

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Dos et grossesse  
**Autor:** Leonardi Sacino, Lorenza  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995639>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

la famille des caroténoïdes, le lycopène, qui se profile comme une substance très efficace. A la lumière de plusieurs observations épidémiologiques, on a noté qu'un taux de lycopène élevé dans le plasma sanguin était associé avec une incidence réduite de certains cancers –prostate, sein, utérus– (Sengupta 1999; Agarwal & Rao 2000) et des maladies cardio-vasculaires (Kohlmeier 1997). La capacité du lycopène à neutraliser les radicaux libres semble supérieure à celle des autres caroténoïdes, comme le beta-carotène présent dans les carottes par exemple.

En plus, d'autres mécanismes entrent en jeu. Des travaux de recherche l'ont montré (Levy, Bosin, Feldman et coll. 1995): en entrant dans les tissus, le lycopène améliore les communications intercellulaires, un phénomène appelé «gap junction» qui permet de freiner la prolifération des cellules tumorales. Autre bon point dans l'escarcelle de cet aliment considéré encore au XIXe comme toxique sur le territoire européen! L'absorption du lycopène est meilleure lorsque la tomate est bien mûre et cuite, de préférence avec la pulpe. Les fabricants de Ketchup ont d'ailleurs sauté sur l'occasion pour vanter les propriétés thérapeutiques (!) de leur produit, en oubliant de rappeler leur teneur élevée en sucre et en additifs! La pizza s'est vue promue repas-santé grâce à la purée de tomate qui tapisse le fond de la pâte. Au point de passer sous silence les nombreuses graisses saturées qui l'agrémentent... Par contre, un peu d'huile ajoutée au plat augmente la biodisponibilité du lycopène. Les pâtes à la sauce tomate arrosées d'un filet d'huile d'olive ont donc de beaux jours devant elles. //

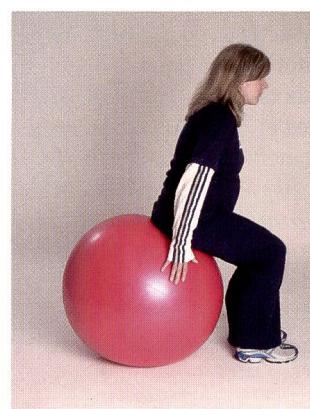
#### Références

- Agarwal, S.; Rao, A. (2000): Tomato lycopene and its role in human health and chronic diseases. *CMAJ* 163:739.
- Bigard, X.; Guezenne, Y. (2003): Nutrition du sportif, Paris, Masson.
- Herberg S and coll. (2004). The SU.VI.MAX study: A randomized, placebo-controlled trial of the health effects of antioxidant vitamins and minerals. *Arch Intern Med.* 164: 2335-42.
- Kohlmeier, L. (1997): Lycopene and myocardial infarction risk in the EURAMIC study. *American Journal of Epidemiology*.
- Levy, J. and coll. (1995): Lycopene is a more potent inhibitor of human cancer cell proliferation than either a- or b-carotene. *Nutr Cancer* 24:257.
- Sengupta, A. (1999): *Eur.J. Cancer Prev.*, 8:325-8.

# Dos et grossesse

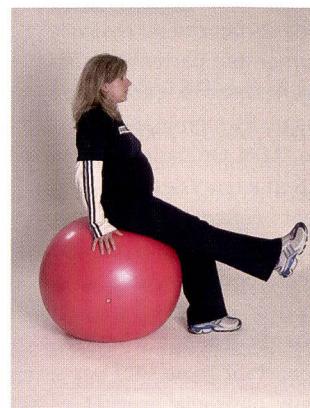
**Prévention //** Les dorsalgies ne sont pas une fatalité pour la femme enceinte. Un programme d'exercices quotidiens, comme celui conçu par une étudiante de la Haute école fédérale de sport de Macolin, permet de les minimiser.

Lorenza Leonardi Sacino



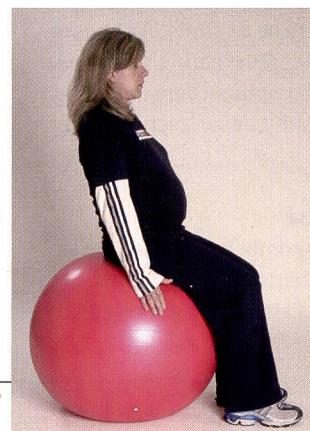
**Comment?** Assise sur le swissball de manière à ce que jambes et buste forment un angle droit. Bouger le bassin d'avant en arrière et d'arrière en avant, puis de côté, puis en cercle. Garder les épaules droites et regarder droit devant soi.

**Combien?** Se balancer en avant, en arrière, à droite, à gauche, en cercle, pendant 2 à 4 minutes.



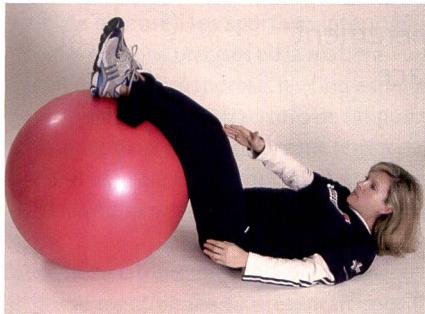
**Comment?** Assise sur le swissball en équilibre sur un pied (la jambe soulevée est tendue). Maintenir droit le dos, la tête et les épaules.

**Combien?** Garder la jambe tendue pendant 30 à 40 secondes, répéter l'exercice 2 à 3 fois par jambe.



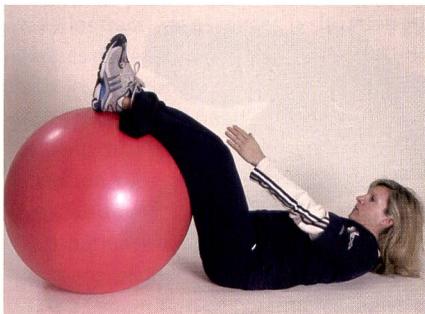
**Comment?** Se balancer avec la partie supérieure du corps, d'avant en arrière et d'arrière en avant, en gardant le dos bien droit.

**Combien?** Deux séries de 20 en avant et en arrière.



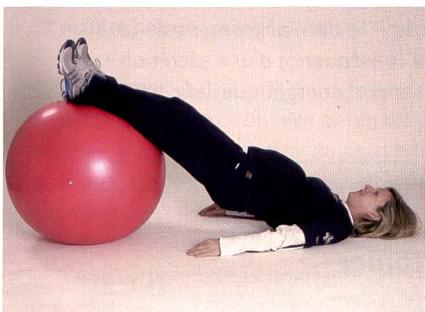
**Comment?** Couchée sur le dos, les jambes appuyées sur le swissball, à angle droit par rapport au bassin. Appuyer légèrement le coude gauche sur le sol tout en pressant le mollet droit sur le ballon, et vice-versa.

**Combien?** Deux séries de 20 de chaque côté.



**Comment?** Même position que l'exercice précédent. Soulever légèrement le dos en gardant la tête dans le prolongement. Amener la main sur le genou opposé. Expirer quand la main touche le genou et inspirer en montant. Contrôler la respiration.

**Combien?** Deux séries de 12 à 20 de chaque côté.



**Comment?** Couchée sur le dos. La tête posée, les bras le long du corps, les jambes légèrement pliées et appuyées sur le swissball (à la largeur des épaules). Soulever le bassin pour former une ligne, et, au point le plus haut, serrer les fesses. Il faut arriver à maintenir le dos droit sans douleur. Respirer régulièrement.

**Combien?** Trois séries de 15 à 25.

**Attention:** les trois derniers exercices sont déconseillés après le quatrième mois de grossesse. A partir de ce moment, l'utérus comprime certains vaisseaux sanguins. De plus, la contraction des muscles abdominaux augmente encore la pression.

## Conseils

### Bons réflexes au quotidien

- Passer l'aspirateur en mettant un pied devant l'autre pour bien répartir le poids du corps.
- Pour se baisser, plier les genoux en plaçant un pied devant l'autre et en gardant le dos droit.
- Répartir les courses dans deux sacs de manière à équilibrer le poids à porter.
- Contrôler systématiquement sa posture pendant la journée.
- En cas de lourdeur ou de fatigue, faire une pause pour se relaxer.
- Aller à la piscine une fois par semaine (séance d'aquafit de 30 minutes ou nage sur le dos pendant 10 minutes au moins).

### Un peu de relaxation

- Quand la charge devient trop lourde pour le dos et que la douleur s'installe, il est temps de se reposer un moment. La position latérale (d'un côté comme de l'autre), le ventre posé par terre, permet de soulager le dos, l'espace de quelques minutes.



### Bénéfices notoires

- Le programme d'entraînement présenté ici a été conçu pour Roberta Antonini Philippe, enseignante à la Haute école fédérale de sport de Macolin et modèle pour les photos, qui souffrait de douleurs lombaires pendant sa grossesse. Les exercices proposés permettent de renforcer la partie abdominale et dorsale, le bassin et le torse. Ils ont aussi un effet positif sur la circulation sanguine du dos et libèrent les tensions accumulées. Il est important de faire de petites pauses entre chaque série pour récupérer (entre 30 secondes et une minute) avant de reprendre en douceur. Il est conseillé de se représenter le mouvement mentalement: en visualisant l'exercice correct, on perçoit mieux son propre corps. En cas de douleurs musculaires ou de l'appareil locomoteur, veiller à une qualité de mouvement optimale.