

Activité physique pendant votre grossesse

Quelles sont les conséquences de la grossesse sur votre corps ?

- Le volume et le débit cardiaques augmentent au fur et à mesure du terme de la grossesse. L'effort doit donc être adapté.
- L'utérus prend du volume et appuie sur la veine cave inférieure en position allongée. Au 3^e trimestre, évitez la position sur le dos, et préférez vous allonger sur la gauche.
- Les hormones fragilisent vos tendons et ligaments (articulations, dos), pensez à bien vous chauffer.
- Vos seins peuvent être plus douloureux, portez un soutien-gorge adapté.

Quelles sont les conséquences de l'activité physique sur votre grossesse ?

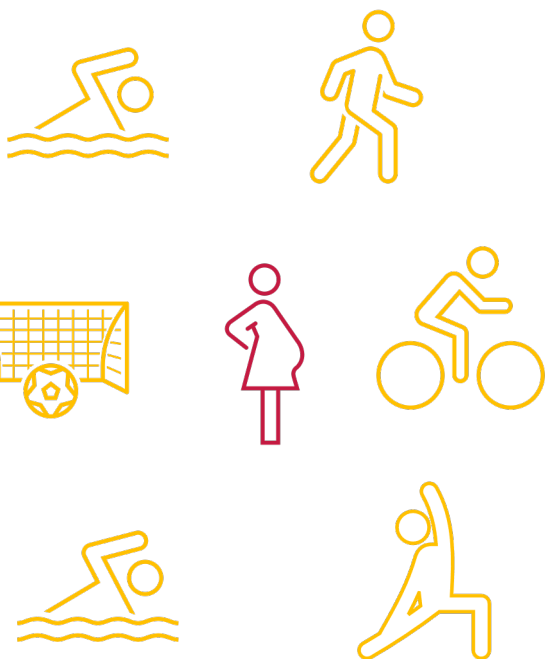
Une activité physique durant votre grossesse permet de :

- ✓ Limiter votre prise de poids
- ✓ Diminuer votre risque de diabète gestationnel et le poids de naissance de votre bébé
- ✓ Diminuer votre risque d'hypertension artérielle et de pré-éclampsie
- ✓ Diminuer les « maux de la grossesse » : régulation du transit, diminution des douleurs de dos et des symptômes des « jambes lourdes »
- ✓ Améliorer votre santé mentale
- ✓ Diminuer votre risque de césarienne
- ✓ Dans le post-partum : perte de poids plus rapide, réduction des fuites urinaires

Consultez la fiche du ministère des Sports
<https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/guide-apssetmaternite.pdf>

Quelles sont les contre-indications à la pratique d'une activité physique pendant la grossesse ?

- Maladie cardiaque ou pulmonaire sévère
- Incompétence cervicale ou cerclage
- Jumeaux ou triplets
- Saignements au 2^e et 3^e trimestre
- Placenta prævia après le 6^e mois
- Menace d'accouchement prématuré ou rupture prématurée des membranes
- Pré éclampsie ou hypertension
- Retard de croissance intra utérin sévère
- Anémie sévère



Quels sports pouvez-vous pratiquer ?

Une activité physique, de **30 à 45 minutes 3 à 5 fois par semaine**, adaptée à votre terme de grossesse est recommandée par toutes les sociétés savantes. Lors de votre effort, de **faible ou moyenne intensité**, vous devez être capable de parler (test à la parole). **Ne dépassez pas 1h** d'exercice de moyenne intensité.

Avant le 4^e mois

L'activité physique peut être maintenue comme avant la grossesse

Au 2^e et 3^e trimestre

- ✓ Marche et randonnée
- ✓ Jogging jusqu'au 5^e mois
- ✓ Natation
- ✓ Vélo d'appartement / aquabike / elliptique
- ✓ Renforcement musculaire, étirements, Yoga, Stretching Postural®, Pilâtes, danse (évités les positions sur le dos et sur le ventre, évitez les exercices d'abdominaux)
- ✓ A discuter avec votre coach si vous êtes habituées : sport de raquette, jogging



Les sports à éviter

- Plongée sous-marine INTERDITE
- Sports de combat, sports extrêmes, sports à risque de chute (équitation, gym, football, ski ...)

Quels sont les conseils pour une bonne pratique ?

- Bien s'hydrater et s'alimenter avant l'effort
- Éviter les fortes chaleurs
- Ne pas dépasser 1h d'effort
- Pour éviter les entorses : bon chaussage, étirements prudents, terrain adapté
- Ne pas pratiquer en haute altitude > 2000m

Quels sont les signes d'alerte devant me faire arrêter l'exercice ?

Survenue d'un saignement ou de contractions douloureuses
Essoufflement ou douleur thoracique
Sensation d'évanouissement

La reprise du sport dans le post partum

Avant la visite du post partum

A la sortie de la maternité sur accouchement voie basse, à 3 semaines si césarienne

- Marche, randonnée
- Renforcement musculaire hors abdominaux

Après la visite du post partum

La rééducation périnéale et abdominale est recommandée quelque soit la voie d'accouchement. Attendez la validation de votre sage-femme ou kiné qui réalise la rééducation avant de recommencer les sports avec impact au sol. Augmentez progressivement l'intensité.

Je ne suis pas sportive, il ne faut pas m'y mettre pendant la grossesse.

FAUX. Il est toujours temps de s'y mettre ! Vous pouvez débuter une activité physique adaptée à votre grossesse.

Je suis sportive, je peux faire le même sport qu'avant ma grossesse.

FAUX. Certains sports sont contre-indiqués et déconseillés en fonction de votre terme. Vous pouvez en revanche pratiquer des activités adaptées à votre terme de grossesse. N'arrêter pas totalement la pratique d'une activité physique !

Faire du sport diminue mes douleurs de dos et améliore mon bien-être.

VRAI. Le sport pendant la grossesse a fait la preuve de son efficacité.

J'ai peur de faire du sport pendant ma grossesse, le repos est plutôt conseillé pour éviter le risque d'accouchement prématuré.

FAUX. Si vous présentez une grossesse normale, l'absence d'activité physique présente plus de risque (excès de poids, complications de la grossesse) sans augmenter le risque d'accouchement prématuré. Si vous sentez des contractions douloureuses pendant votre séance, vous pouvez consulter votre maternité.

Si je fais du sport, mon bébé va être trop petit.

FAUX. Si l'activité est modérée, cela permettra à votre bébé de ne pas être trop gros à la naissance, sans être en retard de croissance.