

# ACTIVITE PHYSIQUE ET GROSSESSE

Les nouvelles recommandations du Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français et les recommandations internationales préconisent la pratique d'une activité physique modérée avant et pendant la grossesse. Les effets bénéfiques du sport sur les femmes enceintes en bonne santé tant sur le plan physique (diminution du risque de diabète gestationnel, limitation des risques cardio-vasculaires, de la prise de poids, accouchement par voie naturelle favorisé) que mental (diminution du stress, meilleure estime de soi, diminution du baby blues) sont prouvés. De plus, il a été démontré que si cette pratique est modérée et surveillée par un médecin ou une sage-femme, elle n'augmente pas les dangers pour l'enfant : pas de risque augmenté de prématurité, ni de fausses couches ou de retard de croissance.

## QUELS SPORTS ?

### Sports préconisés :

- Marche
- Natation
- Vélo d'appartement ou sur terrain plat
- Aquagym
- Yoga

### Sports à proscrire :

- Sports de combat (boxe, lutte..)
- Sports à risque de chute (ski alpin, patinage, escalade)
- Sports de secousses ou à déplacements brusques (équitation, sport collectifs)
- Sports en altitude
- Plongée sous marine
- Exercices allongés sur le dos après la 20ème semaine



## QUELLE FREQUENCE ?



Il est préconisé de pratiquer environ 30/40 minutes d'activités physiques d'intensité modérée 3 à 4 fois par semaine ainsi que 30 min de renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine

Ces recommandations peuvent varier en fonction du niveau d'activité, de la période de gestation de chaque femme et d'un bilan bénéfices/risques établi au préalable par votre médecin.

## QUELLES SONT LES PRECAUTIONS A PRENDRE ?

- Consulter son médecin ou sa sage-femme avant de débuter toute activité physique
- Augmenter l'effort progressivement en débutant par des intensités faibles
- L'effort reste toujours modéré : vous devez pouvoir parler pendant votre effort
- Faire des pauses toutes les 10/15 minutes
- Penser à bien s'hydrater
- Favoriser des lieux d'activités aérés, tempérés et abrités du soleil
- Penser à s'échauffer et à s'étirer

### STOPPER toutes activités en cas de :

- Douleur dans la poitrine
- Contractions douloureuses de l'utérus
- Etourdissements ou malaises, maux de tête
- Saignement vaginal ou perte de liquide
- Essoufflement persistant excessif à l'effort
- Faiblesse musculaire affectant l'équilibre
- Douleur ou gonflement du mollet



## PRINCIPALES CONTRE INDICATIONS

- Grossesse multiple  $\geq 3$  fœtus
- Retard de croissance intra utérin
- Maladies cardio-vasculaires et/ou pulmonaires
- 2 Antécédents de prématurité
- Anémie sévère
- Hypertension non contrôlée
- Rupture des membranes
- Béance cervico-isthmique
- Placenta prævia après 24SA
- Epilepsie non contrôlée

**IL EST IMPORTANT D'EN DISCUTER AVEC LE PROFESSIONNEL QUI SUIT VOTRE GROSSESSE!**