

Forme et bien-être

Quel sport pratiquer pendant la grossesse ?

Josiane MBANG NGUEMA  
Libreville/Gabon

Ce n'est pas parce qu'on est enceinte qu'on doit demeurer inactive sur le plan physique. Bien évidemment, il n'est pas question de se livrer durant la grossesse à n'importe quel sport. Avec un peu de bon sens et en respectant quelques règles simples, vous saurez conserver la forme pendant ces neuf mois un peu particuliers.

LES bienfaits de l'exercice physique sont multiples chez la femme enceinte : entretien de la musculature abdominale, amélioration du retour veineux, accroissement de l'endurance... Bouger et s'occuper de soi sont également une source de bien-être psychologique. De plus, différentes études ont montré qu'une activité sportive facilite le travail et l'accouchement, en accroissant les performances respiratoires, et que les femmes ayant continué à faire du sport accouchent moins fréquemment par césarienne. En fait, tout dépend du terme de votre grossesse. Au premier trimestre, vous pouvez à peu près tout vous permettre. Après, soyez un peu plus prudente. Si vous n'avez jamais fait de sport, ce n'est certainement pas non plus le moment de décider de vous y mettre de façon intensive en espérant conserver une silhouette harmonieuse. C'est inutile



Photo : D.R

Comme cette athlète, il est possible de faire du sport pendant la grossesse.

et dangereux. En revanche, si vous étiez habituée à pratiquer une activité physique, vous pourrez continuer à le faire, à condition que celle-ci ne soit pas trop violente et que le médecin vous donne son accord. Les activités sportives qui sont préconisées pour les femmes enceintes sont la marche et la natation. La marche peut être pratiquée, y compris par les moins sportives, pendant toute la grossesse. La natation est très relaxante, accroît les capacités cardiaques et ne s'accompagne pas de l'apparition de douleurs articulaires. La gymnastique "douce" est aussi possible et peut s'associer à une préparation à l'accouchement. Si vous voulez faire un peu de "gym", préférez toutefois des séances d'une vingtaine de minutes, deux à trois fois par semaine à la

maison, plutôt qu'un cours d'une heure. N'oubliez pas de vous échauffer quelques minutes avant de commencer vos exercices. Évitez néanmoins les étirements violents car les ligaments tendent à se relâcher pendant la grossesse. **A EVITER\*** Par contre, d'autres sports sont absolument à éviter après le quatrième mois. Soit parce qu'ils peuvent entraîner des chutes, soit parce qu'ils peuvent vous exposer à des risques au niveau de l'abdomen (sports de balle collectifs, judo, karaté...). Le tennis et le jogging ne sont pas plus recommandés car ils déterminent des secousses assez fortes, sources d'entorses. Bien sûr, il faut éviter les mouvements trop brusques et les sollicitations trop fortes des articulations fragilisées par la grossesse. Bien évidemment, vous vous repo-

serez un peu plus souvent qu'auparavant et vous vous abstenrez pendant les périodes de grosse chaleur. Pensez aussi à conserver une alimentation saine et suffisamment riche en potassium car la survenue de crampes est plus courante pendant la grossesse. A cette fin, il vous faut consommer en abondance les légumes, fruits et viandes. N'oubliez pas non plus de boire beaucoup d'eau afin de prévenir tout risque de déshydratation.

Brèves

Être généreux rend votre cerveau heureux

Le fait de donner rend active des zones du cerveau qui sont liées à la sensation de bonheur, a montré une étude publiée hier, qui suggère que ce mécanisme pourrait expliquer les actes de générosité. Donner de l'argent aux autres serait plus gratifiant que le dépenser soi-même. Voilà une étude qui semble confirmer le passage biblique qui dit "qu'il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir". Avis aux radins.

Alimentation : gare au "frigo" pas assez froid

Pour éviter le risque de prolifération des germes dans vos aliments, pensez à vérifier que votre réfrigérateur n'est pas trop chaud... Une température inférieure à 4°C permet de ralentir considérablement la croissance de micro-organismes, comme la bactérie *Listeria monocytogenes*, et de stopper celle de la majorité des germes pathogènes, comme *Salmonella enterica*. Contrôlez donc régulièrement la température de votre frigo.

Un régime alimentaire meilleur permet de vivre bien plus longtemps

Apporter de petites améliorations à son régime alimentaire en mangeant plus de fruits, légumes et poissons, peut nettement accroître l'espérance de vie, c'est qu'a mis en évidence une étude publiée dans la revue médicale américaine *New England Journal of Medicine*. Un accroissement de 20% de la qualité du régime alimentaire peut être obtenu simplement en remplaçant une portion quotidienne de viande rouge ou de charcuterie par des fruits à coque ou des légumes.

Rassemblées par JMN

Forme et bien-être

Les bienfaits de la sieste

JMN  
Libreville/Gabon

LA sieste n'est pas réservée aux enfants ou aux personnes âgées. De nombreux hommes et femmes d'affaires la pratiquent car elle permet de réduire le stress mais aussi d'accroître les performances. Et un mauvais sommeil a des répercussions sur le quotidien (manque de concentration, mauvaise humeur, etc). "Le mot sieste vient du latin *sixta*, qui signifie la sixième heure du jour, et qui désigne en fait l'heure du midi chez les Romains. La sieste est donc le repos, accompagné ou non de sommeil qui suit le repas de midi", explique Bruno Comby, dans son livre *L'Éloge de la sieste*, cité par le site *doctissimo*. Et contrairement aux idées reçues, la simple habitude de s'allonger quelques instants en cours de journée

peut être considérée comme une sieste, donc comme un acte réparateur. Selon plusieurs études, la sieste a de nombreux bénéfices : elle réduit le stress, améliore la mémoire et la concentration, libère la créativité et rééquilibre le fonctionnement nerveux. Ainsi, faire une pause de quelques minutes, permet de rester dynamique en rechargeant efficacement les batteries. Les personnes qui ont un emploi du temps très chargé utilisent d'ailleurs la sieste pour réduire leur temps de sommeil la nuit. Pratiquée quotidiennement, cette dernière peut faire gagner 1 à 2 heures de sommeil par jour. **Quand et comment pratiquer la sieste...** Il n'existe pas de durée idéale pour la sieste. La bonne durée est celle qui vous convient. Mais pour vous situer, une sieste standard dure 20 minutes. Cependant, le nombre de

siestes (une, deux ou trois par jour ou davantage) et leur durée (de 1 à 30 minutes ou davantage) dépendent de critères individuels : emploi du temps et préférences de chacun. Côté position, il faut avant tout se sentir à l'aise. Si vous ne pouvez pas vous allonger vous pouvez rester assis le dos droit, si possible adossé, la tête appuyée en arrière ou au contraire penchée en avant. "Le mieux est de décroiser les bras et les jambes, de fermer les yeux, de ralentir progressivement sa respiration, en même temps que le rythme de ses pensées, et de décontracter tous les muscles du corps", conseille l'auteur de *L'Éloge de la sieste*. Dans l'avion, en voiture, dans le train ou même au travail, la sieste peut se pratiquer un peu partout... Il reste juste à convaincre votre employeur que vous voulez dormir plus, pour travailler plus...

UN VÉHICULE COMMERCIAL POLYVALENT  
POUR LE TRANSPORT URBAIN ET UTILITAIRE

**Ape** EST ARRIVÉ!

Design italien, performance, confort et sécurité.  
l'incomparable et originale gamme des 3-roues offre la meilleure solution pour le transport de passagers et pour l'usage privé et public.

Venez découvrir et essayer la gamme APE!  
Samedi, 22 Juillet chez le concessionnaire  
Avantis Automobiles à partir de 9 heures et demi!

AVANTIS AUTOMOBILES - Importateur officiel Piaggio Ape pour le Gabon  
B.P. 13025 Libreville, Gabon B.P. Avorbam en face MAXI CKDO - Commune d'Akanda.  
Téléphone: 01.45.41.84 - 07.17.49.60 - 07.30.80.19 - info@avantis-automobiles.com

PIAGGIO COMMERCIAL VEHICLES [www.avantis-automobiles-com](http://www.avantis-automobiles-com)