

## JULIE DAoust

## «Retourner au travail, ça me motive pour retrouver mon poids»

Cette comédienne de *L'Auberge du chien noir* est maman de deux enfants: Victor, 3 ans, et Henri, 2 semaines.



Ce reportage a été réalisé peu de temps après la naissance du bébé de Julie Daoust. Il lui a donc été impossible de participer à une nouvelle session de photos.

**J**ulie, à votre première grossesse, votre personnage d'Ariane dans *L'Auberge du chien noir* est aussi tombée enceinte...

Eh oui! Les auteurs ont été gentils envers moi puisqu'ils se sont arrangés pour qu'Ariane soit enceinte dans le téléroman. J'ai donc pu travailler jusqu'à la naissance de Victor. Cependant, ça n'a pas fonctionné ainsi à ma deuxième grossesse. Ce que vivait mon personnage ne correspondait pas à ma réalité de comédienne. J'ai donc pris congé de *L'Auberge du chien noir* avant d'accoucher, mais je ne me suis pas reposée pour autant; j'ai travaillé à des projets personnels.

**Avez-vous fait de l'activité physique pendant vos deux grossesses?**

Oui. J'ai suivi des cours d'aquaforme au Centre Lucie-Bruneau. J'ai adoré l'expérience, d'autant plus que les cours sont donnés par une ancienne infirmière qui connaît bien les mamans enceintes. Elle propose plusieurs exercices d'étirements préparatoires à l'accouchement. En plus, les cours sont donnés trois fois par semaine, à différentes heures. Il est vraiment possible de rester active grâce à ces cours.

**Après votre premier accouchement, vous êtes-vous rapidement**

**remise en forme?**

Mon premier accouchement a été assez éprouvant. Je n'ai donc pas pu me remettre rapidement à l'exercice. Mais j'avais tellement hâte! Lorsqu'on est enceinte, il est impossible de se dépasser, car on ne peut pas faire certains exercices. Sportive de nature, j'ai trouvé longue la période d'attente avant de pouvoir courir et de me donner à fond, comme avant.

**Votre bébé est encore tout petit, mais prévoyez-vous vous remettre bientôt à l'exercice?**

Parce que j'ai eu un accouchement facile, j'ai déjà tenté de le faire. Mais je me suis vite rendu compte qu'il valait mieux attendre. Même si on se sent en mesure de faire de l'exercice, il faut laisser le temps aux organes internes de se replacer après la grossesse et l'accouchement. Je vais donc patienter avant de suivre un entraînement plus exigeant. Par exemple, le jogging est trop violent. Pour l'instant, je vais chercher mon plus grand à la garderie, en vélo. C'est parfait!

**Ressentez-vous la pression de devoir perdre du poids avant de reprendre votre rôle d'Ariane, au mois d'août?**

Non, pas du tout. Je ne subis aucune pression en ce sens. C'est moi qui me mets de la pression, mais une pression «positive». Retourner au travail, ça me motive à tenter de retrouver mon poids d'avant. Cela dit, contrairement à ma première grossesse, au terme de laquelle j'ai pris 50 livres, je n'ai engraisé que de 25 livres pendant que je portais Henri. Lorsque je m'y mettrai vraiment, ce sera plus facile de perdre les quelque 10 livres en trop! (Rires) ●

PHOTO: STÉPHANIE LEFEBVRE

## Des conseils pour se mettre en forme

Francine Savard est thérapeute sportive et consultante nutritionnelle. Parmi sa clientèle, elle compte des femmes qui désirent se mettre en forme, avant, pendant et après une grossesse.

**Francine, certaines femmes vous consultent-elles pour se mettre en forme en prévision d'une grossesse?**

Tout à fait! Une grossesse, c'est exigeant physiquement. Les femmes en sont de plus en plus conscientes. Elles désirent bien se préparer, au même titre qu'elles font attention à leur alimentation lorsqu'elles pensent avoir un bébé dans un avenir rapproché. Les futures mamans qui sont en forme, qui sont habituées à faire de la musculation et du cardio, mettent toutes

les chances de leur côté en prévision des changements physiques associés à la grossesse.

**Il est important de rester active tout au long de la grossesse...**

Oui. Celles qui s'entraînent dans un gym peuvent continuer à le faire en adaptant les exercices afin d'éviter les trop grands impacts. Courir sur un tapis roulant et suivre un cours de Step ne sont pas conseillés quand on est enceinte. Par contre, certaines femmes ont joggé tout le long de leur grossesse. C'est du cas par cas. Celles qui ne sont pas de grandes sportives peuvent quand même rester actives en s'adonnant au yoga ou en faisant de la natation. Le but est de bouger pour oxygéner son corps, de trois à quatre fois par semaine.

## KARINE LAROSE

# La combinaison gagnante: entraînement, bonne nutrition et allaitement...

Spécialiste de la forme physique et porte-parole de Nautilus Plus, Karine est maman pour la première fois d'une belle petite fille âgée de 7 mois.

### **K**arine, avez-vous continué votre entraînement durant votre grossesse?

Les premiers mois, je n'ai pas fait grand-chose, car je souffrais d'extrême fatigue. J'ai fait surtout du yoga. Cette discipline est excellente lorsqu'on est enceinte, puisque le yoga donne beaucoup de souplesse; on sait qu'on en aura besoin à l'accouchement! Dès le quatrième mois, j'ai retrouvé mon énergie et j'ai été en mesure de faire du cardio et de la musculation au gym, en adaptant différents exercices. Par exemple, au lieu de courir sur un tapis roulant, je faisais de la marche rapide. J'augmentais l'inclinaison du tapis pour rendre l'exercice plus intense.

### **Être restée active pendant votre grossesse vous a certainement aidée à l'accouchement et pour la remise en forme.**

J'en suis convaincue! Il faut dire que j'ai eu un accouchement relativement facile. J'ai accouché de façon naturelle et ça s'est très bien passé. Je me suis présentée au gym trois semaines seulement après avoir accouché.

### **C'est tout un exploit!**

Pourtant, je n'ai fait que de la marche sur le tapis roulant et j'ai fait un peu de levée de poids. Je n'avais que 45 minutes à moi puisque je me rendais au gym entre deux boires. Malgré tout, ça m'a fait un bien énorme.

### **Combien de livres avez-vous prises durant votre grossesse?**

J'ai pris 26 livres, ce qui est dans la moyenne. Les femmes prennent en moyenne entre 20 et 35 livres durant une grossesse. Certaines femmes font beaucoup de rétention d'eau, surtout lorsque la fin de la grossesse

coïncide avec la période estivale. Je crois que le fait de m'être entraînée lorsque j'étais enceinte m'a permis d'activer ma circulation sanguine et ainsi d'éviter de faire de la rétention d'eau.

### **Et vous avez pu retrouver rapidement votre taille normale...**

Oui, grâce à une combinaison gagnante: entraînement, bonne nutrition et allaitement. Le corps dépense 400 calories par jour pour allaiter. Ça équivaut à un *work out* gratuit! (Rires) En ce qui a trait à la nutrition, on dirait que j'ai naturellement le goût de manger des aliments sains. Par souci de la santé de mon bébé, j'ai porté une attention particulière à ce que je mangeais tout au long de ma grossesse. Maintenant que j'allaite, je continue à manger de façon équilibrée. Il y a longtemps que je n'ai pas fait d'excès et on dirait que j'ai moins le goût de manger des sucreries. Si j'en mange, je suis rassasiée plus rapidement. Depuis plus d'un an, j'ai coupé l'alcool. Ça aussi, ça fait une différence. Mon seul dada, c'est le café latté, mais je le prends décaféiné... ●

PHOTO:  
MASSIMO



FRANCINE SAVARD: MATHIEU RIVARD

Rester active atténue certains maux liés à la grossesse: les jambes lourdes, la rétention d'eau et même le diabète de grossesse. L'exercice contribue également à éviter la dépression post-partum.

### **Combien de temps faut-il attendre avant d'entreprendre un programme de remise en forme?**

Tout dépend de l'accouchement. En général, il faut attendre un mois avant de recommencer. Un peu plus longtemps lorsqu'il y a eu des complications ou une césarienne.



Francine Savard,  
thérapeute  
sportive

### **Le retour à l'entraînement en trois étapes**

- 1 Travailler la posture et la stabilisation avec un ballon et des poids. Lorsqu'on est enceinte, le corps connaît un déséquilibre de son centre de gravité; il faut le stabiliser.
- 2 Travailler la gaine scapulaire (épaules, rotateurs externes, dorsaux, pectoraux) et la gaine pelvienne (plancher pelvien, abdominaux et lombaires).
- 3 Augmenter progressivement l'intensité pour renforcer les muscles et perdre du gras.