

**C'EST MALIN**

**POCHE**

LUCILE WOODWARD

**EN FORME  
PENDANT ET APRÈS  
LA GROSSESSE**

PARENTALITÉ



**Gardez un corps souple et tonique  
tout en prenant soin de Bébé**

# EN FORME PENDANT ET APRÈS LA GROSSESSE



Vous êtes enceinte ? Félicitations ! Cela dit, pas question non plus de se laisser aller ! Grâce à ce livre, vous allez être EN FORME durant ces 9 mois... et retrouver ensuite votre silhouette d'avant !

Au programme dans ce guide très pratique :

- Mangez ce qu'il faut pendant votre grossesse (pour Bébé et vous) et gérez fringales, carences, diabète gestationnel...
- Restez dynamique en trouvant le rythme qui vous convient : trimestre par trimestre, les précautions et les bons exercices.
- Retrouvez votre silhouette après l'arrivée de Bébé : avec un programme en 4 semaines (et des exercices à faire avec Bébé pour le divertir en se musclant!).



*Inclus : des vidéos d'exercices simples, dans lesquelles Lucile vous montre comment bien vous placer. Rendez-vous en dernière page.*

**GARDEZ UN CORPS SOUPLE ET TONIQUE PENDANT 9 MOIS  
PUIS RETROUVEZ VOTRE LIGNE TOUT EN DOUCEUR !**

ISBN 979-10-285-0041-2

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros

Prix TTC France

RAYON : FORME, PARENTING

**L E D U C . S  
E D I T I O N S**

**Lucile WOODWARD** est journaliste, professeur de fitness, coach sportif et... jeune maman ! Elle a d'ailleurs écrit ce livre tout au long de sa deuxième grossesse. Elle a créé l'émission **Fitness Master Class** sur la chaîne YouTube **DoctissimoPlay**, avec des séances de 15 minutes de renforcement musculaire adaptées à tous.

**DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S**

*Un ventre plat, c'est malin*, 2014.

*Une silhouette de rêve, c'est malin*, 2013.

**REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
**www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**  
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia et Scarlatine (p. 95, 100-102,  
107-109, 114, 117, 121)

© 2015 Leduc.s Éditions  
17, rue du Regard  
75006 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-0041-2

# C'EST MALIN

POCHE

LUCILE WOODWARD

# EN FORME PENDANT ET APRÈS LA GROSSESSE



*À Samuel et Joanna*

# SOMMAIRE

PRÉFACE DU D <sup>R</sup> JACQUES MORITZ	7
INTRODUCTION	9
<b>CHAPITRE 1.</b> LE SPORT, LE MEILLEUR AMI DE LA FEMME ENCEINTE	11
<b>CHAPITRE 2.</b> BIEN S'ALIMENTER POUR LIMITER LA PRISE DE POIDS	49
<b>CHAPITRE 3.</b> À CHAQUE « BOBO » SA SOLUTION PAR LE MOUVEMENT	69
<b>CHAPITRE 4.</b> DES MOUVEMENTS SIMPLES POUR CHAQUE ZONE CIBLE	91
<b>CHAPITRE 5.</b> À CHAQUE TRIMESTRE SA SÉANCE	125

<b>CHAPITRE 6.</b> EN FORME APRÈS LA GROSSESSE	141
--	-----

<b>CHAPITRE 7.</b> 4 SEMAINES POUR RETROUVER LA LIGNE APRÈS L'ARRIVÉE DE BÉBÉ	169
--	-----

REMERCIEMENTS	185
---------------	-----

TABLE DES MATIÈRES	187
--------------------	-----



PRÉFACE DU  
D<sup>R</sup> JACQUES MORITZ,  
GYNÉCOLOGUE OBSTÉTRICIEN

**J**'ai passé un excellent moment à lire ce livre sur l'exercice physique pendant la grossesse ! Personnellement, je vis dans le quartier de Flatiron à New York City – qui est devenu la capitale du fitness de la côte est des États-Unis. Chaque matin, lorsque je vais à ma salle de sport avant de rejoindre le service de gynécologie du Mount Sinai, je ne regarde même plus les innombrables femmes enceintes qui se rendent à leur séance dans leurs vêtements sportswear dernier cri. Quelle différence avec la France ! L'activité physique de ce côté-ci de l'Atlantique est tellement rentrée dans les moeurs.

En tant qu'obstétricien, je ne peux qu'encourager mes patientes à faire du sport tout au long de leur grossesse.

J'ai rencontré Lucile Woodward il y a quelques mois à l'occasion d'un court séjour très sportif à New York City. Et même si je ne suis pas du tout connu en France, j'ai tout de suite accepté d'écrire la préface de son livre. Je lui souhaite que son ouvrage démystifie la pratique du sport pendant et après la grossesse. N'ayez pas peur ! Si votre état de santé le permet, vous pouvez pratiquer du sport tous les jours pendant les neuf mois de votre grossesse. Et pour la reprise, c'est pareil. Ecoutez-vous, et dès que votre corps est prêt, reprenez plaisir à retrouver la forme !

Le Dr Jacques Moritz est chef de service de gynécologie à l'hôpital Mount Sinai à New York City.

Il est régulièrement cité dans la presse féminine et la télévision américaine, et est membre du comité de rédaction de FitPregnancy.com.

Il fut élu l'un des « Top Doctors 2013 » par *New York Magazine* et apparaît comme expert dans les films *The Business of Being Born* et *40 Weeks*.

# INTRODUCTION

**I**l y a celles qui vont adorer, celles qui vont détester, et les ambivalentes. La grossesse, ce n'est pas forcément drôle tous les jours, c'est un état parfois redouté par certaines femmes, et pas toujours facile à vivre pour les sportives, les énergiques, les hyperactives... D'autres, à l'inverse, vont aimer ça du début à la fin, se découvrant une passion pour la maternité et prenant soin d'elles-mêmes mieux que jamais.

Loin de moi l'idée de vouloir écrire un livre qui permettrait à chaque femme de ressembler à un top model pendant toutes les étapes de la grossesse. Loin de moi aussi l'envie de créer un guide pour ne pas prendre de poids pendant les 9 mois où l'on porte Bébé.

La grossesse, c'est vraiment une parenthèse dans la vie d'une femme. Neuf mois très spéciaux, qui demandent pas mal de lâcher-prise.

En revanche, oui, on peut limiter un peu le nombre de kilos pris pendant la grossesse en choisissant les bons aliments et en continuant à bouger au fil des mois. Oui, on peut s'orienter vers les meilleurs choix de grignotage afin d'éviter de gonfler dès les premiers mois et de gérer au mieux les nausées et autres désagréments. Oui, on peut choisir les meilleurs sports pour conserver un peu d'énergie pendant la grossesse.

Ce livre a pour but de guider les femmes enceintes dans la recherche d'une meilleure forme, d'un bon entretien de leur condition physique sans se faire de mal et sans faire mal à Bébé. Mais n'oubliez pas pouvoir vous sculpter une taille mannequin pendant ces 9 mois. Loin de là !

Les deux derniers chapitres vous aideront à retrouver en douceur votre forme et votre ligne dans les semaines suivant l'arrivée de votre enfant.



Bienvenue à Bébé,  
bienvenue dans votre nouvelle vie !

## *Chapitre 1*

# **Le sport, le meilleur ami de la femme enceinte**

**F**aire du sport, même souvent, même assez intensément, c'est bon pour la santé des femmes enceintes et du bébé. J'aimerais vraiment partir de ce postulat pour débiter ce livre. La grossesse n'est pas une maladie. Et encore moins une dispense de sport pour ces 9 mois si particuliers.

En France, les recommandations officielles autour du sport pendant la grossesse sont assez vagues, et plutôt orientées « négativement », autour des risques et des contre-indications. L'unique texte officiel sur le sport et la grossesse

remonte à 2005, dans un court paragraphe sur l'information des femmes enceintes, édité par la HAS (Haute autorité de santé)\*. Preuve que dans l'Hexagone, le sport pendant la grossesse est un sujet très peu abordé, et les praticiens ne peuvent se baser que sur bien peu de recommandations officielles pour conseiller une activité physique pendant ces 9 mois. Ce paragraphe indique essentiellement les dangers potentiels que représentent les sports de contact, les sports violents et autres jeux de raquette. Il déconseille notamment la pratique de « l'aérobic » (quel terme vieux jeu !), de la plongée sous-marine, etc.

De son côté, l'INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé), dans ses documents s'adressant aux femmes enceintes, recommande une activité physique soft privilégiant les gym d'entretien douces, le cardio modéré et



---

\* Haute autorité de santé, *Comment mieux informer les femmes enceintes, Recommandations professionnelles*, avril 2005.

la natation. Là aussi, ses références bibliographiques datent de 2004-2007\*.

Pourtant, depuis quelques années, les scientifiques américains s'intéressent de près à l'activité physique et sportive des femmes enceintes. Et selon les chercheurs, le sport – même intense – est plutôt bénéfique pour les femmes enceintes en bonne santé. C'est ainsi que l'on peut voir depuis quelques années des photos de marathoniennes enceintes de 7 mois, de crossfiteuses à 2 jours d'accoucher, de femmes au ventre très rond réalisant des postures d'équilibre sur la tête en yoga, etc.

Que faut-il en penser ? Personnellement, je n'aurais jamais pu faire une séance de crossfit ou courir de longues distances pendant mes grossesses. Dès le début, j'ai ressenti de l'essoufflement, des douleurs dans le ventre et comme un message de mon corps qui me demandait de calmer le jeu.

Dans mon expérience de coach, je n'ai jamais vu de femme enceinte pratiquer une activité physique intense, et les témoignages dans ce

---

\* Par exemple INPES, *Le guide nutrition pendant et après la grossesse*, septembre 2007.

sens sont tout de même plutôt rares. Mais si des femmes se sentent la force et surtout l'envie de faire du sport à plus haute dose pendant leur grossesse, tant mieux pour elles ! Acceptons leur pratique sans jugement ni critique.

Le sport pendant la grossesse est une question de bon sens et de feeling. Si l'on se sent épuisé, alors on diminue l'intensité et la régularité des séances. Si l'on est en pleine forme, on en profite et on reste active. Ces sensations vont bien entendu varier au fur et à mesure de l'avancement de la grossesse. Un jour en super forme, on peut se retrouver à plat le lendemain ! L'important est de s'écouter et de bouger régulièrement, dans la mesure où les sensations restent agréables et sécuritaires.

Écouter les réactions de son corps face au sport, c'est un bon moyen d'entreprendre ce fameux lâcher-prise, nécessaire pendant la grossesse. Si l'on commence à accepter sans (trop) rechigner de moins bien respirer, d'être moins forte ou moins performante, on acceptera plus facilement les incontournables modifications morphologiques !



## **LE SPORT PENDANT LA GROSSESSE : OUI MAIS LEQUEL ?**

Comme je viens de l'expliquer, le sport est donc plutôt bénéfique pour la maman et le futur bébé. Il faut simplement trouver le bon rythme, les bonnes activités, celles que l'on pratique avec confort... et plaisir, surtout !

***J'ai le projet d'avoir un bébé, quel sport m'est conseillé ?***

Tous ! Toutes les activités physiques et sportives, même les plus intenses, ont montré des bénéfices pour la future maman et le fœtus pendant la grossesse qui suivra. Faire du sport même de façon très intense dans les 12 mois précédant une grossesse est un facteur de prévention contre la pré-éclampsie (hypertension artérielle apparaissant en cours de grossesse) et le surpoids. Donc allez-y, ne vous privez de rien ! De la course à pied longue distance, de la musculation, des abdos de folie, de la plongée sous-marine, du surf, du krav maga... Amusez-vous et profitez surtout !

Bien sûr, cette pratique sportive doit s'accompagner d'une alimentation équilibrée, afin de mettre toutes les chances de votre côté pour l'arrivée de Bébé. Oubliés les régimes drastiques en vue de perdre le dernier bout de graisse invisible à l'œil nu. L'alimentation équilibrée d'une sportive doit être constituée de :

- 60 à 65 % de glucides (féculents, légumes, fruits, céréales, légumineuses...)
- 15 à 20 % de lipides (beurre, fromage, huiles végétales, oléagineux...)
- 10 à 15 % de protéines (viandes, poissons, œufs, protéines végétales...)

Exit les yaourts à 0 %, ou les plats industriels « allégés en graisses ». Out les régimes hyperprotéinés, « low carb » ou sans féculents... La préparation à la grossesse, c'est aussi un bon moment pour faire le point sur son équilibre alimentaire afin de favoriser le bon fonctionnement de son système hormonal.

Vous privilégiez donc toujours les aliments de base, cuisinés maison, avec de bonnes graisses, des bons glucides et des protéines de bonne qualité.

Les meilleurs amis des femmes cherchant à faire un enfant se situent du côté des poissons gras (sardines, maquereaux, saumon bio), des oléagineux (amandes, noix, noisettes, noix de cajou non grillées et non salées), des céréales complètes (riz brun ou rouge, quinoa, épeautre, avoine...), des légumes et des fruits frais de saison et des huiles végétales (colza bio, huile d'olive, huile de noix...).

Vous faites ainsi le plein de vitamines, d'oligo-éléments, de minéraux et d'acides aminés essentiels pour un corps en parfaite santé, prêt à accueillir un futur bébé.

### ***Ultra sportive, je découvre ma grossesse. J'arrête tout ?***

Ça dépend. Si vous faites de la plongée sous-marine, il est impératif d'arrêter cette pratique sur-le-champ. C'est LE sport absolument incompatible avec une grossesse, à cause des échanges gazeux mal gérés entre la mère et le fœtus. Si vous avez plongé sans savoir que vous étiez enceinte, pas d'inquiétude. Mais arrêtez tout de suite. Et parlez-en à votre obstétricien dès la première consultation.

Si vous pratiquez des sports à risque de chutes ou de coups, comme les sports de combats ou une activité acrobatique, il est conseillé d'en parler à votre entraîneur et à vos partenaires de cours. Ils vous proposeront d'autres options sans chute et sans combats frontaux pour continuer la pratique de votre sport pendant encore quelques semaines.

La majorité des sports peuvent être poursuivis en début de grossesse (les 6-10 premières semaines), sauf contre-indication de l'obstétricien. Si vous faites partie des femmes susceptibles de faire une fausse couche, il est possible qu'il vous recommande d'arrêter le sport d'emblée.

En fait, il faut surtout apprendre à bien reconnaître les sensations de plaisir, de forme ou de surcharge de travail pour le corps. Si vous êtes plus essouffée qu'à l'accoutumée, diminuez l'intensité ou faites une pause.

Et dès lors que vous sentez votre corps un peu trop « enceint » pour poursuivre votre activité physique de base, passez au paragraphe « Quel sport pratiquer pendant la grossesse ? ».

## ***Pas du tout sportive, est-ce que je me mets au sport pendant ma grossesse ?***

Oui, trois fois oui ! Si vous en ressentez l'envie, c'est le moment ou jamais ! Vous allez être à l'écoute de vos sensations, n'irez jamais plus loin que vos capacités, sans chercher à compenser. C'est le moment idéal pour débiter une activité physique.

Choisissez bien sûr un sport que vous aurez plaisir à pratiquer. Essayez plusieurs activités à votre rythme, sans jamais porter de jugement sur vos capacités. Évidemment, ce n'est pas le bon moment pour tester l'ultra yoga le plus dur dont tout le monde parle ! Mais essayez-vous à des cours de stretching, de yoga hatha, de Pilates prénatal... Inscrivez-vous dans un club de natation, de randonnée ou encore de marche nordique.

N'hésitez pas à pousser la porte des clubs de sports, qui vous proposeront des programmes et des cours adaptés à votre grossesse. La marche rapide, le vélo, la natation, l'aquagym (et toutes les disciplines associées) sont les activités cardio à privilégier. 30 à 40 minutes 2

à 3 fois par semaine, en fonction de vos sensations de confort.

Pour le renforcement musculaire, je vous incite vraiment à suivre un cours encadré par un professionnel diplômé. Car lorsque l'on est complètement débutante, il est important d'être guidée dans les bonnes positions, les bons placements. Ne vous laissez pas trop tenter par les DVD et les vidéos sur Internet. Certes, la plupart sont très bien faits (je ne dirai pas le contraire, j'en ai présenté près d'une centaine sur YouTube !). Mais si vous n'avez jamais fait de sport et ne connaissez pas du tout les placements de votre corps, je vous suggère fortement de vous rendre dans des cours au moins 1 fois par semaine. Yoga pour femme enceinte, cours de cuisses / fessiers en salle de gym, Pilates pour femme enceinte, barre au sol... Ce que vous voulez ! L'important étant d'informer le professeur de votre grossesse et de respecter vos sensations. Pas d'essoufflement, pas de tiraillement ou de compression dans le ventre !

Démarrer le sport en étant enceinte, c'est un excellent moyen de traverser au mieux cette période charnière et de garder ensuite ces bonnes habitudes toute la vie.

## ***Et si je n'ai pas du tout envie de faire du sport ?***

Vous êtes fatiguée, vous vous sentez soupe au lait ou démotivée ? Ça arrive ! Parfois la grossesse modifie complètement notre état d'esprit, notre motivation, notre niveau d'énergie.

Pas de panique ! Si vous étiez très sportive et que vous n'avez plus du tout envie de faire du sport, écoutez-vous. Votre organisme vous demande peut-être de calmer le jeu. Il n'arrive peut-être pas à suivre entre la confection d'un nouvel être humain et l'entretien de votre condition physique. Vous avez peut-être besoin d'une pause. Respectez vos sensations, écoutez votre corps. Généralement, il sait mieux que vous !

Attendez-vous à voire vos muscles fondre comme neige au soleil. Vous risquez de perdre peut-être un peu de poids au début de la grossesse, suite à cette fonte musculaire. Orientez-vous vers des petites séances d'étirements ou de yoga prénatal de 20-30 minutes 1 à 2 fois par semaine, histoire de maintenir un lien avec le mouvement.

Vous retrouverez peut-être de l'énergie après le 3<sup>e</sup> mois de grossesse. Vous pourrez alors vous orienter vers votre sport favori, à petite dose. Ce peut être aussi l'occasion de découvrir des activités différentes, dans l'eau, ou des étirements qui vous donneront envie de recommencer à bouger pendant votre grossesse.

Dès que votre bébé fera ses nuits et que vous aurez retrouvé un état hormonal normal, vous retrouverez votre énergie et votre envie de faire du sport. En quelques mois, vous aurez tout récupéré. Donc, ne culpabilisez pas. Lisez cependant bien les chapitres sur l'alimentation et sur le retour au sport. Vous limiterez à la fois la prise de poids et les risques de vous blesser.

## **QUELS SPORTS PRATIQUER PENDANT LA GROSSESSE ?**

C'est souvent vers la huitième semaine de grossesse que l'on se pose cette question. Parce qu'avant, n'importe quelle activité sportive faisait encore l'affaire, on ne sentait pas grand-chose de différent. Et parfois, on ignorait encore que l'on était enceinte !



Mais quand surviennent les premières fatigues, les premières nausées, les premières douleurs dans l'abdomen, on se rend bien compte du besoin d'adapter les efforts. C'est aussi à ce moment-là que se met en place la circulation sanguine partagée entre la maman et le fœtus. Le volume sanguin commence à augmenter et c'est pour ça que l'on a tendance à être davantage essoufflée.

Le meilleur sport à faire pendant que l'on est enceinte, c'est d'abord un sport qui nous plaît ! Cela peut paraître un peu stupide dit comme ça, mais pourquoi se mettre à nager si l'on déteste l'eau ? Pourquoi se mettre au yoga si l'on est passionné de sports en extérieur ? En bref, il faut trouver une activité qui procurera du plaisir et que l'on aura envie de pratiquer régulièrement pendant les prochains mois. La grossesse est déjà une aventure assez particulière, donc si c'est pour subir en plus un sport que l'on déteste... ce n'est pas la peine !

### ***La course à pied***

Vous êtes une joggeuse chevronnée ?  
Pour vous, un semi-marathon est une



Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



En forme pendant et après la grossesse,  
c'est malin

Lucile Woodward



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez  
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S