

Santé

Prendre soin de ses pieds au 3e trimestre de grossesse

Line R. ALOMO
Libreville/Gabon

Vous l'avez remarqué, depuis que vous êtes enceinte, vos pieds ont changé. Rien de plus normal, rassurez-vous. Une chose est sûre, si vous avez tendance à les négliger, il va falloir en prendre soin, surtout au dernier trimestre de grossesse. A quels changements devez-vous vous préparer ? Quels sont les bons gestes à adopter ? Notre confrère en ligne, Doctissimo, vous apporte les réponses.

AU cours de la grossesse, l'augmentation du poids et les changements hormonaux, souvent liés à une rétention d'eau et une laxité ligamentaire accrues, s'accompagnent de modifications importantes de la structure et de la fonction du pied. Un phénomène tout à fait normal chez les futures mamans. De nombreuses études montrant que les pieds s'allongent, s'élargissent, s'assouplissent, s'affaissent et s'aplatissent. Autant de changements que remarquent les femmes enceintes, particulièrement lorsqu'il s'agit de leur première grossesse. Question timing, ces modifications physiques des pieds ont surtout lieu au cours du troisième trimestre de grossesse, mais parfois dès le premier, et peuvent persister après l'accouchement. Vous pourrez ressentir des douleurs. L'augmentation du poids entraîne une augmentation de la charge et des forces subies par les pieds, du 1er au 3e trimestres de grossesse. De plus,



Photo : CBM

Au 3e trimestre de la grossesse, apprenez à prendre soin de vos pieds.

les altérations de la forme des pieds sont responsables d'augmentation de la pression, sous certaines zones plantaires (talon, avant-pied et gros orteil) en statique et à la marche. D'autres futures mamans ressentiront plutôt de l'inconfort et des douleurs lorsqu'il faut se chausser. Vous pourriez même devoir changer de pointure, en particulier si vous présentez un surpoids. **PRENDRE SOIN DE SOI*** Ensuite, de nombreuses modifications de la posture s'opèrent progressivement. Le centre de gravité s'antériorise, le bassin penche vers l'avant, la lordose lombaire se creuse, la tête adopte une position plus postérieure. Du coup, votre corps opte pour un changement de stratégie de contrôle de l'équilibre. Au quotidien, ces changements posturaux peuvent occasionner des douleurs aux pieds et dorsaux, notamment au cours du 3e trimestre de grossesse. Toutes ces modifications corporelles nécessitent de prendre soin de soi. En effet, vos capacités de contrôle postural et de mouvement étant dimi-

nuées, le risque de développer des douleurs au niveau des membres inférieurs, du bassin et du dos est accru. Sans compter les risques de chutes. Chiffres à l'appui, elles concernent une femme enceinte sur 4... Soit une fréquence aussi importante que chez les personnes âgées de plus de 65 ans ! N'hésitez pas à solliciter de l'aide ou la présence d'une autre personne lors de vos sorties. Pour autant, douleurs et gênes fonctionnelles pendant la grossesse ne sont pas une fatalité ! **SOULAGER*** Pour que la grossesse se passe dans les meilleures conditions possibles, quelques soins peuvent vous faire du bien et soulager les douleurs liées aux pieds. A commencer par le massage, à raison de 20 minutes par jour. En effet, il permet de diminuer les œdèmes des pieds et des chevilles. De plus, un massage quotidien (le soir) des jambes à l'aide d'une crème à l'huile essentielle de lavande permettrait, au bout de 8 semaines, de diminuer l'anxiété et la dépression, que peuvent ressentir certaines futures mamans au 3e trimestre de grossesse.

Vous pouvez aussi opter pour la réflexologie plantaire pour diminuer l'intensité de la douleur, le niveau d'anxiété et la durée du travail pendant au moins 2 heures lors de l'accouchement. De manière générale, la pratique du yoga, ou d'un exercice physique léger à modérer lors du 3e trimestre (marche, natation 2 à 3 fois par semaine) serait même bénéfique à la mère et à l'enfant. Bien entendu, ces différentes solutions thérapeutiques visent à compléter et non à remplacer le suivi médical habituel.

Brèves

Sida : un gel moins efficace à cause d'une bactérie vaginale
Certains types de bactéries vaginales affaibliraient l'efficacité des gels microbicides qui réduisent le risque d'infection par le virus du sida (VIH), selon une étude publiée, jeudi dernier, dans la revue américaine Science. Si ce microbicide s'est révélé efficace pour protéger des hommes à haut risque contre le VIH, les résultats ont été décevants chez les femmes, relèvent les auteurs. L'essai clinique Caprisa en 2010 a montré que le ténofovir sous forme de gel appliqué avant et après un rapport sexuel réduit le taux d'infection par le VIH de 39%.

Naissance de jumeaux : éviter la césarienne quand c'est possible
Les accouchements par voie naturelle sont plus sûrs que les naissances par césarienne pour les jumeaux, selon une étude réalisée par des chercheurs français, qui remet en cause la préférence souvent donnée à la césarienne pour ces accouchements à haut risque. L'analyse de 5 900 femmes ayant accouché de jumeaux en France en 2014 et 2015 a montré que "la tentative d'accouchement par les voies naturelles était associée à un taux faible de mortalité".

Pas de risque de rechute du cancer du sein après une grossesse
Bonne nouvelle pour les femmes atteintes d'un cancer du sein. En phase de rémission, une grossesse est possible sans augmenter le risque de rechute, contrairement à ce pensaient jusqu'alors les médecins. Surtout chez les femmes atteintes de tumeurs dites hormonodépendantes (ER+), en raison des taux d'œstrogènes augmentés pendant cette période. C'est du moins ce que démontre une étude belge.

Infertile pendant 17 ans, elle tombe enceinte et accouche de sextuplés
Ils n'y croyaient plus. Un homme et une femme originaires du Nigeria, qui ont tenté pendant dix-sept ans, sans succès, de concevoir un enfant sont finalement devenus parents de six bébés. Ce type de naissances multiples est extrêmement rare : sur les 4 millions de naissances recensées, en 2015, aux États-Unis, seules 24 ont concerné des quintuplés ou plus, comme le rappelle CNN.

Rassemblées par L.R.A.

Beauté

Comment avoir des ongles solides ?

JMN
Libreville/Gabon

COMME nos cheveux, nos ongles sont le reflet de notre état général, et dès qu'il y a des carences, les ongles se modifient en devenant cassants, mous, ou en se colorant d'une pellicule blanche, etc. **Le pouvoir de vos ongles** Les ongles sont principalement constitués de kératine, une protéine riche en acides aminés, mais ils contiennent aussi entre 16 et 18% d'eau ainsi que du fer, du zinc, du cuivre. Selon les spécialistes, notamment les nutrition-

nistes, notre façon de manger a de nombreuses incidences sur notre organisme, et donc sur notre apparence. Ne dit-on pas que « nous sommes ce que l'on mange ? » Lorsque votre alimentation n'est pas adéquate, lorsqu'il y a des carences dans vos plats, les ongles se fragilisent. Il est important de détecter les causes : des ongles qui cassent montrent une carence en fer, en zinc et en vitamine B. C'est pourquoi, il vaut mieux réguler son alimentation en réduisant sa consommation de fibres (pain, céréales, fruits secs). Il en va de même pour le dédoublement des ongles.

Rééquilibrer votre alimentation
Le rapport entre nutrition et les ongles est indiscutable. C'est pourquoi, il faut veiller à une bonne alimentation pour que vos ongles (mais aussi vos cheveux et tout votre organisme en fait) puissent continuer à se développer normalement : consommer des légumes riches en protéines, des crudités, des fruits pauvres en sucre, des aliments riches en protéines animales comme la volaille, le poisson, vont vous apporter l'essentiel des nutriments qui vous sont nécessaires. Cela va renforcer l'action de la kératine et apporter de la solidité à vos ongles.

À PARIS, AU RAYON D'OR

Des GRANDES marques à PETITS prix !

Jusqu'à
-50%

EASTPAK SAMSONITE DELSEY	HERSCHEL KIPLING LIPAULT	TED LAPIDUS HELLO KITTY LACOSTE	JUMP SNOWBALL TANN'S
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	----------------------------

www.rayondor-bagages.fr

■ M° République 178, rue du Temple PARIS 3 ^e Tél. : 00 33 1 42 72 03 76	■ M° Gare de l'Est 81, Bd de Strasbourg PARIS 10 ^e Tél. : 00 33 1 40 35 12 72	■ M° Gare du Nord 7, Bd de Denain PARIS 10 ^e Tél. : 00 33 1 45 26 88 72
---	---	---

PAS D'ENVOI - VENTE EXCLUSIVE DANS NOS MAGASINS - DETAXE A L'EXPORTATION