

Zoom sur...

Les cours de Ballon Forme Prénatal

Porter un enfant est la plus belle expérience qui soit! Oui, c'est vrai. Mais, pour une majorité de femmes, grossesse rime aussi avec: fatigue, maux de dos, de jambes et autre souffle court. Et l'accouchement alors? Combien de femmes ont des frissons rien qu'en évoquant les mots contractions, douleur, épisiotomie, respiration, etc. Eh oui, donner la vie, c'est aussi passer par là. C'est la raison pour laquelle il est bon de s'y préparer.



Diane Masméjan-Borcard

Diane Masméjan-Borcard est intervenante en périnatalité et donne depuis quelques mois des cours de gym Ballon Forme à des femmes enceintes. Elle nous explique les principes de cette préparation à la naissance.

Une méthode canadienne

En 2002, Danielle Fournier, une Canadienne alors spécialisée en gym pré et postnatale et passionnée de périnatalité depuis la naissance de son premier enfant, s'associe à son amie Louise Kanemy, conceptrice d'un programme d'entraînement avec un ballon d'exercices. De cette rencontre naît la méthode Ballon Forme: un éventail d'exercices conçus spécialement pour le bien-être et la sécurité de la femme enceinte. En Suisse, elles ne sont que trois à avoir reçu la formation dispensée par Danielle Fournier: Diane Masméjan-Borcard à Bulle, Safia Kury à Lausanne et Carine Dejussel à Genève.

Le ballon, c'est connu...

Les sages-femmes ou les physiothérapeutes l'utilisent déjà depuis des lustres. «Ce qui est nouveau, c'est son utilisation dès la douzième semaine jusqu'à la fin de la grossesse, ainsi que les mois suivant l'accouchement, nous explique Diane Masméjan-Borcard. Le but recherché est le mieux-être durant la grossesse, en réduisant les inévitables maux et en

travaillant la condition physique», ajoute-t-elle. En effet, la pratique de cette méthode permet d'améliorer la capacité respiratoire, d'assouplir le périnée et de le renforcer, afin de soutenir le poids du bébé, d'entraîner la mobilité et la flexibilité du bassin, ce qui facilitera le passage de bébé lors de l'accouchement, mais aussi de renforcer les muscles du dos, ce qui soulagera notamment les douleurs, ainsi que les muscles des abdominaux, appelés grands droits et transverses, qui amélioreront la posture. «Ce qu'on a tendance à oublier, c'est qu'avoir des muscles bien renforcés est d'une grande aide lors des poussées», affirme Diane.

Une salle de danse à Bulle

C'est l'endroit où Diane accueille Natalia et Valérie, depuis le début du deuxième trimestre de leur grossesse. «J'ai commencé par leur apprendre les principaux exercices de la méthode. Ensuite, chaque semaine, on enchaîne ces mêmes exercices, afin de renforcer des parties précises du corps,

explique notre intervenante en périnatalité. Cette méthode peut être suivie jusqu'à l'accouchement, sans contre-indication, si ce n'est la douleur. C'est la limite aux exercices. Ensuite, c'est aux mamans de savoir si elles peuvent continuer ou si elles sont forcées d'arrêter» insiste Diane. Et de rajouter: «Les deux femmes que je suis arrivent toutes les deux en fin de grossesse. Elles sont un peu fatiguées, ce qui est normal, mais elles sont en pleine forme!» «Ce qui est agréable, c'est la détente que cela procure, précise Valérie, l'une des deux participantes. Après un cours, je me sens bien et une partie des douleurs dues à la grossesse disparaît. L'aspect humain est aussi très important. Avec l'autre future maman, on discute beaucoup, on partage nos émotions, on parle des enfants. Nous vivons la même



situation, alors pouvoir échanger nos préoccupations communes contribue aussi à notre bien-être», affirme Valérie.

Pourquoi perdre le rythme ?

Lorsque bébé a pointé le bout de son nez, il est parfois difficile de reprendre rapidement une activité physique. Et si finalement on y arrive, il faut encore pouvoir placer bébé, ce qui est souvent «la croix et la bannière» ! Chez Diane Masméjan-Borcard, les cours de Ballon Forme peuvent être repris huit semaines après l'accouchement, et, cerise sur le gâteau, bébé accompagne sa maman. Le principe reste le même, sauf que là, on parle vraiment de remise en forme. «Les exercices sont adaptés et intègrent le bébé, de manière à ce que la maman puisse venir se faire du bien, tout en partageant cela avec son nourrisson» explique Diane. Si elle préfère venir seule pour avoir un moment rien qu'à elle, pas de problème, les exercices restent les mêmes» ajoute-t-elle.

A en croire la bonne expérience que sont en train de vivre Natalia et Valérie, la gym Ballon Forme paraît être un bon moyen pour permettre aux femmes qui le désirent de faire rimer grossesse avec détente et bien-être !

*Caroline Angelical
rubrique.zoomsur@gmail.com*

Pour plus de renseignements

www.gymballon.ch
www.bebe.gruyere.ch