 semaines au moins avant votre reprise. Vous pouvez aussi faire un essai avant en le confiant petit à petit à un proche (mère, belle mère...) pour vous habituer.
- Essentielle pour créer la relation de confiance avec la personne en charge de votre enfant.
- Adaptation valable pour vous 2 !



Communication

- Communiquez vos peurs, inquiétudes, besoins et demandes pour bébé avec la personne qui le garde pour ne pas ruminer, vous inquiéter quand vous travaillez.
- Parler à votre enfant pour lui expliquer que vous allez le confier, il vous comprendra.
- Demandez des photos pendant la journée si vous en avez besoin.



Confiance

- Lâcher-prise & faire confiance à la personne choisie.
- Les enfants sont des éponges : pas besoin de faire semblant si ça ne va pas, il le sentira.



Flexibilité

- Partagez vos rituels avec bébé tout en acceptant la nouveauté.
- Bébé va savoir s'adapter et faire la différence avec vous.
- Grande richesse pour lui, il faut tout un village pour élever un enfant.



Rapidité

- Être rapide pendant la séparation. Bébé comprendra que vous avez le cœur serré et sera stressé à son tour.
- Dites-lui bien au revoir avant de partir sans filer en catimini et dites lui quand vous allez revenir le chercher. Vous pouvez aussi lui préciser si c'est vous ou une autre personne qui va venir le chercher.



Partage

- Vous avez le droit de pleurer et de trouver ça dur c'est normal, n'hésitez pas à partager vos émotions.
- Partager le sentiment de culpabilité en trouvant un relais pour accompagner et récupérer bébé.
- Déléguer à son partenaire ou une personne de confiance...

Checklist

entretien de reprise

En retour de congé maternité

Mots d'ordre



Être au clair
sur soi



Communiquer



Se mettre
à sa place



Parler
son langage

Bilan sur moi-même

Je liste mes émotions, mes souhaits et envies pour cette reprise :
Comment je me sens ? De quoi ai-je peur ? De quoi ai-je envie ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Besoin d'accompagnement de mon entreprise

De quoi ai-je besoin pour que ma reprise se passe bien ?

Adaptation rythme : reprise progressive avec beaucoup de télétravail au départ ? Test d'un temps partiel ? Limiter déplacements, contraintes liées à l'allaitement ?

Job : nouvelles aspirations ? Nouvelles formations ? ...

On vous encourage vraiment à faire le point sur vos attentes et à les exprimer car difficile pour votre boîte d'y répondre si elle ne les connaît pas.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Allaiter en reprenant le travail

connaître vos droits et un tas d'astuces

Allaiter en reprenant le travail

Après avoir passé plusieurs semaines en congé maternité, l'heure est venue de reprendre la route du bureau. Vous vous demandez alors sûrement comment continuer d'allaiter votre enfant, comment débiter un allaitement mixte ou encore de le sevrer. Voici quelques astuces pour vous aiguiller dans cette nouvelle étape de votre maternité.

Mode d'emploi de la fiche

- 1 **L'allaitement exclusif** en reprenant le travail
- 2 **L'allaitement mixte** pour un sevrage progressif ou ne pas avoir à tirer son lait au travail
- 3 **Le sevrage** : comment se préparer avant le travail
- 4 **Le Milk Blues** : la dépression post sevrage

Les droits à connaître en entreprise



Vous avez la **possibilité d'allaiter votre nouveau-né pendant les heures de travail**, pendant **un an** à compter du jour de sa naissance.



Si l'entreprise a **plus de 100 salariées**, elle doit mettre à disposition **un local dédié à l'allaitement** dans l'établissement ou à proximité.



Vous avez droit à une **réduction de votre temps de travail d'une heure par jour** (30 min le matin et 30 min l'après-midi / 2x 20 min si local dédié) pour :

- Vous absenter pour allaiter votre enfant
- Allaiter votre enfant sur place
- Tirer votre lait



Pour connaître toutes les mesures spécifiques prises par votre entreprise, consultez **la convention collective**, en **contactant votre RH** ou directement **en ligne** grâce au numéro indiqué sur votre bulletin de salaire.

1. L'allaitement exclusif en reprenant le travail

POURQUOI? Tirer son lait au moment du retour au travail permet de **poursuivre la lactation** malgré la reprise.



*En buvant du lait maternel, l'enfant consolide son système immunitaire et tombe **moins souvent malade**. Et qui dit « enfant moins malade », dit « parents plus présents au travail »*

COMMENT ?

- **Massez et réchauffez vos seins** pour les préparer
- **Tirez 10 à 15min**, lors de la première fois sur les deux seins
- Utilisez la **vitesse de succion faible** avec un tire-lait électrique
- **Tirez régulièrement** et n'attendez pas que vos seins soient trop remplis
- **Tirez 30 à 45min après le début d'une tétée**

Vous pouvez tirer votre lait à des moments où vous sentez vos seins pleins, sinon 1 heure après les tétées, ou bien pendant votre journée de travail quand vous avez la possibilité de tirer et stocker votre lait.



*Si votre bébé est en bonne santé, vous pouvez placer vos embouts de tire-lait dans un sac de congélation au frigo pour éviter d'avoir à les laver à chaque utilisation. **Par contre, lavez-les chaque soir.***

2. L'allaitement mixte sevrage progressif ou ne pas tirer son lait au travail

POURQUOI? Les tétées deviennent moins nombreuses et sont complétées par des préparations à base de lait infantile, afin de soulager la mère lors de la reprise du travail.

- COMMENT ?**
- Gardez les **tétées rituelles**
 - **Tirez 10 à 15min**, lors de la première fois sur les deux seins
 - Utilisez la **vitesse de succion faible** avec un tire-lait électrique
 - **Tirez régulièrement** et n'attendez pas que vos seins soient trop remplis
 - **Tirez 30 à 45min après le début d'une tétée**



Les tétées complétées de lait infantile ne permettent malheureusement pas de limiter l'inconfort lié aux engorgements.

Pour réduire les engorgements et soulager la poitrine dans le cas d'un allaitement mixte, utilisez :

- un tire lait
- l'expression manuelle

Évitez la technique du verre d'eau chaude qui peut stimuler la lactation.

3. Le sevrage : comment se préparer avant le travail

POURQUOI? Allaitement & **reprise du travail** peuvent être synonyme de charge mentale pour la mère. Il est alors tout à fait possible d'arrêter l'allaitement et de **sevrer son enfant pour soulager cette pression.**

COMMENT ?

- Être **patients** la transition peut être longue
- Être **créatifs** pour faire accepter le biberon à l'enfant
- **Demander conseils** au médecin (*mise en place du sevrage et choix du lait*)
- Faire progressivement et arrêter les tétées **les unes après les autres**

Pour arrêter progressivement l'allaitement, il sera important **d'arrêter les tétées les unes après les autres** en veillant à ce que **les seins soient non douloureux et restent confortables.**



Pour cela, vous devrez :

- 1/ Choisir la tétée que vous souhaitez arrêter
- 2/ Le premier jour, vous soulagerez vos seins en les vidant un tout petit peu, idem le 2ème jour
- 3/ Si le 3ème jour vos seins ne sont plus inconfortables, alors vous pourrez supprimer une nouvelle tétée.

Il est tout à fait possible de **conserver les tétées quand bébé est là et de le nourrir autrement en votre absence.**



*Il est souvent plus facile pour l'enfant d'accepter le biberon d'une personne autre que sa mère. La **confusion sein-tétine** est encore trop importante pour lui. Donnez-lui un lingé avec votre odeur pour le rassurer lors du biberon.*

Allaiter en reprenant le travail

Éviter un **sevrage douloureux**

POURQUOI? Les montées de lait **ne s'arrêtent pas du jour au lendemain**, ce qui peut rendre le sevrage compliqué pour la mère. Optez pour un **sevrage progressif** pour **limiter le risque d'engorgements**, de mastites ou autres désagréments.

- COMMENT ?**
- Diminuer progressivement **la durée des tétées**
 - **Changer les habitudes** (petit-déjeuner avec l'enfant, histoire, collation...)
 - **Nourrir l'enfant** avec le biberon sans attendre qu'il soit affamé
 - **Vider le trop plein** régulièrement pour éviter l'engorgement
 - **Continuer le peau-à-peau**. Fin de l'allaitement ne dit pas fin des câlins



Il est important que vous écoutiez ce que vos seins ont à vous dire :
S'ils sont tendus, inconfortables, il est important de les vider un petit peu pour que cela reste confortable pour vous le temps que le sevrage se fasse.

4. Le Milk Blues : la dépression post sevrage, ça existe

POURQUOI? L'arrêt de l'allaitement peut être vécu comme un **véritable déchirement** et peut plonger, à terme, la mère dans un **état proche de la dépression**.

Un sevrage subi à **contre-cœur**, ajouté à une **chute des hormones**, des **difficultés à trouver un nouvel équilibre** ne font pas toujours bon ménage.

- CONSEILS**
- Opter pour un **sevrage progressif** et en **douceur**
 - **Demander de l'aide** si nécessaire (*conseillères en lactation IBCLC, psychologue ...*)
 - **Verbaliser avec votre enfant** ce que vous ressentez
 - Prendre **soin de soi**



Profitez dès maintenant de notre **code promo**
NIDE15
pour bénéficier de **15% de réduction** sur le site **Jolly Mama**

Retrouver l'énergie

Grâce à l'alimentation

Retour à l'énergie pour la reprise du travail

Avec l'arrivée d'un bébé, l'énergie est souvent mise à rude épreuve et vous pourriez appréhender de devoir retourner au travail sans être au top de votre forme. On vous a préparé cette carte pour vous donner toutes les clés pour **optimiser votre alimentation, récupérer rapidement** et **éviter les carences**.

Mode d'emploi de la fiche

1 **Tour d'horizon** des aliments clés dans la récupération

2 **Petit point sur les carences** : listing des symptômes pour mieux les identifier
Si tu penses en avoir, prends rendez-vous avec ton médecin généraliste pour faire un bilan sanguin et adapter ton alimentation en fonction.



Cette fiche est là pour t'aider mais ne remplacera jamais une consultation médicale. Si tu as besoin, prend rendez-vous.

1. Listing des aliments bons pour la récupération

Les protéines

POURQUOI? Elles permettent de soutenir la **cicatrisation** et le **renouvellement des cellules** de notre corps.

OÙ LES TROUVER ?

- Produits d'origine animale : viande, poisson, œufs, produit laitier
- Produits d'origine végétale : céréales, légumineuses, oléagineux et tofu.

Les bons gras & le DHA

POURQUOI? Les réserves maternelles de DHA **peuvent diminuer de 50 %** pendant la grossesse. Or elles sont **essentiels pour la production des hormones** mais aussi pour le bon **fonctionnement cérébral**.

OÙ LES TROUVER ?

- Petits poissons gras et les produits issus de la filière Bleu Blanc Cœur
- Produits Jolly Mama
- Compléments alimentaires



*Chez Jolly Mama les produits **Crazy nut**, **Chochocolat** et les **snacks** de la gamme pré post natal sont enrichis en DHA issu d'une micro algue. Notre **complément de grossesse Babybump** est aussi riche en DHA issu d'huile de poisson.*

Retour à l'énergie pour la reprise du travail

Les glucides

POURQUOI? Ils apportent de l'énergie aux cellules du **cerveau** et aux **muscles**



Pour perdre du poids il ne faut **surtout pas supprimer les glucides**. Les effets sur le long terme seront contre-productifs.

Le fer

POURQUOI? Après l'accouchement vous avez perdu une **grande quantité de sang**, et donc de **fer**. Il sert à la formation des **globules rouges**, au **fonctionnement cellulaire** et à la **synthèse de certaines hormones**.

**OÙ LES
TROUVER ?**

- Dans certains **produits animaux**
(le boudin noir, le foie, la viande rouge, les fruits de mer)
- Dans certains **produits végétaux**
(algues (spiruline), le cacao non sucré, les olives noirs, les graines (et purée) de sésame, les légumineuses.)



*Chez Jolly Mama il existe le snack **Croquantissime** et notre granola **Granochoc** qui contiennent du fer sous forme bisglycinate, qui est une forme très bien assimilée !*

Les signes de carence

- Vous avez **perdu beaucoup de sang** pendant et après votre accouchement et à votre retour de couche
- Vous êtes **anormalement fatiguée**
- Vous avez des **difficultés à vous concentrer**
- Vous êtes **rapidement essoufflée**
- Vous avez des **palpitations**

Retour à l'énergie pour la reprise du travail

Le zinc

POURQUOI? Il est indispensable à la **cicatrisation**, à l'**équilibre hormonal** et au bon fonctionnement du **système immunitaire**

OÙ LES TROUVER ?

- Fruits de mer
- Viande rouge, poulet, œufs
- Céréales, légumineuses ou oléagineuses (à faire tremper avant la cuisson)

Les signes de carence

- Vous mettez du **temps à cicatriser**
- Vous avez les **ongles cassants**
- Vos **cheveux sont ternes** et **vous en perdez** plus que d'habitude (à nuancer avec la perte des cheveux en post partum)
- Vous avez du **mal à vous concentrer**
- Vous avez des **problèmes de peau**
- Vous avez **peu d'appétit**

Le magnésium

POURQUOI? Il est très important en cas de **fatigue et/ou de stress**. Il participe au bon **fonctionnement nerveux** et **favorise le sommeil**.

OÙ LES TROUVER ?

- Fruits de mer et poissons
- Cacao, banane
- Oléagineux, épinards, germes de blé

Les signes de carence

- Vous avez des **crampes**
- Vous avez la **paupière qui saute**
- Vous êtes très **stressée** et/ou **irritable**
- Vous avez des **maux de tête**
- Votre **sommeil** est **léger** et de **mauvaise qualité** (hors réveils de bébé)

Retour à l'énergie pour la reprise du travail

L'iode

POURQUOI?

Fondamentale pour le **bon fonctionnement des hormones thyroïdiennes**, elle permet la **régulation de la température du corps** et la **dépense énergétique**, c'est-à-dire la perte ou la prise de poids.

OÙ LES TROUVER ?

- Produits de la mer et algues
- Viande rouge, Poulet, Œufs
- Céréales, légumineuses ou oléagineuses (à faire tremper avant la cuisson)



*Vous pouvez consommer le **Tomatocroc** de **Jolly Mama**, un granola à la tomate et aux herbes de Provence.*

2. Listing des vitamines bonnes pour la récupération

La vitamine D

POURQUOI?

La vitamine D facilite les systèmes : **digestif, immunitaire, hormonal** et **cérébral**.

QUELLES SOURCES ?

- **Le soleil** : en hiver il est important de pallier le manque avec l'alimentation
- **L'alimentation** : Les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, foie de morue), le foie, le jaune d'œuf, les fruits de mer, les produits laitiers



*Le complément **BabyBump** de **Jolly Mama** est idéal.*

La vitamine C

POURQUOI?

Elle est très importante pour le **système immunitaire** et la production de **collagène**.

OÙ LA TROUVER ?

- Fruits crus



*Le **collagène** permet à la peau d'être plus souple*

Retour à l'énergie pour la reprise du travail

La vitamine C

POURQUOI?

Elle est nécessaire au **développement**, au **système nerveux**, à la formation de **globules rouges**, à la **synthèse de l'ADN** et d'énergie de nos cellules.

QUELLES SOURCES ?

- **Le soleil** : en hiver il est important de pallier le manque avec l'alimentation
- **L'alimentation** : Les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, foie de morue), le foie, le jaune d'œuf, les fruits de mer, les produits laitiers

Les signes de carence

- Vous êtes **irritable**
- Vous avez du **mal à vous concentrer**
- Vous êtes **fatiguée, essoufflée** ou **affaiblie**
- Vous êtes **végétarienne**



*Les snacks **Happy Seeds** de **Jolly Mama** et les produits animaux sont idéaux*



Profitez dès maintenant de notre **code promo**
NIDE15
pour bénéficier de **15% de réduction** sur le site **Jolly Mama**

nid/e

Ce e-book ne peut être reproduit, de manière intégrale ou partielle, sous aucune forme, sans le consentement de son auteur. Il n'est pas libre de droits, sa reproduction ou sa transmission à un tiers sans accord préalable de son auteur est formellement interdite.