

Grossesse

et activité physique

Marie Françoise JAUNET
Maître de Conférence,
Université Paris 12

Contrairement à une idée reçue, les femmes enceintes peuvent faire du sport sans qu'il y ait de risques pour l'enfant qu'elles portent en elles. La pratique d'une ou plusieurs activités physiques aura au contraire des effets bénéfiques pendant la grossesse, lors de l'accouchement et après la naissance du bébé. Évidemment chaque grossesse étant différente, il faut éviter de faire n'importe quoi et toujours demander l'avis médical. D'autre part toutes les activités ne sont pas recommandées et certaines même contre-indiquées.

.....
... L'activité de base de l'organisme s'accroît
de 10 % pendant la grossesse.
.....

Quelques activités physiques durant la grossesse ?

À l'exception des exercices de force avec charges, la femme enceinte peut généralement s'adonner à une pratique régulière jusqu'au 6^e mois de grossesse.

Puis à partir du 7^e mois de gestation, le sport doit être réduit à une activité récréative. Cependant, nous devons rappeler que chaque grossesse est particulière. Pour certaines grossesses à risques, l'activité physique qu'elle quelle soit, est malheureusement à bannir.

Il faut donc absolument prendre l'avis du médecin traitant ou du gynécologue avant d'enfiler son maillot de bain ou ses baskets !

Les sports déconseillés

La pratique de certains sports peut s'avérer dangereuse pour le fœtus. En effet, il apparaît évident qu'une femme enceinte doit éviter les chocs et les chutes. Il faut également savoir qu'un effort trop violent est mauvais pour le bébé. **Dans le pire des cas, la sécrétion d'hormones lors d'un exercice intense provoque des contractions, ce qui augmente les risques de naissances prématurées et de fausses couches avant 3 mois.**

Les sports d'endurance sont à proscrire. En effet, la femme enceinte est une sportive peu endurante. Et pour cause, **la grossesse provoque une augmentation de la tension et du rythme cardiaque, la thermorégulation est rendue plus difficile, l'hypoglycémie est latente, les tendons et les articulations sont fragilisés.** Il vaut mieux éviter les disciplines qui demandent une certaine résistance et qui sont à base de courses (jogging, athlétisme, tennis...) en raison des violentes secousses au niveau du ventre, voire des risques d'entorses.

La natation :
sport idéal pendant
la grossesse

Modifications physiologiques :

L'activité de base de l'organisme s'accroît de 10 % pendant la grossesse : le cœur augmente ses pulsations cardiaques, la femme consomme plus d'oxygène. La grossesse peut être assimilée à une activité sportive d'endurance.

Chez la femme sportive, différents paramètres physiologiques vont être modifiés au repos. On note par exemple une élévation du VO₂ de repos en position assise ou couchée, un débit cardiaque plus élevé, une différence artério-veineuse en oxygène réduite. Toutefois, à l'exercice, la grossesse ne semble pas avoir d'effets notables sur les réponses physiologiques à l'effort. A différentes intensités d'exercices, le VO₂ et la ventilation pulmonaire ne semblent pas fluctuer entre femmes enceintes et non gestantes.

La fréquence cardiaque est plus élevée à l'exercice mais le débit cardiaque est identique à celui observé chez les femmes qui ne sont pas enceintes.



© Sébastien CHAMBERT

.....
**... Dans le pire des cas, la sécrétion
 d'hormones lors d'un exercice intense
 provoque des contractions.**

Les sports d'adresse qui présentent un risque de chute sont évidemment déconseillés. (équitation, le vélo, le roller, le ski, etc).

Les sports en altitude (au-delà de 2 000 m) et sous l'eau (apnée, plongée) sont strictement interdits.

Les sports collectifs sont également à oublier durant cette période. En effet, ils concentrent tous les dangers pour une femme enceinte. L'effort est assez soutenu, les chocs entre partenaires et les chutes sont nombreuses et le ballon représente un risque potentiel en cas de contact avec l'abdomen.

Les sports de combat sont évidemment à proscrire.

Les sports conseillés

Les femmes ayant l'habitude de pratiquer une ou plusieurs activités physiques

doivent si leur grossesse le permet continuer à pratiquer, aussi bien pour leur santé physique que mentale. Le sport idéal et à privilégier lors de la grossesse est bien entendu **la natation**. La toute première raison, nous la devons à Archimède... quel bonheur de se sentir enfin légère ! Essentiellement en fin de grossesse, lorsque l'ensemble des activités motrices sont sources d'inconfort et d'essoufflement. Il est particulièrement agréable de pouvoir se retrouver dans l'eau en quasi apesanteur et de pouvoir bouger à sa guise. D'autre part, la natation est excellente pour le cœur, la circulation du sang, les articulations et le dos. Nager ou pratiquer l'aquagym est excellent pendant la grossesse. N'oublions pas que la préparation à l'accouchement se base également de plus en plus sur une préparation en piscine avec un travail particulier sur la respiration.

La gymnastique douce, la marche et le yoga sont également des activités conseillées pendant la grossesse. L'avantage de la marche est qu'elle s'adresse à toutes et ne nécessite pas d'infrastructures. Une demi-heure de marche par jour pendant toute la durée de la grossesse est conseillée (excellent pour le cœur et la circulation sanguine). Le Yoga permet à la femme enceinte d'être à l'écoute de son corps et de pratiquer de nombreux exercices de relaxation extrêmement bénéfiques.

Les bienfaits

Lorsque tout va bien... et après avoir pris quelques précautions (**réduire l'effort en fin de grossesse, surveiller l'alimentation, éviter une montée rapide de la température du corps**), la future maman active pourra ressentir les bienfaits de son activité physique lors de la grossesse, au moment de l'accouchement et également

dans la phase de récupération. Une activité physique régulière permet à la femme enceinte d'entretenir la musculature de sa ceinture abdominale, de renforcer son dos et de diminuer les problèmes circulatoires. Une maman sportive serait donc moins sujette aux vergetures et aux complications veineuses. La pratique régulière d'une activité physique durant la grossesse faciliterait le travail lors de l'accouchement, notamment au niveau respiratoire. De plus, l'accouchement par césarienne serait moins fréquent chez les futures mamans sportives. La récupération après l'accouchement serait facilitée chez les mamans actives qui se remettent plus vite physiquement et psychologiquement. Toutefois, il est important de respecter le délai de 3 mois sans activité (sauf celle permettant de remuscler le périnée) après l'accouchement et ceci afin d'éviter une « descente » des organes génitaux. En effet, le périnée qui permet habituellement de fermer le plancher pelvien a été totalement distendu lors de l'accouchement, voir inciser lors de l'épisiotomie. Passé ce délai, la femme peut reprendre une activité physique adaptée à ses capacités. Il est important après l'accouchement de se réserver des moments privilégiés où la mère s'occupe exclusivement d'elle. Evidemment, les mères qui allaitent auront beaucoup plus de mal à trouver du temps pour elles-mêmes et il faudra attendre le sevrage pour retrouver « une pseudo-liberté ».

Grossesse et activité physique « adaptée » sont donc le gage d'une harmonie tant physique que psychologique chez la future maman et le bébé.



Références

Guzman C.R. (1970).
*Cardiorespiratory response to
 exercise during pregnancy. Am.
 J. Obst. Gynecol. 108 : 600-605.*

Poortmans J.R., Boisseau, N (2002).
*Biochimie des activités physiques.
 Eds De Boeck Université.
 Pp 380-381.*

Wells, C.L. (1991). *Women, Sport
 & Performance. Champaign (USA) :
 Human Kinetics, 367 p.*



© PETIT LEROY

Avant la reprise respecter un délai de 3 mois sans activité