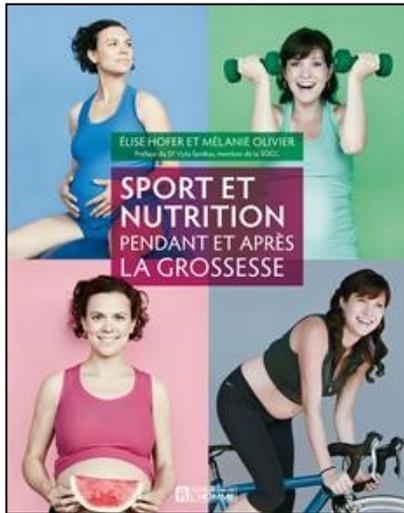


Sport et nutrition pendant et après la grossesse

Source

Hofer É et M Olivier (2012) **Sport et nutrition pendant et après la grossesse**. Les Éditions de l'Homme, 232 p.



Ce livre paru au début de 2012 est un guide pratique en matière d'activité physique et d'alimentation pour les femmes enceintes ou qui viennent d'accoucher.

La première partie porte sur la nutrition : aliments à éviter, besoins alimentaires de la femme enceinte, exemples de choix alimentaires, etc. Les auteures donnent également des trucs pour bien s'alimenter avant, pendant et après l'activité physique.

On présente ensuite les effets bénéfiques de l'exercice physique pratiqué durant et après la grossesse, mais aussi les contre-indications à la pratique d'activités physiques. On propose à toutes les femmes – débutantes, actives, sportives ou athlètes – des séances d'entraînement conçues pour chaque trimestre de la grossesse et les semaines suivant l'accouchement. Les femmes y trouveront également des exercices de musculation et de yoga à faire pendant la grossesse ou après l'accouchement (pour renforcer les muscles du plancher pelvien, les transverses de l'abdomen, les grands droits et les muscles du tronc). Elles apprendront aussi des trucs pour s'entraîner avec bébé, peu importe l'activité choisie.

Ainsi, le livre est rempli d'astuces pour une grossesse en santé. Des encadrés présentent des témoignages de sportives, notamment des olympiennes, qui expliquent comment elles ont pu demeurer actives durant leur grossesse. En plus de répondre aux questions des femmes enceintes, le livre met en avant le plaisir lié à la pratique d'activités physiques et donnera certainement à plusieurs femmes l'envie de bouger.

Myriam Paquette et Guy Thibault