



Enceinte et en forme

Faire du sport pendant la grossesse est bénéfique. A condition d'écouter son corps et les conseils de son obstétricien.

Bouger au grand air a toujours été important pour **Christine Wiesner**. Avant sa grossesse, elle faisait trois à quatre séances de jogging par semaine et courait six à quinze kilomètres chaque fois. Elle se rendait aussi régulièrement au fitness pour entretenir sa musculature. Elle n'a pas voulu renoncer à ses activités sportives lorsqu'elle est tombée enceinte de sa première fille. «Je me suis un peu informée sur internet et dans les magazines spécia-

lisés. Mais je n'ai jamais vraiment douté de ce que je pouvais faire ni de quelle intensité adopter. J'ai simplement décidé d'être à l'écoute de mon corps», explique cette Bâloise d'adoption. Elle a donc continué de faire du jogging. «Mais un peu moins souvent et moins longtemps qu'avant la grossesse», précise-t-elle. En tout cas, elle avait toujours à la fois envie et besoin de bouger. Ce n'est qu'au septième mois, quand elle a ressenti des

contractions durant la course et que son ventre est devenu dur, qu'elle s'est convertie à la marche, au vélo et à la natation. «Je ne peux parler que pour moi, mais le sport m'a fait du bien et ma grossesse s'est déroulée sans problème. Je n'ai pas eu de maux de dos ni d'eau dans les jambes. Même mon taux de fer a toujours été satisfaisant», assure-t-elle. Il y a quand même une chose qu'elle ne ferait plus: une randonnée dans la haute neige sur une

montagne, loin de tout, une semaine avant l'accouchement. «A l'époque, je ne m'étais pas posé de questions et la randonnée s'est heureusement bien passée. C'était l'inconscience de la jeunesse. Quand je pense que les contractions auraient pu commencer là-haut...»

Après l'accouchement

Christine Wiesner s'est aussi fiée à ses sensations corporelles après la naissance de sa fille Sylvie. «Quatre semaines plus tard, je recommençais le jogging. Je me sentais tout simplement en forme», explique-t-elle. Mais durant sa deuxième grossesse, les conditions météo ont été différentes. Alors que sa fille était née en plein hiver, son fils Andrin a vu le jour début septembre. «J'ai donc renoncé à courir en été; en revanche, j'ai fait plus de vélo et de natation.» Que conseille-t-elle aux femmes qui sont déstabilisées par leur grossesse et ne savent pas si elles peuvent continuer à faire du sport? «Echanger avec des femmes dans la même situation m'a bien aidé. Mais il est clair que chacune ressent les choses différemment et a des besoins différents. L'essentiel est d'être à l'écoute de son corps, de tenir compte des signaux qu'il envoie et d'adapter ses séances d'entraînement en conséquence.»

Prudence en cas de grossesse à risque

Mère de trois enfants, **Valerie Schrack**, gynécologue qui pratique à Zurich, est aussi régulièrement confrontée à des questions concernant le sport et la gros-

sesse. «En principe, rien ne s'oppose à ce qu'une femme bouge quand elle est enceinte. Mais en cas de grossesse à risque, comme les risques d'accouchement prématuré ou de saignements, quand la femme doit rester coucher, il faut évidemment renoncer à toute activité sportive.» En général, elle conseille plutôt de pratiquer des sports qui ménagent les articulations, comme le walking, le vélo ou la natation. Le yoga peut aussi être bénéfique puisque les exercices dénouent les tensions intérieures. «A l'inverse, les sports avec des arrêts et des démarrages rapides, comme le tennis ou le badminton, sont plutôt déconseillés. En effet, les ligaments étant plus élastiques pendant la grossesse, les risques d'accident augmentent sensiblement», explique la gynécologue. Pratiquer une activité pendant la grossesse ne renforce pas seulement la musculature mais aide aussi à contrôler la prise de poids. Valerie Schrack a personnellement bien vécu ses grossesses «sans problème», sans doute aussi parce qu'elle a continué de bouger régulièrement. «J'ai fait de la natation, des séances de yoga régulières et de longues promenades. Ce que je peux dire, c'est que le sport a en tout cas eu des effets positifs sur mon bien-être.» Elle a toutefois remarqué qu'elle était plus vite essouffée. «Pendant la grossesse, le cœur doit travailler plus, le sang est plus fluide. En cas d'efforts, les personnes qui manquent d'entraînement peuvent



Rien ne s'oppose à l'activité physique quand on est enceinte. Pour autant qu'il n'y ait pas de risques de contractions ou de saignements.



Burgerstein Grosse & Allaitement

Prévoyance pour deux.

Burgerstein Grosse & Allaitement couvre les besoins accrus en micronutriments des mères pendant la grossesse et l'allaitement, en contribuant au bon développement de l'enfant.

Ça fait du bien. Burgerstein Vitamines

En vente dans votre pharmacie ou droguerie –
Le conseil santé dont vous avez besoin.



transpirer plus vite», explique notre interlocutrice. Il est donc important de bien respecter ses propres limites pour ne pas s'exposer, ainsi que son enfant, à un stress inutile.

Les préparations de la droguerie

Pour faire le plein de vitamines et d'oligo-éléments pendant la grossesse, les drogueries proposent de nombreuses préparations spécialement conçues pour les femmes enceintes. **Marina Suter**, de la droguerie Spillmann à Arosa (GR), recommande volontiers les préparations multivitaminées spéciales grossesse et allaitement. Elles contiennent du fer, de l'acide folique, ainsi que différentes vitamines et se prennent tout simplement deux fois par jour avec un peu de liquide. «La prise prophylactique d'acide folique est particulièrement importante pour éviter le risque de spina bifida», souligne Marina Suter. Les femmes qui pratiquent du sport durant leur grossesse peuvent aussi prendre les sels de Schüssler 3, 5 et 7

(Ferrum phosphoricum, Kalium phosphoricum et Magnesium phosphoricum) en boisson. «Mélanger les trois sels avec de l'eau et boire avant l'effort physique», précise la droguiste diplômée. Ce mélange favorise la régénération des muscles, améliore la condition physique et réduit les risques de crampes. Et pour les femmes qui sont fatiguées et se sentent raplapla pendant la grossesse, la droguiste recommande les capsules vitalisantes naturelles, qui stimulent et donnent de l'énergie.

Conclusion

Les futures mères qui vivent une grossesse sans problème peuvent parfaitement pratiquer, avec modération, des sports d'endurance, comme le walking, le vélo et la natation. L'entraînement musculaire (Pilates, yoga ou musculation douce) est aussi recommandé. Rien ne s'oppose non plus à l'entraînement des abdos. Certains médecins recommandent même de muscler les abdos-fessiers durant et surtout après la grossesse. En revanche, les efforts ex-

trêmes sont bannis, de même que les sports à risques, comme le ski de fond, l'équitation ou le skate inline. En cas de chute, bébé pourrait souffrir. Les femmes enceintes devraient aussi éviter de faire des efforts quand il fait très chaud et naturellement renoncer à la plongée. Autre chose importante: bien s'équiper. Ainsi de bonnes chaussures de course sont le b.a.ba pour ménager les articulations quand on veut faire du jogging.

Sports adaptés

– La **natation** est le sport idéal pour les futures mères. L'eau détend en portant en quelque sorte le poids supplémentaire du fœtus. Elle ne devrait pas être trop froide ni trop chaude (plus de 20°C et moins de 35°C). La natation fait travailler les muscles et améliore l'endurance. Elle atténue aussi un peu la rétention d'eau. Elle est surtout recommandée comme sport de compensation en cas de maux de dos.

– L'**aérobic aquatique** spécial femmes enceintes est aussi recommandé. Cette

Hémorroïdes

Symptômes



Maintenant se soigner à l'aide de plantes

www.hemoclin.ch

Pour le traitement et la prévention
des troubles hémorroïdaires.



pratique est un bon entraînement cardiovasculaire et ménage les articulations.

— **Marche et nordic walking:** les promenades au grand air permettent aux futures mères de rester en forme. Elles améliorent la digestion et stimulent la circulation sanguine dans tout le corps. Bouger à l'air frais fait aussi du bien au bébé car il reçoit alors plus d'oxygène. Le nordic walking peut généralement se pratiquer jusqu'à la fin de la grossesse. Les mouvements rythmiques renforcent la musculature du plancher pelvien et les muscles du tronc. Ce sport peut ainsi soulager des troubles classiques, comme les problèmes veineux et la rétention d'eau. Il est toutefois très important de choisir de bonnes chaussures de walking, de préférence amortissantes.

— **Cyclisme:** en principe, les femmes enceintes peuvent parfaitement faire des tours à vélo, de distance courte à moyenne, sur des routes pas trop cahoteuses. L'essentiel est d'avoir une selle confortable, qui ménage la colonne vertébrale. Les city bike, sur lesquels on est

assis droit, conviennent mieux que les vélos de course. Plus le ventre s'arrondit, plus il faut être prudente en montant et descendant de bicyclette pour éviter tout accident. Les femmes qui ont des problèmes d'équilibre durant la grossesse devraient renoncer aux balades à vélo.

— **Tai chi, chi gong et yoga:** autant de sports qui permettent d'entraîner et d'étirer les muscles pendant la grossesse. Mieux vaut cependant éviter les exercices sur un seul pied – comme le ventre pèse plus lourd, la femme risque de perdre l'équilibre et de chuter. Les formes relaxantes de yoga, comme le Hatha yoga, sont idéales pendant la grossesse car elles aident à dénouer les tensions intérieures. Elles améliorent aussi la circulation sanguine, la technique respiratoire, l'endurance et la vitalité. La plupart des écoles de yoga proposent aujourd'hui des cours spéciaux pour femmes enceintes.

— **Danse:** il est permis de danser pendant toute la grossesse, pour autant que le rythme ne soit pas trop effréné et que le poulx ne s'emballent pas.

— **Stretching:** avant toute activité sportive, il faudrait pratiquer quelques exercices de stretching pour échauffer les muscles et les articulations. Cela permet d'éviter les distensions et autres blessures musculaires.

Texte: Denise Muchenberger / trad: cs

Photo: Corinne Futterlieb

En savoir plus

Enceinte et aucune envie de bouger? Vous trouverez des sources de motivation sur vitagete.ch.

Scannez le code QR avec un lecteur de code-barres.



Campagne nationale pour une bonne audition.

Vivre mieux grâce à l'offre exceptionnelle d'Amplifon.

En tant que leader national du conseil auditif, il nous tient à cœur d'améliorer la qualité auditive de tous les Suisses. Car nous savons que mieux entendre, c'est profiter d'une plus grande joie de vivre. Nous lançons donc dès maintenant notre campagne pour une bonne audition et vous offrons jusqu'à CHF 700.-* sur l'achat de nouveaux appareils auditifs. Seulement jusqu'à la fin 2014.

Prenez dès maintenant rendez-vous dans votre centre spécialisé ou en nous appelant au numéro gratuit du service clientèle: ☎ 0800 800 881

Plus d'informations sur www.entendre-bien.ch

Offert!
jusqu'à
CHF 700.-*
sur les appareils
auditifs.
D'ici la fin 2014.



Bien entendu.

Economisez dès maintenant CHF 150.-* sur l'achat de nouveaux appareils auditifs.

(à partir d'un PV de CHF 583.- par appareil auditif)

* Rabais sur l'achat de deux appareils auditifs. Rabais divisé par deux pour l'achat d'un seul appareil. Un seul bon par personne. Les bons ne peuvent pas être versés en espèces, ni combinés avec d'autres actions et rabais. Valable jusqu'au 31.12.2014.

Economisez dès maintenant CHF 300.-* sur l'achat de nouveaux appareils auditifs.

(à partir d'un PV de CHF 883.- par appareil auditif)

* Rabais sur l'achat de deux appareils auditifs. Rabais divisé par deux pour l'achat d'un seul appareil. Un seul bon par personne. Les bons ne peuvent pas être versés en espèces, ni combinés avec d'autres actions et rabais. Valable jusqu'au 31.12.2014.

Economisez dès maintenant CHF 700.-* sur l'achat de nouveaux appareils auditifs.

(à partir d'un PV de CHF 1635.50 par appareil auditif)

* Rabais sur l'achat de deux appareils auditifs. Rabais divisé par deux pour l'achat d'un seul appareil. Un seul bon par personne. Les bons ne peuvent pas être versés en espèces, ni combinés avec d'autres actions et rabais. Valable jusqu'au 31.12.2014.