Sophro-maman.fr
Pourquoi un accompagnement pour

ÉDITION 2011 - 3,95 € - N° 1042

Vie pratique

Santé

HORS-SÉRIE

SPÉCIAL BÉBÉ

9 MOIS ET MOI
UNE GROSSESSE ZEN

TOUT SAVOIR SUR L'ACCOUCHEMENT
Péridurale, césarienne, épisiotomie... Les réponses à vos questions

PREMIERS REPAS MODE D'EMPLOI

À CONSERVER
MAMAN/BÉBÉ : votre calendrier des bilans de santé

10 CLÉS pour l'aider à bien dormir

DE A à Z L'ARGUS DES PRÉNOMS 2011

LE GUIDE DE MAMAN ET BÉBÉ DE 0 À 3 ANS

• SANTÉ • PSYCHO • ÉVEIL • ÉQUIPEMENT **116 PAGES DE CONSEILS PRATIQUES**

Les activités QUI ME FONT DU BIEN

Sauf avis médical contraire, l'exercice physique bien dosé est conseillé pendant la grossesse. Notre sélection de disciplines qui contribueront à votre épanouissement physique et moral durant ces neuf mois.

BOUGER EN DOUCEUR
Vous êtes fan de natation ou de gymnastique douce ? Ces activités ne sont aucunement déconseillées durant la grossesse même si leur pratique doit désormais se limiter à une demi-heure, deux à trois fois par semaine. Après avis médical, vous pouvez aussi opter pour d'autres activités physiques, à condition qu'elles n'entraînent aucun risque de chute ou d'impact et ne soient pas fatigantes. Il s'agit maintenant de se bouger pour prendre du plaisir, se maintenir en forme et non effectuer une compétition.

Pour joindre l'utile à l'agréable pendant votre grossesse, privilégiez une de ces activités tonifiantes et relaxantes, recommandées par le corps médical.

La marche pour entretenir son souffle et garder la forme

Trente minutes par jour, telle est la recommandation des médecins pour garder la forme. Enceinte, ce conseil est toujours valable si vous ne présentez, bien sûr, aucune contre-indication. Certes votre rythme ne sera plus le même qu'avant mais cette activité n'en restera pas moins bénéfique pour votre système cardio-vasculaire. Entraîné, votre cœur s'essoufflera moins vite à l'effort, même si vos déplacements s'effectuent moins aisément. Par ailleurs, la marche est particulièrement intéressante pour améliorer une circulation sanguine un peu paresseuse, un transit intestinal déficient mais aussi une prise de poids trop rapide. Enfin, marcher permet de s'oxygéner et s'aérer l'esprit !

Le yoga pour rester zen et bien dormir

Cette discipline hindouiste se présente comme un mode de pensée permettant d'accéder à un plus grand bien-être via une meilleure adéquation entre le corps et l'esprit. En France, le yoga a d'abord été considéré comme une discipline spirituelle axée sur la méditation et donc la recherche de sérénité. Aujourd'hui, elle devient une activité sportive à part entière et se décline en diverses branches, plus ou moins physiques. Le hatha yoga est généralement conseillé durant la grossesse car sa pratique repose essentiellement sur des exercices de respiration approfondie permettant d'évacuer les tensions et de détendre tout le corps. Mais des positions, réalisables dans votre état, sont aussi »»

BON PLAN DE MAMAN

« Lors de ma seconde grossesse, je me suis inscrite très tôt à la gym douce et à l'aquagym. Résultat : je l'ai bien mieux vécue que la première. J'étais plus en forme, moins stressée, plus à l'aise avec mes rondeurs… et surtout, j'ai récupéré beaucoup plus vite. »
Agnès, 31 ans, maman de Léonard, 4 ans et Corentin, 2 ans et demi.

proposées afin d'accompagner vos exercices de respiration et d'atteindre un meilleur lâcher prise. L'acquisition de cette méthode de relaxation aide aussi à conserver un bon sommeil car l'esprit et le corps accèdent plus facilement à la détente.

Le wutao pour prévenir le mal de dos et dénouer les tensions

Amatrices de danses et d'activités sensuelles, cette discipline que certains assimilent au qi gong est faite pour vous. Elle ressemble à une sorte de danse basée sur la réalisation de mouvements lents et ondulatoires du corps. Et principalement de la colonne vertébrale. D'ailleurs, la séance débute généralement par des mouvements de rotation du bassin et du dos, en position assise. Ce qui aide à maintenir une souplesse, relâcher les tensions et éviter les douleurs dorsales. Durant les séances, la respiration est aussi au centre des préoccupations dans le but d'accéder à une profonde détente physique et psychologique. Ses adeptes diront que la sérénité engendrée est liée à la réactivation de la circulation du qi (énergie vitale). Ce qui est sûr, c'est que les rigidités corporelles s'envolent. Mais pas seulement : le wutao tonifie le corps en douceur grâce à la sollicitation des muscles posturaux. Ce qui aide aussi à conserver une bonne position malgré la prise de poids et la cambrure naturelle de la femme enceinte.

L'aquagym pour limiter la prise de poids

Discipline sportive plébiscitée surtout par les femmes, l'aquagym l'est d'autant plus durant la grossesse. Certaines la choisissant d'ailleurs comme méthode de préparation à la naissance. Car durant ces neuf mois, il ne s'agit plus de s'agiter dans l'eau pour perdre des calories et se muscler un maximum. L'objectif des cours d'aquagym spécial grossesse est à la fois d'éviter de prendre trop de poids, de conserver une certaine musculature et d'évacuer tensions et douleurs. Les exercices pratiqués dans l'eau agissent comme de véritables massages, soulageant les maux de dos, de jambes (troubles circulatoires) ainsi que les problèmes de transit. Cette activité aquatique aide également à rester en contact avec son corps tout en l'acceptant mieux car l'eau le rend moins difficile à bouger. Enfin, le souffle est travaillé et permet de mieux respirer durant l'effort.

La sophrologie pour se préparer à l'accouchement

Prendre conscience de soi, de ses tensions comme de ses sensations agréables et de ses émotions. Tels sont les objectifs de la sophrologie. Ceci dans le but d'accéder à un mieux-être, dépasser ses limites et gérer son corps comme les sensations douloureuses parfois subies. Grâce à une méthodologie précise basée sur la respiration, la détente musculaire, la visualisation et des exercices dynamiques, cette discipline permet de stimuler les potentiels de celui qui la pratique, en augmentant ses facultés d'adaptation. Tout cela conduit entre autre à une maîtrise de ses sensations. Durant la grossesse, la sophrologie est utilisée dans la gestion du stress et des situations anxiogènes liées à l'accouchement. Mais elle permet également d'améliorer le sommeil, de mieux gérer la douleur et d'accepter son nouveau corps. Cette pratique aide aussi à mieux communiquer avec son bébé car la mère, parfaitement relaxée, arrive à se concentrer sur ses sensations et ainsi déceler chaque mouvement de son enfant. ■

Autre activité idéale pendant la grossesse, le swissball est une gymnastique douce pratiquée à l'aide d'un gros ballon. www.swissball.fr

UN BIEN-ÊTRE POUR BÉBÉ AUSSI
Durant l'effort, des endorphines (hormones du plaisir) envahissent le cerveau et la sensation de bien-être apparaît. Cet état de « grâce » redonne confiance en soi, aide à se sentir bien dans son nouveau corps. Ce phénomène perdure jusqu'après l'accouchement, évitant le fameux baby blues. Par ailleurs, l'enfant profite aussi de ces endorphines qui, à la fin de l'entraînement, se transforment en « tranquillisants » et génèrent un état de relaxation.