



LA BONNE PRISE DE POIDS ?

Aux temps où le surpoids n'était pas une obsession, il convenait qu'une femme enceinte prenne un kilo par mois. Depuis, on a inventé l'IMC (indice de masse corporelle), imaginé le fitness pré et post natal (celui qui permettrait à Kate Middleton d'être mince avant que ces *royal babies* fassent leurs nuits) et surtout assisté à une montée inquiétante de l'obésité. Résultat, aujourd'hui, on estime que la prise de poids idéale durant la grossesse doit être adaptée à la corpulence de la mère, évaluée par son IMC, soit la taille en centimètres divisée par le carré du poids en kilos.

- de 13 à 18 kg pour un IMC inférieur à 18,5
- de 11 à 16 kg pour un IMC « normal », entre 18,5 et 25
- de 7 à 11 kg pour un IMC de 25 à 30
- de 5 à 9 kg pour un IMC supérieur ou égal à 30

ET APRÈS

- 6 à 8 kilos perdus quand on sort de la maternité
- 2 kilos stockés dans les cuisses pour l'allaitement
- 8 semaines pour que l'utérus reprenne sa taille normale
- 9 mois pour retrouver son poids d'avant si l'on a pris de 12 à 16 kilos durant la grossesse

18,8%

DE NAISSANCES PAR CÉSARIENNE
EN FRANCE, UN NOMBRE STABLE
DEPUIS 5 ANS

SOULAGER AVANT ET APRÈS

L'endermothérapie par LPG, variante mécanique du palper-rouler, qui a connu de nombreux développements depuis 30 ans, n'est pas seulement destinée à faire disparaître la cellulite. Loin s'en faut, en particulier pendant la grossesse durant laquelle elle peut être utilisée pour soulager les problèmes de jambes lourdes et la rétention d'eau causés par la pression de l'utérus. L'endermothérapie s'avère aussi précieuse après l'accouchement pour relancer la production de collagène afin de retendre les tissus et lisser la peau. En cas de césarienne, on l'utilise pour mobiliser les tissus de la cicatrice, favoriser la cicatrisation et prévenir les adhérences fibreuses qui peuvent perturber la circulation des énergies et la posture globale. Coût : 60 € la séance de 30 minutes, dans un centre de kinésithérapie référent. Adresses sur www.lpgsystems.fr.



Imagno/La Collection

L'ESPOIR I (DÉTAIL),
une femme enceinte
marchant nue au milieu
de visages grimaçants,
symbole ésotérique
du réalisme de la vie...
Avec ce tableau, Gustav
Klimt fit scandale
en 1905 à Vienne.