



La santé commence in utero

En prévoyant sa grossesse, puis en vivant sainement dès le début de la programmation de bébé, une femme peut protéger son enfant de maladies chroniques graves à l'âge adulte.

La malnutrition fœtale accroît considérablement les risques de développer des syndromes métaboliques à l'âge adulte. C'est ce que l'on appelle la programmation fœtale et cette dernière pourrait bien contribuer à une véritable épidémie de maladies chroniques. Le régime et le comportement de la maman affecteraient ainsi profondément la santé future d'un enfant.

La programmation fœtale. La qualité du milieu dans lequel se développe l'embryon, puis le fœtus, laisserait des traces indélébiles dans la vie de l'adulte en devenir. Les relations entre nutrition fœtale et état de santé ultérieur concernent en particulier le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies cardio-vasculaires, l'asthme, les états de stress et la pathologie allergique. Si la vie fœtale et la très jeune enfance sont des périodes de très grande adaptabilité, elles sont également des moments de grande vulnérabilité à l'égard de l'environnement. Les paramètres nutritionnels tiennent une place de première importance dans les phases néonatale et postnatale de la toute petite enfance et peuvent être impliqués dans les conséquences néfastes qui affectent le développement de l'enfant et de l'adulte. La programmation génétique peut être modifiée par l'environnement dans lequel le fœtus se développe.

Quelle alimentation pendant la grossesse ? Manger trois à quatre fois par jour, en faisant des repas complets, suffit à combler les besoins de la mère et de l'enfant. Lorsque la maman a un problème de poids pendant la grossesse, il n'est pas question qu'elle se soumette à un régime strict (pas moins de 1 500 kcal par jour) ! Dans le cas contraire, elle expose son

enfant à des déficiences, voire à des carences : il est indispensable de manger sans restriction (sans excès non plus) et d'avoir une prise de poids normale de 9 à 12 kg sur les neuf mois de grossesse. Si la maman est en surpoids avant la naissance, il est recommandé de faire un régime avant la fécondation, le bébé risquant d'être victime d'un diabète gestationnel. Le cas échéant, le fœtus se développera avec un excès de sucre et secrétera beaucoup d'insuline. Comme celle-ci est un facteur de croissance, il existe une forte probabilité (20 %) pour que le bébé naisse trop gros et présente également un risque accru d'obésité et de diabète à l'âge adulte. La grossesse augmente les besoins en fer et en vitamines B9 (folates) et les déficiences sont fréquentes. Les apports en calcium et en vitamine D sont très importants (quatre produits laitiers par jour sont recommandés).

Grossesse et activité physique. Il est recommandé de bouger pour éviter l'obésité du bébé et de la maman. Certains sports intenses ne sont toutefois pas conseillés. L'activité physique quotidienne permet de conserver une forme musculaire ainsi qu'une bonne ceinture abdominale, de lutter contre une prise de poids excessive, de prévenir les risques de diabète gestationnel et d'hypertension artérielle, tout en se détendant ! Elle permet également une meilleure rééducation du périnée après l'accouchement.

Les sports conseillés : la marche, la gymnastique, le vélo d'appartement, la natation et l'Aquagym.

Les éléments à éviter. Il faut éliminer de son environnement tous les éléments susceptibles de nuire au fœtus, à commencer par les perturbateurs endocriniens (pesticides, bisphénols A, phtalates) contenus dans les produits cosmétiques, les détergents, les peintures... La pollution atmosphérique aurait également un impact sur la croissance du fœtus (mieux vaut vivre en pleine campagne qu'en centre-ville) ! Les émotions de la maman et les bruits intenses sont à éviter ; par contre, les bruits quotidiens de la maison (aspirateur, musique d'ambiance, voix des parents) ne rendront l'enfant que plus serein après la naissance.

S. SEURON

Sommeil et compétition sportive

Le sommeil aide aux performances. Cependant, l'approche d'une compétition, propice au stress et à l'énerverment, tendent à altérer sa durée et sa qualité.

Les athlètes ont mis au point diverses techniques afin de préserver leur sommeil en toute occasion.

Connaître son sommeil. La connaissance de ses cycles est primordiale. Ainsi, les athlètes consignent soir et matin leurs premières phases d'assoupissement et leurs heures de réveil. Cela permet de fixer des horaires de coucher et de réveil en accord avec l'organisme, et donc respecter un sommeil le plus naturel possible.

Préparer le sommeil. En amont d'une compétition, les athlètes ne changent rien à leurs habitudes. Quelques assouplissements, un peu de musique ou de lecture, puis extinction des feux. Et si l'activité physique épuise l'organisme, celle-ci doit cesser bien avant l'heure du coucher, afin de ménager un retour au calme. Détente et relaxation sont alors privilégiées.



Forcer le sommeil. La nuit précédant une compétition n'est souvent pas des plus reposantes. L'athlète anticipe, angoisse, révise sa tactique, repoussant ainsi toujours l'endormissement. Si certains sujets sont plus disposés au stress que d'autres, le recours à des techniques respiratoires permet de l'atténuer. L'une des méthodes basiques consiste à avaler une grande

gorgée d'air, à la bloquer une ou deux secondes dans les poumons, puis à la laisser s'évacuer doucement, sans la contraindre. Décontraction assurée. L'échappée doit être aussi mentale. À l'image des pilotes de rallye, les athlètes visualisent précisément l'épreuve à venir en misant sur un état de forme optimal. Chasser les pensées négatives est en effet une des clés du sommeil.

Préparer le cadre. Un bon sommeil réclame un environnement approprié. Ni surchauffée ni trop froide, la température idéale de la chambre oscille autour de 18 °. Point trop sèche ou humide, la pièce doit être isolée du bruit, et de préférence de la lumière. La literie doit être ferme et confortable.

Positivez au saut du lit

Gagner étant constitutif à la mentalité des athlètes, leur réveil sera doux et accompagné d'étirements. Et c'est avec conviction qu'ils s'extirpent rapidement du lit !

Le saviez-vous ?

Le sauna

Envie de chaleur ? Pourquoi ne pas vous offrir un petit sauna ?

La température d'un sauna ne dépasse pas les 80 °C. Faux. Elle oscille entre 80 et 100 °. Et l'air y est sec.

Le sauna fait maigrir. Faux. Une séance peut permettre de perdre jusqu'à 1,5 litre de sueur et non de graisse.

Il apporte uniquement détente et bien-être. Faux. Il permet de lutter contre le stress et certaines affections dermatologiques comme le psoriasis. À l'inverse, il pourrait accentuer certains cas d'eczéma ou de dermatites atopiques. Des études suggèrent aussi son efficacité dans le traitement des rhumatismes inflammatoires et des douleurs articulaires.

Les contre-indications sont rares. Vrai. Le sauna est conseillé en cas de cancer, d'infarctus du myocarde récent, d'infections comme la grippe ou la bronchite, ou de troubles circulatoires.

Inutile donc de consulter son médecin avant une première séance. Faux. La prise de certains médicaments comme les anti-hypertenseurs peut également être dangereuse.

H. DOREY

En bref

Halte aux aphtes



En France, 800 000 personnes ont une crise d'aphtes plus d'une fois par mois. Dans les cas de crises à répétition, les traitements locaux sont inadaptés et les médicaments existants ont des effets

secondaires très lourds. Pour remédier à ces troubles qui, au-delà du simple bouton bucal, traduisent un désordre métabolique global, Prévizen lance AftaZen, un complément alimentaire innovant qui, en traitement de fond, agit sur les facteurs déclencheurs. Environ 45 € la boîte de 120 gélules, soit 0,75 € par jour.

La santé à plein régime

Hypertension, cholestérol, diabète... se traduisant par un ensemble de symptômes et de problèmes liés à un mauvais métabolisme, le syndrome métabolique est

un état qui touche en moyenne 23,5 % des hommes et 17,9 % des femmes en France, soit 5 à 7 millions de personnes. Heureusement, il existe une réponse efficace et adaptée à toute la famille : le régime IG métabolique. Dans un ouvrage paru aux éditions Leduc, découvrez en dix questions-réponses tout ce qu'il faut savoir sur ce syndrome et sur les règles nutritionnelles qui permettent d'y remédier.

Le Régime IG métabolique par le Dr Pierre Nys, éditions Leduc, 16,90 €.



Pour une meilleure entente

En 2010, la Hear the World Foundation, fondée en 2006 par Phonak, fabricant d'appareils auditifs, a apporté son soutien à dix projets, à travers le monde, en faveur des personnes touchées par une déficience auditive. L'accent a particulièrement été mis sur l'amélioration du confort auditif chez l'enfant. La contribution de cette fondation, qui s'élève à 150 000 €, a ainsi permis de fournir une certaine d'aides auditives et de soutenir financièrement des projets en Suisse et dans les pays en développement.

www.hear-the-world.com/fr

