



**BIEN-ÊTRE GROSSESSE** par Marine Chassang Filipe

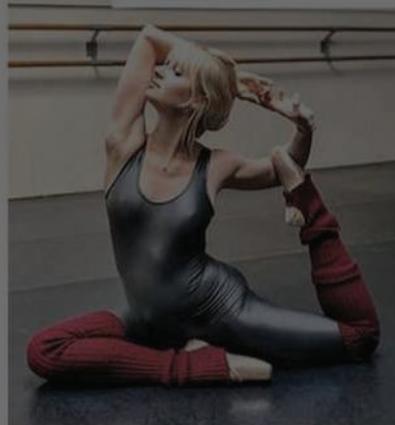
## C'est bon pour moi!

Neuf mois pour se (faire) droloter et chouchouter son corps en plein boulot: on compte bien en profiter...

### L'ALIMENT TOUT BÉNÉFICIEUX: LA FIGUE SÈCHE

**Avec Ysabelle Levasseur, diététicienne-nutritionniste**  
Elle regorge de bienfaits. Bien pourvue en glucides, la figue sèche est plus énergétique (parce que contenant 3 fois plus de sucre) et plus riche en minéraux que la fraîche. Consommer des figues séchées est un bon moyen de faire le plein de vitamines B9 (pour éviter le spina-bifida), mais aussi de magnésium (anticrampes), de calcium (bon pour les os de Bébé) et de fer végétal. Les fibres alimentaires (9,72 g, soit 3 fois plus que dans la fraîche) qu'elles contiennent permettent de fluidifier le transit. A consommer tout au long de la grossesse, sans en abuser.

## Le sport qui fait du bien: LE FIT BALLET BABY BUMP



Un nouveau sport, dérivé du Fit Ballet, méthode de renforcement musculaire mêlant danse classique et fitness créée par Octavie Escuré. L'aspect cardio du Fit Ballet est gommé pour laisser place à des exercices au sol et à la barre qui font la part belle aux étirements, au renforcement des articulations et au travail des bras, le tout à un rythme adapté. En plus d'atténuer certains maux de grossesse, le Fit Ballet Baby Bump aide les futures mamans à se faire du bien et à prendre du temps pour elles. Les cours sont dispensés en petit comité pour un moment d'échange personnalisé. Le rythme idéal: un cours d'une heure par semaine. [www.fit-ballet.com](http://www.fit-ballet.com)



### LE SOIN TOUT DOUX: L'ENDERMOLOGIE®, LE SOIN ANTI-JAMBES LOURDES DE LPG

LPG, pense aux futures mams toute l'année (car même si l'été touche à sa fin, la sensation de jambes lourdes, elle, est encore là!) avec l'endermologie®. Cette technique naturelle et non invasive, qui rappelle le palper-rouler, en plus doux, mobilise les tissus en profondeur. Avec son rouleau et son clapet motorisés, la tête de traitement du CELLU M6® Alliance permet d'activer les fonctions d'élimination de l'organisme et la circulation sanguine et lymphatique. Dans les instituts, spa et cabinets de kinésithérapie. [www.endermologie.com](http://www.endermologie.com).



### L'adresse à retenir (aux copines enceintes ou mams): Origyn

Ce centre de bien-être avec une spécialité périnatalité se trouve aux portes de Paris. Oriane, maîtresse des lieux, accueille les futures et jeunes mamans comme à la maison. Pilates, yoga, postural ball... On prend le temps de se détendre tout en soulageant ses petits maux de grossesse. Et parce qu'on devient vite accro, on revient même après la naissance de Bébé pour retrouver sa silhouette (et les copines). Certains cours sont mixtes (pour les papas). Mention spéciale pour la box Origyn'elles, pochette-surprise remplie de produits UTILES et même de cours d'essais, à s'offrir (ou se faire offrir). [origynandco.com](http://origynandco.com).