

Activité physique et grossesse

ACTIVE POUR LA VIE

➤ **Vous êtes enceinte ou vous souhaitez le devenir ? Voilà l'occasion de faire le point sur vos habitudes de vie.**

Vous savez déjà que l'activité physique est bénéfique pour la santé.



Devez-vous arrêter le sport ?

Y a-t-il une manière sécuritaire de faire de l'exercice profitable pour vous et votre bébé ?

Quelles sont les précautions à prendre et les interdits ?

Vous avez raison de vous interroger sur la place que doit occuper l'activité physique pendant votre grossesse.

Vous trouverez dans cette brochure des réponses à vos questions.



› Bouger, c'est bon pour la santé de tous

- Risque de maladies cardiovasculaires et d'hypertension
- Risque de développement de certains cancers (sein et colon)
- **risque de diabète**
- **prise de poids,**
- rétention d'eau
- anxiété et dépression
- taux de graisses dans le sang (mauvais cholestérol)

- qualité de vie
- énergie, meilleure résistance à la fatigue
- relaxation
- qualité du sommeil
- forme physique et mentale

› Méfiez vous de la sédentarité pendant la grossesse

- conditions physiques :
Plus essoufflée, ‣ force et endurance,
‣ flexibilité et agilité, ‣ équilibre positions inconfortables, maux de dos...)

- fatigue
- prise de poids (3^e trimestre de grossesse)
- **risque d'hypertension** (et de ses complications), **diabète gestationnel...**

› Activité pendant la grossesse

Les recommandations actuelles vous encouragent à adopter un mode de vie sain accompagné d'une **activité physique régulière et modérée pendant votre grossesse...** A condition que celle-ci soit **suivie régulièrement** par une sage-femme et/ou gynécologue, **et de déroulement normal.**

La grossesse n'est pas une maladie !

Contrairement à certaines idées reçues, l'activité physique n'augmente pas le risque de fausses couches ou de retard de croissance du bébé.

Sport et grossesse = 3 mots

> **Prudence** : Ne pas vouloir dépasser ses limites, échauffements avant et étirements après l'exercice, penser à boire régulièrement de l'eau.

> **Vigilance** : Signes d'alerte... (saignement vaginal, vertiges, maux de tête, douleur dans la poitrine, mollet chaud/gonflé/douloureux, contractions utérines douloureuses, perte de liquide amniotique ‣ mouvement du fœtus...)

> **Surveillance** : Suivi régulier par une sage-femme et/ou gynécologue afin de s'assurer du bon déroulement de la grossesse et de l'absence de contre-indications médicales.

› Les sports recommandés



OUI

Marche d'un bon pas (respiration plus rapide mais sans vous empêcher de parler)

Vélo d'appartement (pas de risque de chute)

Natation (ne pas plonger)

Gymnastique douce/aquatique

Danse aérobique douce (pas de sauts)

Étirements

Yoga

Activités ménagères (jardinage, faire les courses...)

Monter les escaliers

Wii Balance Board



+/-

Bicyclette (risque de chute)

Course à pieds (jogging) (possible les 2 premiers trimestres si pratiquée avant la grossesse)

Activité en altitude (préférer à moins de 2500 mètres)

Sports collectifs (risque de coups)



NON

Plongé sous marine

Parapente (risque de chute)

Ski (risque de chute)

Sports de combats (judo, karaté...) (risque de coups)

Équitation (risque de chute)

Sports motorisés (risque de chute)

Haltérophilie (port de poids, musculation)

Milieu à forte **chaleur**, **peu d'aération**, **pauvre en oxygène** ou à **plus de 2500m**.

L'idéal est d'avoir toujours été active et de le rester pendant la grossesse, mais il n'est pas trop tard pour mettre plus de mouvements dans votre vie à venir !

→ Une intensité modérée

Méthode facile pour adapter votre niveau d'intensité: le « **Test de la parole** ».

Vous devez être capable d'entretenir une conversation pendant votre effort. Si cela est impossible, vous devez diminuer l'intensité de votre exercice.

→ Une durée **progressive** et **adaptée** à votre **condition** physique et **terme** de grossesse

Commencez par des séances de **15 minutes** pour ensuite augmenter progressivement jusqu'à **30-45 minutes**.

Profitez de chaque occasion de la vie quotidienne pour être active (déplacement à pieds, utilisez les escaliers à la place de l'ascenseur...)

→ Une **régularité de 3 fois par semaine**

Ne pas dépasser plus de 4 à 5 fois par semaine (le **repos** est nécessaire).

La fréquence sur la semaine doit toujours être **adaptée** à votre **condition** physique et à votre **état de grossesse**.

Ne pas hésiter à demander conseils et renseignements auprès de votre sage-femme et/ou gynécologue ainsi qu'à venir consulter en cas d'apparition de signes particuliers !



> Précautions !

- > Une bonne **respiration** pendant l'effort est primordiale
- > **Boire** avant, pendant et après l'exercice (300 ml = 2 verres d'eau par demi-heure)
- > Avoir une **alimentation** saine et équilibrée.
- > **Écouter son corps** pour trouver le rythme qui vous convient.
- > Ne pas chercher à faire une performance sportive !
- > Ne pas oublier les périodes **d'échauffement, de récupération et d'étirement** pour chaque séance d'exercice.
- > A partir du 4^e mois de grossesse, **éviter la position à plat dos** (risque de malaise). **En cas de malaise**, se mettre tout de suite **couchée sur le côté gauche**.
- > **S'abriter du soleil** (risque de malaise, déshydratation...).
- > Préférer les lieux **aérés et tempérés**.
- > Porter des **vêtements amples** et des **chaussures de sport** adaptées (afin d'éviter de se faire une entorse ou de glisser...).

> Exemples d'exercices de renforcement musculaire et d'étirements pendant la grossesse

(d'après le Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec en 2007)

> Renforcement musculaire

Effectuez 10 à 15 fois chacun des exercices suivants

- 1- À quatre pattes, le dos bien plat, faire des battements verticaux avec la jambe droite puis avec la jambe gauche.

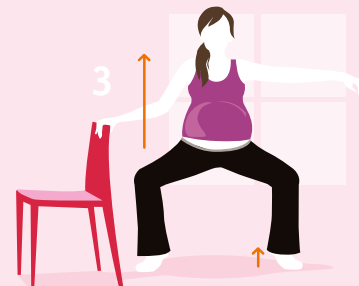


- 2- Couchée sur le dos, les genoux fléchis, contractez les abdominaux et ramenez un genou vers la poitrine. Alternez avec l'autre genou. Gardez le bas du dos appuyé au sol en tout temps.

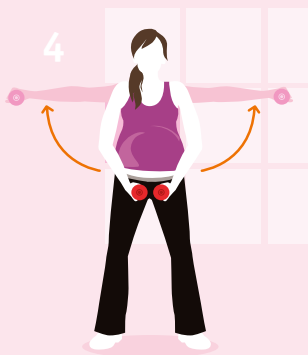


Évitez cet exercice si vous avez la diastase des grands droits (séparation des muscles grands droits présente chez 30 % des femmes). Parlez-en avec votre médecin.

- 3- Debout, jambes ouvertes et dos droit, main droite appuyée sur le dossier d'une chaise, bras gauche tendu sur le côté, main relâchée, faire des demi-flexions des genoux tout en élevant les talons (comme une ballerine). Reprendre avec l'autre bras.

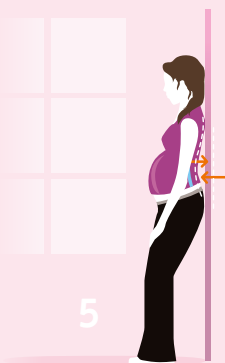


4- Debout, un poids dans chaque main, les bras légèrement fléchis, lever lentement les bras sur le côté pour les amener à l'horizontale.



5- Debout dos à un mur, genoux légèrement fléchis, basculez votre bassin en contractant les muscles abdominaux afin d'appuyer le bas de votre dos au mur. Maintenez la position quelques secondes, relâchez et répétez plusieurs fois.

Lorsque vous êtes familière avec cet exercice, n'hésitez pas à le répéter régulièrement, et ce, sans nécessairement utiliser le mur.

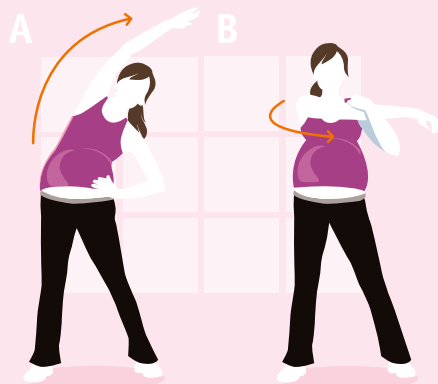


> Étirements

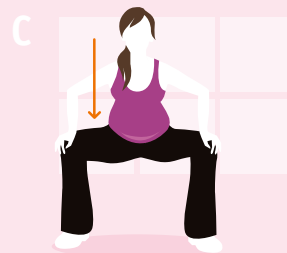
Maintenez chaque position d'étirement le temps d'une dizaine de respirations complètes (inspiration et expiration). Selon l'exercice, répétez avec le bras ou la jambe opposée.

A - Bras tendu vers le haut, pencher le tronc sur le côté, sans rotation des épaules, ni du bassin, pour étirer le côté du tronc et l'épaule.

B - À l'aide de la main, tirer sur le bras pour le rapprocher de l'épaule opposée.

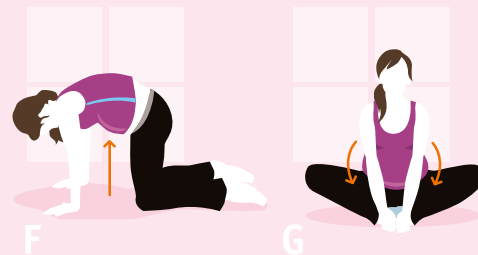
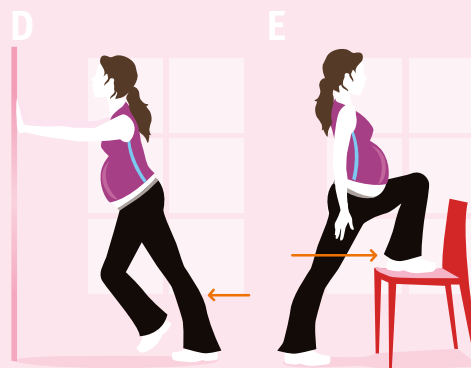


C - Debout, les jambes écartées, les mains sur les genoux, s'accroupir en gardant le dos droit et les genoux au-dessus des pieds pour étirer l'intérieur des jambes.



D - Mains appuyées contre un mur, le poids sur une seule jambe, l'autre jambe relâchée et légèrement fléchie, se pencher vers l'avant pour étirer le mollet de la jambe en appui au sol.

E - Un pied au sol, l'autre sur une chaise, avancer le bassin vers l'avant pour étirer l'avant de la cuisse de la jambe au sol et l'arrière de la cuisse de la jambe reposant sur la chaise.



F - À quatre pattes, faire le dos rond (comme un chat) pour étirer le dos.

G - Assise « en indien » dos droit, incliner légèrement le tronc vers l'avant pour étirer l'intérieur des cuisses.

› Active après l'accouchement

En accord avec les **conseils** de votre sage-femme et/ou gynécologue, attendez de vous **sentir prête** pour reprendre **progressivement** une activité après l'accouchement.



Laissez vous 4 à 6 semaines pour vous **reposer**. Il vous sera proposé des **séances de rééducation** des muscles du **périnée** par une sage-femme ou un kinésithérapeute (remboursées par la sécurité sociale).

L'activité physique vous permet de retrouver et d'entretenir votre **forme**, aide à surmonter votre fatigue due au manque de sommeil, au stress de **l'organisation familiale** et aux **nouvelles responsabilités**.

Planifiez vos séances d'exercices comme un rendez-vous avec vous-même et considérez les comme un cadeau que vous faites à votre bébé et à votre famille en vous assurant une **image positive de vous-même**.



› Bougez avec votre bébé

En cas d'allaitement maternel, privilégiez plutôt l'exercice après la tétée (seins plus légers). L'activité physique ne modifie ni la quantité ni la composition du lait maternel donc n'a pas d'effet négatif sur la croissance du nouveau-né.



Des activités amusantes entre vous et votre bébé sont bénéfiques également autant pour vous que votre enfant. Elles favorisent le développement intellectuel et diminuent le risque d'obésité et de diabète chez l'enfant.

Donnez l'exemple ! Vous êtes le plus important modèle de comportement de votre enfant. S'il vous voit **ACTIVE**, il sera plus susceptible de l'être aussi avec plaisir.

› Conclusion

En l'absence de contre-indications, profitez de cette possibilité d'être **active pendant votre grossesse** et aussi pour la vie.

L'activité physique est source de plaisir, de **détente**, de **forme**, de **santé**, de **bien-être** pour vous et votre futur enfant.

Saisissez cette opportunité pour vivre au mieux cette **étape clé de la vie** qu'est la grossesse !

En bougeant, vous **diminuez les risques** éventuels de complications de la grossesse (hypertension, diabète gestationnel...) ainsi que leurs **conséquences futures** sur votre santé.

**Devenez avec votre famille,
active pour la vie
pour une meilleure santé
pour vous et votre enfant !
Il n'est pas trop tard...**

Pôle Obstétrique
Reproduction Gynécologie



Hôpital L'Archet 2
151, rte de St Antoine de Ginestière
BP 3079. 06202 Nice Cedex 3
www.chu-nice.fr