

A full-page photograph of a pregnant woman with dark hair, smiling and posing on a city sidewalk. She is wearing a black short-sleeved top, black pants, and white sneakers with red accents. The background is a blurred city street with trees and a person on a bicycle.

Julie Ferrez

enceinte
x
active
x
épanouie

FIRST
ÉDITIONS

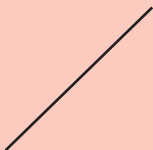
Julie Ferrez

enceinte
x
active
x
épanouie

FIRST
ÉDITIONS

5

cinquième mois



Semaines 18 à 22 de grossesse

Le sport, je continue ?

Je décide de me lever plus tôt presque tous les jours pour faire du yoga et démarquer la journée zen. C'est efficace, je me sens apaisée ensuite. Mon ventre gagne en souplesse et mon nerf sciatique se calme. Je me rends bien compte que mon système cardio est vite éprouvé : je suis essoufflée et je transpire plus vite, mais je sais que les exercices cardio sont très bons pour nous deux. Ils me détendent et me permettent d'évacuer toute cette énergie qui est constamment en moi. Je canalise ainsi mon côté hyperactif. J'ai vraiment l'impression de faire corps avec mon bébé. Comme si nous étions une équipe. Je bouge bien, mon ventre est intégré à mon mode de travail. Il faut juste que je sois vigilante sur ma résistance.

Au programme à l'île Maurice, 2 à 3 heures de sport tous les jours : 1 heure de yoga Vinyasa le matin, 1 heure de renforcement musculaire en fin de journée et de la natation pour me délasser. Tout se passe très bien. Seule la chaleur des premiers jours est un peu difficile à supporter, mais, en buvant beaucoup d'eau, en faisant des siestes et en me baignant pour récupérer, c'est le pied ! C'est aussi la première fois que je me mets en maillot de bain de femme enceinte. C'est étrange, les gens vous regardent avec beaucoup de tendresse en voyant votre ventre. Je me sens assez à l'aise dans mon corps. De toute façon, cacher mon ventre ne servirait à rien, et puis les maillots de bain spéciaux sont très bien coupés et dessinent une silhouette harmonieuse. J'en ai acheté plusieurs de styles différents : un deux-pièces et puis un une-pièce pour protéger mon ventre du soleil. Le corps étant bourré d'hormones, je me préserve de ses rayons, car la peau du ventre est fragile et je ne veux pas garder cette grande ligne brune qui part du nombril et qui remonte jusqu'à l'estomac toute ma vie. D'ailleurs, j'ai lu qu'une fois accouchée, il faut encore éviter le soleil les 6 premiers mois. Alors c'est protection maximale ! Même chose sur le visage, je le crème avec un indice 50 toutes les heures et je porte une casquette ou un chapeau. Je ne veux pas être recouverte de taches à cause du masque de grossesse ! Il faut penser à tout pour rester belle longtemps !

De retour à Paris, je poursuis mon yoga chaque matin pour détendre mon diaphragme bloqué et soulager ma sciatique. Cela m'aide énormément et me permet de lâcher prise. Le yoga apaise mes angoisses de femme, de chef d'entreprise, de future maman...

C'est
un beau
challenge
que de décider
de se faire
confiance.

Je fais de mon mieux et, surtout,
ce qui est bon pour moi !

Ma routine sport pour soulager le nerf sciatique et renforcer le dos

Voici 3 postures de yoga pour soulager le nerf sciatique. J'enchaîne ensuite avec un peu de renforcement musculaire pour travailler dos et épaules.



L'araignée, pour assouplir les jambes et le bassin

1. Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les mains en prière, venez vous accroupir lentement, posez ensuite les mains au sol et gardez le dos droit.
2. Étendez la jambe gauche sur le côté, le pied flexe, puis basculez votre poids du corps sur le pied gauche pour étendre la jambe droite. Alternez doucement des allers-retours au rythme de votre respiration.

Alternez 6 fois.



Le pigeon, pour soulager le nerf sciatique

À genoux sur votre tapis, avancez votre genou droit et tendez derrière votre jambe gauche en prenant soin de rentrer votre cheville gauche à l'intérieur. Vos mains sont posées de chaque côté de votre genou droit. Redressez-vous et laissez le poids du corps étirer votre fesse droite.

Restez le temps de 5 respirations puis changez de côté.

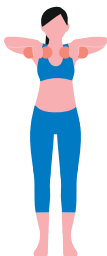
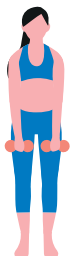




La tortue, pour détendre le bas du dos et les hanches

1. Assise sur votre tapis, les genoux fléchis et les plats des pieds en contact, entrecroisez vos doigts pour attraper vos pointes de pieds.
2. Penchez-vous vers l'avant en tirant avec les bras. Essayez de venir poser votre front sur vos pieds. Restez le temps de 5 respirations.

Recommencez 3 fois.



Les tirages menton

Debout, les genoux légèrement fléchis, prenez des haltères (de 2 ou 3 kg pour les plus aguerries). Les bras au niveau de votre bassin, remontez vos haltères au niveau des épaules en écartant bien les coudes. Redescendez et reprenez de plus belle !

Pour renforcer les muscles entre les omoplates, les épaules et les bras, 3 séries de 15 à 20 répétitions.



Superman

1. À quatre pattes sur votre tapis, le dos droit, rentrez un peu votre ventre pour maintenir le dos en place. Inspirez sans bouger, vos quatre appuis bien solides.
2. Expirez et montez devant vous le bras gauche tendu et en même temps la jambe droite tendue en arrière, le pied bien flexé. Inspirez pour revenir dans la position de départ.

Pour renforcer le dessous du bras et replacer votre bassin, faites la même chose de l'autre côté.



Les inclinaisons latérales

Debout, les pieds écartés de la largeur de votre bassin, les genoux fléchis, glissez la main gauche derrière votre tête et le bras droit le long du corps avec un haltère de 3 kg dans la main. Inspirez et inclinez le buste sur la droite, puis expirez et revenez le buste droit. Faites la même chose de l'autre côté.



Pour travailler votre taille, 3 séries de 20 répétitions.