

Dos et grossesse

Autor(en): **Leonardi Sacino, Lorenza**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 2

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995639>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

la famille des caroténoïdes, le lycopène, qui se profile comme une substance très efficace. A la lumière de plusieurs observations épidémiologiques, on a noté qu'un taux de lycopène élevé dans le plasma sanguin était associé avec une incidence réduite de certains cancers – prostate, sein, utérus – (Sengupta 1999; Agarwal & Rao 2000) et des maladies cardio-vasculaires (Kohlmeier 1997). La capacité du lycopène à neutraliser les radicaux libres semble supérieure à celle des autres caroténoïdes, comme le beta-carotène présent dans les carottes par exemple.

En plus, d'autres mécanismes entrent en jeu. Des travaux de recherche l'ont montré (Levy, Bosin, Feldman et coll. 1995): en entrant dans les tissus, le lycopène améliore les communications intercellulaires, un phénomène appelé «gap junction» qui permet de freiner la prolifération des cellules tumorales. Autre bon point dans l'escarcelle de cet aliment considéré encore au XIXe comme toxique sur le territoire européen! L'absorption du lycopène est meilleure lorsque la tomate est bien mûre et cuite, de préférence avec la pulpe. Les fabricants de Ketchup ont d'ailleurs sauté sur l'occasion pour vanter les propriétés thérapeutiques (!) de leur produit, en oubliant de rappeler leur teneur élevée en sucre et en additifs! La pizza s'est vue promue repas-santé grâce à la purée de tomate qui tapisse le fond de la pâte. Au point de passer sous silence les nombreuses graisses saturées qui l'agrémentent... Par contre, un peu d'huile ajoutée au plat augmente la biodisponibilité du lycopène. Les pâtes à la sauce tomate arrosées d'un filet d'huile d'olive ont donc de beaux jours devant elles. //

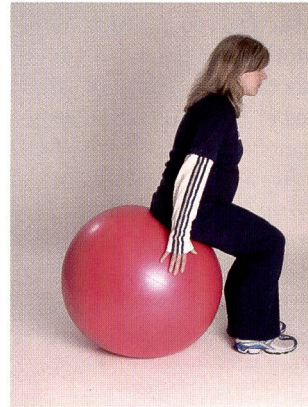
Références

- Agarwal, S.; Rao, A. (2000): *Tomato lycopène and its role in human health and chronic diseases. CMAJ* 163: 739.
- Bigard, X.; Guezennec, Y. (2003): *Nutrition du sportif*, Paris, Masson.
- Herberg S and coll. (2004). *The S.U.V.I. MAX study: A randomized, placebo-controlled trial of the health effects of antioxidant vitamins and minerals. Arch Intern Med.* 164: 2335–42.
- Kohlmeier, L. (1997): *Lycopene and myocardial infarction risk in the EURAMIC study, American journal of epidemiology.*
- Levy, J. and coll. (1995): *Lycopene is a more potent inhibitor of human cancer cell proliferation than either a- or b-carotene. Nutr Cancer* 24: 257.
- Sengupta, A. (1999): *Eur. J. Cancer Prev.*, 8: 325–8.

Dos et grossesse

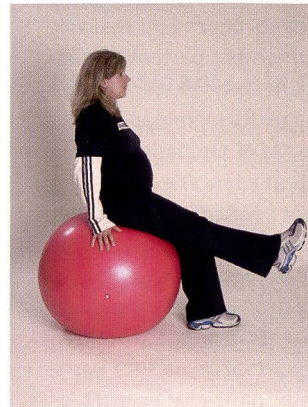
Prévention // Les dorsalgies ne sont pas une fatalité pour la femme enceinte. Un programme d'exercices quotidiens, comme celui conçu par une étudiante de la Haute école fédérale de sport de Macolin, permet de les minimiser.

Lorenza Leonardi Sacino



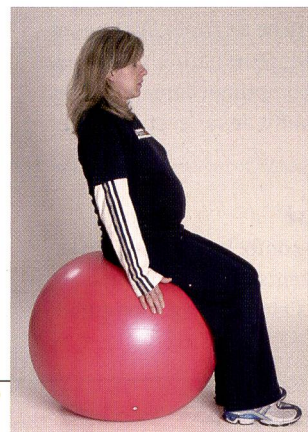
Comment? Assise sur le swissball de manière à ce que jambes et buste forment un angle droit. Bouger le bassin d'avant en arrière et d'arrière en avant, puis de côté, puis en cercle. Garder les épaules droites et regarder droit devant soi.

Combien? Se balancer en avant, en arrière, à droite, à gauche, en cercle, pendant 2 à 4 minutes.



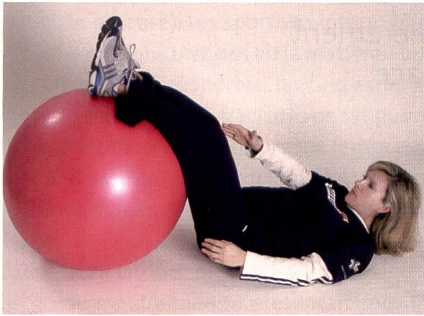
Comment? Assise sur le swissball en équilibre sur un pied (la jambe soulevée est tendue). Maintenir droit le dos, la tête et les épaules.

Combien? Garder la jambe tendue pendant 30 à 40 secondes, répéter l'exercice 2 à 3 fois par jambe.



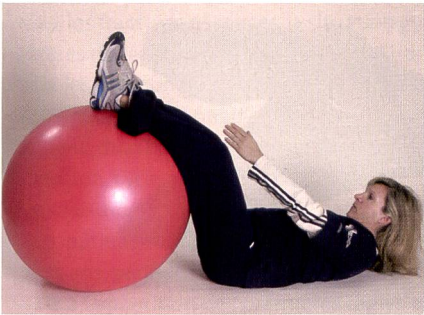
Comment? Se balancer avec la partie supérieure du corps, d'avant en arrière et d'arrière en avant, en gardant le dos bien droit.

Combien? Deux séries de 20 en avant et en arrière.



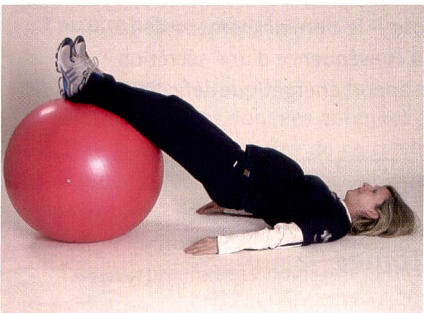
Comment? Couchée sur le dos, les jambes appuyées sur le swissball, à angle droit par rapport au bassin. Appuyer légèrement le coude gauche sur le sol tout en pressant le mollet droit sur le ballon, et vice-versa.

Combien? Deux séries de 20 de chaque côté.



Comment? Même position que l'exercice précédent. Soulever légèrement le dos en gardant la tête dans le prolongement. Amener la main sur le genou opposé. Expirer quand la main touche le genou et inspirer en montant. Contrôler la respiration.

Combien? Deux séries de 12 à 20 de chaque côté.



Comment? Couchée sur le dos. La tête posée, les bras le long du corps, les jambes légèrement pliées et appuyées sur le swissball (à la largeur des épaules). Soulever le bassin pour former une ligne, et, au point le plus haut, serrer les fesses. Il faut arriver à maintenir le dos droit sans douleur. Respirer régulièrement.

Combien? Trois séries de 15 à 25.

Attention: les trois derniers exercices sont déconseillés après le quatrième mois de grossesse. A partir de ce moment, l'utérus comprime certains vaisseaux sanguins. De plus, la contraction des muscles abdominaux augmente encore la pression.

Conseils

Bons réflexes au quotidien

- Passer l'aspirateur en mettant un pied devant l'autre pour bien répartir le poids du corps.
- Pour se baisser, plier les genoux en plaçant un pied devant l'autre et en gardant le dos droit.
- Répartir les courses dans deux sacs de manière à équilibrer le poids à porter.
- Contrôler systématiquement sa posture pendant la journée.
- En cas de lourdeur ou de fatigue, faire une pause pour se relaxer.
- Aller à la piscine une fois par semaine (séance d'aquafit de 30 minutes ou nage sur le dos pendant 10 minutes au moins).

Un peu de relaxation

- ▶ Quand la charge devient trop lourde pour le dos et que la douleur s'installe, il est temps de se reposer un moment. La position latérale (d'un côté comme de l'autre), le ventre posé par terre, permet de soulager le dos, l'espace de quelques minutes.



Bénéfices notoires

- ▶ Le programme d'entraînement présenté ici a été conçu pour Roberta Antonini Philippe, enseignante à la Haute école fédérale de sport de Macolin et modèle pour les photos, qui souffrait de douleurs lombaires pendant sa grossesse. Les exercices proposés permettent de renforcer la partie abdominale et dorsale, le bassin et le torse. Ils ont aussi un effet positif sur la circulation sanguine du dos et libèrent les tensions accumulées. Il est important de faire de petites pauses entre chaque série pour récupérer (entre 30 secondes et une minute) avant de reprendre en douceur. Il est conseillé de se représenter le mouvement mentalement: en visualisant l'exercice correct, on perçoit mieux son propre corps. En cas de douleurs musculaires ou de l'appareil locomoteur, veiller à une qualité de mouvement optimale.