

# ENCEINTE EN FORME

// Par Stéphanie Darzon

## LA PREUVE PAR 9

La pratique d'une activité physique et sportive durant la grossesse est particulièrement recommandée à condition qu'elle soit régulière, d'intensité modérée et, bien sûr, sans objectif de performance ! Outre ses bénéfices reconnus, le sport contribue, à condition qu'il soit adapté, au bien-être de la femme enceinte et permet de soulager un certain nombre de petits maux.

### 1 UN PARTENAIRE SANTÉ

« Le sport, pratiqué avant d'être enceinte et poursuivi pendant la grossesse, présente de nombreux bénéfices pour la santé » prévient Anne-Marie Lecoq, le médecin fédéral de la FFEPGV, s'appuyant sur de récentes études ainsi que sur un colloque organisé par la Fédération Française de Cyclisme, en présence du docteur Carole Maître, gynécologue à l'INSEP. Une activité physique et sportive adaptée tout au long des 9 mois limite les risques de surpoids et de diabète gestationnel, soulage les douleurs musculaires, les crampes et les problèmes digestifs, favorise la circulation sanguine, et contribue au bien-être physique et psychique de la future maman tout en lui permettant de mieux vivre les modifications corporelles.

### 2 HALTE AUX IDÉES FAUSSES

Si la pratique sportive a longtemps été contre-indiquée, une meilleure connaissance de la physiologie de la grossesse montre que les risques de fausse couche, d'accouchement prématuré, de retard de croissance intra utérine ne sont pas majorés par une activité physique raisonnable.

### 3 DES ACTIVITÉS PRIVILÉGIÉES

La marche, la gymnastique et la natation sont les activités traditionnellement conseillées. Il est, par ailleurs, recommandé de conjuguer une ou des activités en aérobic, dites d'endurance, avec des exercices de renforcement musculaire. **A noter** : à compter du 4<sup>ème</sup> mois de grossesse, les exercices effectués en position allongée sur le dos sont déconseillés afin d'éviter la compression de la veine cave (située dans l'abdomen) par l'utérus qui prend du volume.

### 4 DES DISCIPLINES À OUBLIER

En raison des risques de chute et de traumatisme, les sports collectifs, de contact et de combat mais aussi l'équitation, le ski alpin, le ski nautique, le surf, le patinage, le VTT, l'escalade... sont contre-indiqués, tout comme la plongée avec bouteille.

### 5 UNE DURÉE ADAPTÉE

« Les sédentaires commenceront par 15 mn d'exercices et les plus sportives pourront en faire jusqu'à 45mn. Evitez de conduire une activité physique soutenue deux jours consécutifs et restez à l'écoute de votre corps et de ses signes », prévient le docteur Anne-Marie Lecoq.

## POUR ALLER PLUS LOIN...



**Le Guide pratique  
de la gym grossesse**

Lydie Raisin,  
Marabout Pratique/  
7,90€



**La Cuisine de ma  
grossesse**

Véronique Liégeois,  
Editions Gründ/  
9,95€

## EXERCICES POUR...

« LE MAINTIEN  
D'UNE ACTIVITÉ  
PHYSIQUE DIMINUE  
DE 40% LE RISQUE  
DE PRÉ-ÉCLAMPSIE  
[HYPERTENSION  
ARTÉRIELLE]. »



## ...ÉTIRER LES JAMBES

- Assise sur le sol face à un mur, dos et tête bien droits, jambes tendues et écartées, pieds en flexion, les talons en contact avec le mur, mains en appui sur le sol derrière vous.
- Gardez l'écart maximal des jambes pendant 1 minute puis décontractez-vous complètement avant de recommencer en avançant un peu plus le bassin vers le mur.
- Inspirez par le nez et expirez par la bouche le plus lentement possible.

Faites cet étirement au moins 3 fois.

**CONSEIL :**

- *Ne fléchissez pas les jambes et gardez les pieds en contact avec le mur.*

# ...RENFORCER LE DOS

- Assise sur une chaise, dos droit, épaules étirées vers l'arrière, tête levée, jambes écartées, poings serrés.
- Elevez sur le côté un bras tendu, puis l'autre.

*Travaillez à un rythme lent.*

- Inspirez par le nez en descendant le bras, expirez par la bouche en le soulevant.**

Alternez 10 élévations de chaque bras.

### CONSEILS:

- *Ne fléchissez pas le bras en l'élevant.*
- *Gardez toujours les épaules étirées vers l'arrière.*
- *Étirez le plus possible, vers le haut, le bras en élévation.*
- *Pour optimiser l'exercice, vous pouvez tenir un poids de 0,5kg dans chaque main.*



## 6 UNE INTENSITÉ MODÉRÉE

Dans tous les cas, l'activité doit comporter un échauffement progressif et une phase de récupération. Pour celles dotées d'un cardiofréquencemètre, il est recommandé de rester dans la cible des 60-70% de sa fréquence cardiaque maximale. L'effort fourni ne doit pas impliquer un essoufflement important. « *A défaut d'un tel outil de mesure, faites le test de la parole, rappelle le médecin fédéral. S'il devient difficile de parler au cours de l'exercice, cela signifie qu'il faut réduire l'intensité.* »

## 7 UNE FRÉQUENCE RÉGULIÈRE

3 séances d'activité par semaine sont conseillées. Le suivi de grossesse mensuel doit, le cas échéant, permettre de réévaluer ce rythme ainsi que les éventuelles contre-indications.

## 8 EN TOUTE SÉCURITÉ

Ne minimisez pas la réhydratation et prévoyez un apport énergétique adapté, en particulier à partir de la 11<sup>ème</sup> semaine de grossesse et en rapport avec l'effort fourni.

## 9 APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Une activité physique régulière facilite la récupération au cours du post-partum. Elle favorise également un retour au poids antérieur. Une activité modérée (marche, natation, yoga, gym douce) peut être reprise dans les deux premiers mois qui suivent un accouchement sans complication. A l'issue de la rééducation périnéale, à faire chez le kinésithérapeute, puis de la rééducation abdominale, la plupart des activités physiques et sportives peuvent être reprises progressivement.

## QUELLE ACTIVITÉ, JUSQU'À QUEL STADE DE LA GROSSESSE ?

**Marche**

## Natation

## Gymnastique douce

### Aquagym pour

**femme enceinte**

## Yoga et tai-chi

**spécial femme enceinte**

### *Jogging*

1<sup>er</sup> mois

## 2<sup>e</sup> mois

### 3<sup>e</sup> mois

## 4<sup>e</sup> mois

## 5<sup>e</sup> mois

## 6<sup>e</sup> mois

## 7<sup>e</sup> mois

## 8<sup>e</sup> mois

## 9<sup>e</sup> mois

### Vélo sur terrain plat

### Renforcement musculaire des membres supérieurs

**Golf**