Catégorie Activité physique - Sport

Sport et grossesse ne sont pas incompatibles

Publié le 28/06/2021
|
3 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

La grossesse reste trop souvent une période où la femme diminue sa pratique sportive. Pourtant le sport est bénéfique pour la femme enceinte à condition de respecter quelques règles de base.

Quel est l'intérêt de pratiquer une activité physique pendant la grossesse ?

L'exercice physique chez la femme enceinte favorise une bonne condition physique et limite la prise de poids excessive due à la sédentarité. Moins de 25% des femmes enceintes suivent les recommandations d'activité physique qui sont de 30 minutes de marche d'un bon pas, par jour[1].

Le sport est également bénéfique pour maintenir un bon état psychologique et limiter le stress éventuel lié à la grossesse, grâce à la libération d'endorphines par le cerveau pendant et après la pratique d'une activité physique.

Les femmes ayant pratiqué une activité physique régulière pendant la grossesse, et qui l'ont poursuivie lors du troisième trimestre, seraient moins fatiguées et manifestement plus énergiques dès le 4ème ou 5ème jour après l'accouchement[2].

Quels sont les points de vigilance ?

Une **évaluation médicale** est tout d'abord nécessaire avant la pratique d'une activité physique pour **vérifier qu'il n'existe pas de contre-indications**. Cet avis médical peut être réévalué en fonction du suivi de la grossesse.

Au cours de ces 9 mois, **le corps se transforme**, il faut donc s'adapter à ces changements lors d'un exercice physique. L'évolution pondérale s'accompagne d'un rehaussement du centre de gravité, modifiant ainsi l'équilibre du corps. La fréquence cardiaque augmente et la respiration est modifiée par la pression intra-abdominale, ce qui participe à l'augmentation de la consommation d'oxygène.

On note également pour l'ensemble des articulations, l'apparition d'une hyperlaxité ligamentaire dont l'origine semble être hormonale et qui peut représenter une instabilité nouvelle pour la femme enceinte.

L'esprit de compétition est à mettre de côté ! L'objectif est de maintenir une bonne forme physique en pratiquant une activité physique raisonnée, sans rechercher l'effort maximum.

Quelles activités et sport privilégier ?

Pendant la grossesse :

Le choix d'une activité physique doit être compatible avec la grossesse, c'est-à-dire éviter la perte d'équilibre et les traumatismes.

Il est **déconseillé de pratiquer des sports de contact** comme le basket, le handball, ou le volley ; **les sports de combat**, tels que le karaté, le judo ; **les sports qui impliquent un risque de chute** tels que l'équitation, les sports de glisse, le VTT, l'escalade, etc. La plongée subaquatique (avec bouteille) est également contre-indiquée.

Parmi les **activités recommandées pendant la grossesse**, on retrouve :

- **La marche** : elle reste de loin l'activité la plus pratiquée, accessible à toutes y compris aux moins sportives.
- **La natation** : elle permet de faire travailler en douceur toutes les grandes chaînes musculaires. Dans l'eau, le corps est plus léger et les mouvements sont facilités. Toutes les nages sont autorisées à condition de ne pas forcer. La nage sur le dos est particulièrement intéressante car elle soulage la colonne vertébrale. Enfin, n'hésitez pas à adopter les planches et les frites comme accessoires !
- **La gymnastique douce ou le yoga** : ces activités peuvent être pratiquées avec des exercices respiratoires et posturaux adaptés à la grossesse. Les exercices en position allongée sont cependant à éviter à partir du 4ème mois.
- **Le vélo d'appartement** : il est possible de pratiquer le vélo d'appartement, sans effort intense, c'est-à-dire sans essoufflement important (soit 60-70% de la fréquence cardiaque maximale).

Ces activités sont possibles jusqu'au troisième trimestre inclus mais ne doivent pas être envisagées dans une intention de performance. De plus, il faut savoir écouter son corps, et ne pas hésiter à consulter son professionnel de santé en cas de doute sur son état physique.

Après l'accouchement :

La plupart des modifications physiologiques et morphologiques induites par la grossesse persistent jusqu'à 4 à 6 semaines après l'accouchement. **La visite post-natale est essentielle** pour obtenir les recommandations de votre médecin. Une **rééducation du périnée** est souvent nécessaire pour redonner toute sa tonicité à cette zone musculaire perturbée par l'accouchement.

Vous pourrez ensuite **reprendre le sport de manière progressive**, en privilégiant des activités modérées (yoga, gymnastique, natation, vélo, marche, …).

L'exercice physique modéré pendant l'allaitement n'affecte ni la quantité, ni la composition du lait maternel. Pour éviter les problèmes désagréables engendrés par l'engorgement mammaire, il est recommandé de programmer les tétées ou le tirage de lait avant l'exercice. N'oubliez pas de vous hydrater !

Quels compléments alimentaires sont adaptés à la grossesse ?

Lire l'article "Grossesse des besoins nutritionnels accrus"

[1]Les cahiers du pôle – Sport et maternité, Activité physique et maternité, Dr Carole Maitre, Département médical de l'INSEP, janvier 2010.

[2]Artal R, O'Toole M. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the post-partum period. Br J Sports Med 2003 ; 37 : 6-12.

Partager cette page par e-mail
Votre prénom
Votre nom
Envoyer à
Message
Envoyer un email
Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser

1.
Catégorie Vitamines et minéraux ,

Quel accompagnement micronutritionnel adopter pendant la grossesse et l'allaitement ?

28/06/2020
3 minutes de lecture

La grossesse est une période qui nécessite un accompagnement particulier et adapté. Certaines vitamines, minéraux, oméga 3, antioxydants ou encore ferments lactiques sont conseillés.

Lire la suite

2.
Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

Quelles vitamines prendre pendant la grossesse ?

17/01/2022
3 minutes de lecture

Quels sont précisémment les besoins nutritionnels ?

Lire la suite

3.
Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

Grossesse et allaitement, quels sont les besoins ?

07/05/2019
2 minutes de lecture

Une **femme enceinte** ou **allaitante** vit des changements physiques et physiologiques importants.

Lire la suite