

THE BRUNETTE

[MODE](#) [MATERNITÉ](#) [BEAUTÉ](#) [VOYAGES](#) [DIVERS](#) [SHOP](#) [SHOP MON INSTAGRAM](#) [MON VINTED !](#) [SOLDES](#) [F.A.Q.](#) [NEWSLETTER](#)      

COMMENT RETROUVER SON CORPS POST PARTUM ?



S'il y a bien un sujet qui rassemble un gros pourcentage de mères après avoir eu un bébé, c'est l'état physique de notre corps, après avoir donné la vie. Nous avons toutes et tous une relation personnelle à notre corps, selon notre vécu et une perception à son sujet qui nous est propre. Je suis super heureuse d'avoir pu donner la vie à deux enfants en bonne santé, mais j'ai aussi le droit de ne pas me sentir à l'aise avec ce corps qui a changé, même si je lui serai reconnaissante à vie.

En théorie, oui c'est honteux de recevoir des injonctions de la société pour récupérer son corps et en pratique, oui ça peut être difficile d'accepter le changement de son corps. On est remplie d'incohérence sur ce sujet.

J'en parle dans mon livre, mais il est vrai que je me suis prise une véritable claque après avoir eu Gustave. Je ne m'étais absolument pas renseignée sur tout ce qui était post grossesse et je suis donc tombée sur mon piédestal.

13 mois après avoir eu mon fils, j'avais retrouvée la même silhouette pré-grossesse, et deux mois après, je m'étais sculptée le corps dont j'avais toujours rêvée, grâce au sport avec un coach, une alimentation saine avec des excès & un peu d'LPG.

Pour ma fille, j'ai trouvé que le post partum était plus facile au départ, déjà parce que je connaissais les étapes que j'allais traverser, mais aussi parce que je n'avais pas eu le même accouchement. Et pourtant, j'ai préféré les suites de couche en césarienne (maintenant que j'ai eu les 2, facile pour moi de comparer).

J'ai rapidement perdu du poids, mais comme je l'indiquais en instagram story, je n'ai pas encore de balance à la maison, car je ne veux pas être obsédée par des chiffres. Le seul indicateur pour moi était le fait d'arriver à fermer ou non mes jeans.

J'ai vu l'évolution au fur et à mesure des semaines... puis, je me suis pesée chez ma sage femme et ce fut le choc : il me restait 10 kilos à perdre ! Sauf que je n'avais pas été pesée pendant mon dernier mois de grossesse donc je n'avais aucun indicateur sur le poids que j'avais pu prendre pendant ces 4 dernières semaines. J'avais perdu plus rapidement du poids pour mon fils avec la césarienne, que pour ma fille avec voie basse. Et qui plus est, j'avais perdu beaucoup de poids avant de tomber enceinte d'elle, donc ce fut une claque. J'ai décidé de ne pas me miner le moral par ces chiffres, et de reprendre doucement mais sûrement le chemin de la salle de sport, ou plutôt, du coaching, avec **Sarah Lemarcis** d'Urban Fitness, ma coach à Rouen devenue une amie, qui s'était occupée de moi pendant ma grossesse (voir ici). On a repris les séances de sport en janvier, puis comme j'ai pu avec mes différents déplacements et le confinement est arrivé.