



bien-être

Grâce à nos conseils

Vivez une belle grossesse pleine de vie !

La grossesse est l'un des moments forts de votre vie. Voici des conseils et des nouveautés pour la vivre pleinement et en pleine forme !

Dès le début

Prévenez les vergetures

● **Au cours de la grossesse, la peau est distendue.** On a longtemps cru que cet étirement provoquait une déchirure de la peau qui a du mal à cicatriser. Des études récentes ont prouvé le contraire. En fait, la peau surproduit des protéines cicatrisantes. Il est important de couvrir la peau d'une crème adaptée dès le

premier mois. À choisir parmi ces produits : deux crèmes bio à la centella asiatica, Premier Soin et SOS Vergetures (24,50 € et 25,50 €)** ; Jonctum Vergetures (25,50 €**), qui fait appel à la même plante ; trois huiles, Weleda Vergetures (17,50 €**), Féminaisance Stratégie Antivergetures (12,50 €) ou l'Antivergetures d'Alphanova Santé (12,50 €**).

Au cours du 1^{er} trimestre

Calmez les nausées

● **Entre le 2^e et le 4^e mois,** les femmes enceintes peuvent ressentir des nausées, accompagnées parfois de vomissements. Pour les calmer, il existe peu de solutions. Si ces nausées surgissent le matin, il est important de ne pas garder l'estomac vide. Une solution naturelle existe également. Féminaisance Confort Digestif est une solution, à base d'huiles essentielles, qui facilite la digestion et atténue les in-

conforts digestifs. Il n'est généralement pas recommandé de suivre un traitement comportant des huiles essentielles quand on est enceinte. Sauf, précisément, dans ce cas, car les produits de la gamme Féminaisance ont été spécialement choisis et donc formulés pour être adaptés à cette situation. Il est également conseillé de s'en tenir à la posologie proposée. 12 €, points de vente sur le site www.pranarom.com.

Dès le 1^{er} mois

Arrêtez de fumer

● **37 % des femmes en début de grossesse sont fumeuses.** Et elles sont encore 20 % à continuer en fin de grossesse. Pourtant, la plupart de ces femmes savent que le tabac leur est néfaste ainsi qu'à leur enfant : les risques de fausse couche sont multipliés par deux ; le poids du bébé est diminué ; la naissance peut être prématurée. Il reste difficile aux fumeuses d'arrêter. Les thérapies cognitives et comportementales donnent de bons résultats. L'hypnose aussi ! L'emploi de substituts nicotiques est également possible, leurs risques étant

moindres que ceux du tabac. Ils épargnent au fœtus des afflux de nicotine ainsi que l'absorption de monoxyde de carbone. En cas de nausée, le patch est préféré aux pastilles.



ssesse

Du 1^{er} au 9^e mois

Protégez-vous des ondes

● **Borne wifi, téléphone mobile, ordinateur, portable, écran, four à micro-ondes, tablette numérique...** Nous baignons dans un champ invisible d'ondes. Or, des chercheurs ont mis en évidence que ces émissions

pouvaient modifier notre ADN. D'où l'idée de protéger bébé de ces champs électro-magnétiques avec des vêtements qui ne les laissent pas passer. La marque **BellyArmor** a ainsi créé un bandeau que vous pourrez porter sur votre

ventre et des plaids que vous poserez sur votre lit ou vos épaules. Leur particularité ? Ils sont tissés avec des fils d'argent assurant un rempart contre ces ondes. Le bandeau (69 €) et le plaid (79 €), sur le site www.bellyarmor.fr.



À partir du 2^e trimestre

Atténuez les sensations de jambes lourdes

● **Pendant toute la grossesse, le taux d'hormones dans le sang augmente** et la grosseur de l'utérus exerce une pression supplémentaire sur la veine cave. Ces phéno-

mènes favorisent la dilatation des vaisseaux sanguins, le gonflement et les douleurs. L'une des meilleures solutions pour se soulager : porter des bas de conten-

tion jusqu'à 6 semaines (6 mois en cas de césarienne) après l'accouchement. Certains produits (Veinostim) s'adaptent même aux courbes des femmes enceintes.

Durant toute la grossesse

Faites du yoga

● **Le sport peut être pratiqué jusqu'au 7^e mois.** À condition, bien entendu, d'éviter les sauts et les grands écarts. Il vous faudra donc arrêter la danse, l'aérobic, le cheval, le tennis et, bien sûr, tous les sports de contact (judo, sport d'équipe, etc.). Le yoga, en revanche, est une activité recommandée et surtout plus appropriée à la grossesse, car cette pratique vous permet-

tra de vous adapter plus facilement aux changements physiques et émotionnels. Les exercices de respiration limiteront les problèmes d'essoufflement, apaiseront vos angoisses et favoriseront un meilleur sommeil. Votre bassin sera, de fait, plus flexible et les douleurs du dos beaucoup moins présentes. En outre, la souplesse que vous pourrez acquérir facilitera d'autant l'accouchement. Rendez-vous dans un centre spécialisé, comme le centre Uma***, on y propose même des cours de Hatha yoga prénatal.



Photos: Belly Armor, Beharuyk, Kelle Getty Images, Urbanip Olyvia, Yvonne, Gans-Pheaux, Jérôme Imagerie-Photomontage

Pendant 9 mois Massez-vous et faites-vous masser

En France, Catherine Leroy, infirmière et médecin chinois, est la pionnière du modelage de la femme enceinte. Sa technique consiste à stimuler les sens du bébé en travaillant sur des points situés sur le corps de la mère. Ces vibrations positives libèrent ainsi une force de bien-être que perçoit l'enfant.*

Voici ses conseils

Pour pratiquer un massage, utilisez une huile d'amande douce, de l'huile de sésame ou une huile adaptée et, si possible, bio : Huile de Massage Zones Sensibles Maman Bio de Sanoflore, (17,60 €**); Huile Maman 100%, des Laboratoire Teane, (23,90 €**).

■ **Commencez par vider vos poumons** en effectuant la respiration rapide du petit chien. Puis, inspirez par le nez en gonflant le ventre et expirez par la bouche en essayant de la rentrer. Cette respiration favorise les échanges entre la mère et l'enfant.

■ **Lissez maintenant les ligaments** près de l'aîne avec votre index et votre majeur.

■ **Au centre de la ligne pubienne**, à la limite supérieure des poils, stimulez avec votre pouce, « la porte de la vie ». En effectuant un mouvement de rotation dans le sens des aiguilles d'une montre. Ce mouvement rend la sphère génitale plus harmonieuse.

■ **Au niveau du chakra du cœur**, au creux de l'estomac, effectuez la même pression rotative.



Cette douce pression calme les angoisses maternelles et le reflux gastrique.

■ **Appuyez entre vos deux seins, le point de l'énergie pulmonaire.** En réalisant toujours une légère rotation. Au 7^e mois de grossesse, ce massage favorise le développement des alvéoles des poumons du bébé.

■ **Massez-vous les reins** en effectuant un mouvement rotatif avec la paume de la main sur le bas du dos. À droite, puis à gauche. Ce massage élimine les blocages énergétiques et participe à la tonification des os du bébé.

* Catherine Leroy prodigue ses modelages à l'Académie CL, au centre, 6, rue de la Tremoille, 75008 Paris (80 € l'heure).

** Ces produits sont vendus en pharmacies.

*** Le centre Uma : 14, rue Choron, 75009 Paris.