

INF'O'SPORT SANTÉ



CDOS
DRÔME



Activités physiques et grossesse



Vrai ou faux



On ne doit pas commencer un nouveau sport pendant la grossesse.

L'activité physique aérobie, tout au long de la grossesse, prépare à l'accouchement.

Le sport favorise les fausses-couches et les accouchements prématurés.

Il faut arrêter les abdos pendant la grossesse.

L'activité physique diminue les risques de dépression post-partum.

Il faut arrêter le sport pendant le 1er trimestre.



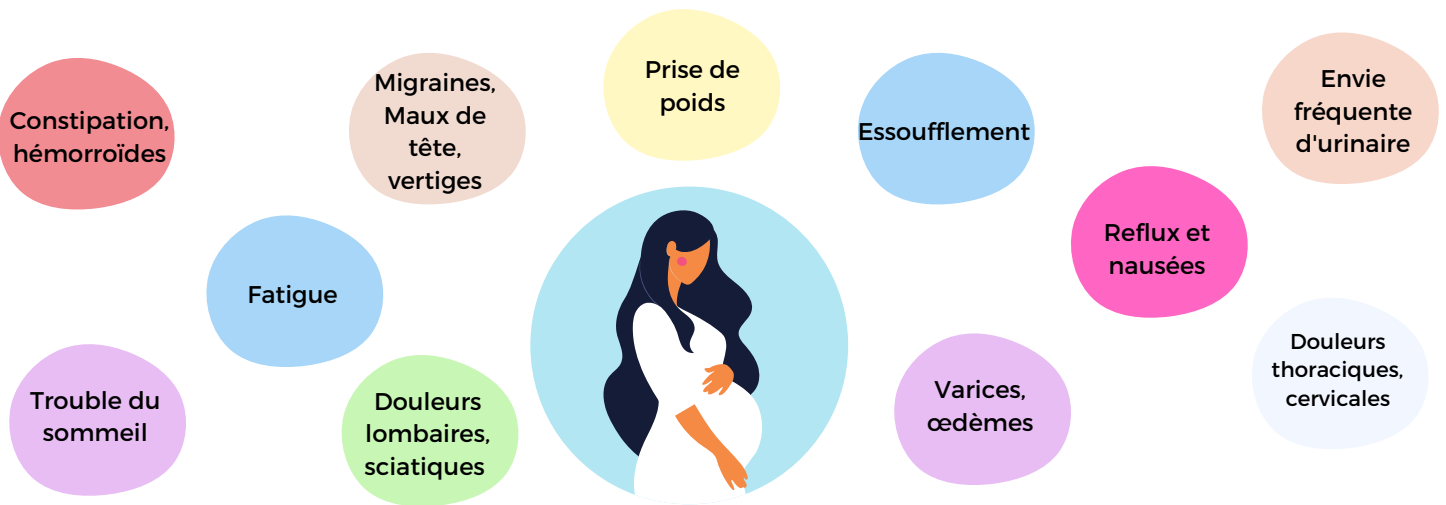
DÉFINITION :

Selon l'OMS, la **grossesse** est la période qui s'écoule depuis la **conception** jusqu'à la **naissance du bébé**. Elle dure environ **9 mois**, au cours desquels la femme ressent différents symptômes qui évoluent à mesure que le fœtus se développe.

La grossesse **n'est pas un frein** à la **pratique d'activité physique**, celle-ci est d'ailleurs recommandée. Enceinte, il faut **maintenir** une activité physique, **régulière** et **adaptée** en l'absence de contre-indication.

80 % des femmes poursuivent une activité physique au cours de leur grossesse.

Les petits désagréments de la grossesse



Peut-on faire de l'activité physique enceinte ?

Selon l'HAS, l'activité physique des femmes enceintes **diminue**, en **durée** et en **intensité**, au cours de la grossesse et dans le post-partum immédiat, pour augmenter ensuite. Pourtant, l'**activité physique** a de nombreux **effets bénéfiques** sur la **santé des femmes enceintes, du fœtus et du nouveau-né**. Il est donc recommandé de maintenir une activité physique adaptée, pendant la grossesse et en post-partum. **Le maintien de l'activité physique doit être autorisé par le médecin et/ou la sage-femme en lien avec l'obstétricien.**

Les contre-indications **ABSOLUES**

- La rupture prématurée des membranes
- Travail pré-terme
- Hypertension gestationnelle
- Bécance du col utérin/cerclage
- Retard de croissance fœtale
- Grossesse multiple
- Placenta prævia
- Saignements persistants
- Pré-éclampsie
- Épilepsie non contrôlée

Les contre-indications **RELATIVES***

- Antécédent de fausses-couches
- Hypertension gestationnelle
- Anémie symptomatique
- Diabète non équilibré
- Malnutrition
- Problème de thyroïde non contrôlé
- Haut niveau de tabagisme

Les bienfaits de l'activité physique

Chez Maman

- favorise le bon déroulement de la grossesse
- contribue au bon déroulement de l'accouchement
- diminue la prise de poids et réduit la fatigue
- diminue le stress, l'anxiété et régule l'humeur
- diminue les douleurs lombaires et améliore la posture
- diminue le risque de complication
- favorise la récupération après l'accouchement
- diminue les sensations de jambes lourdes
- diminue le risque de césarienne
- favorise le transit

Chez bébé

- limite la masse grasse
- diminue le risque de macrosomie
- meilleure maturation du cerveau
- meilleure tolérance au stress

Quelles activités pratiquer enceinte ?



Le **médicosport-santé** propose différentes activités sportives adaptées à chaque trimestre de grossesse, parmi les **activités recommandées**, on retrouve :

La **marche** est l'activité la plus pratiquée, elle se décline sous différentes formes : marche rapide, marche nordique, ...

La **natation** est une activité physique mobilisant les grandes chaînes musculaires, elle peut se pratiquer jusqu'au terme.

Le **yoga** adapté à la grossesse permet de travailler la respiration et la posture.

Le **tennis**, lorsqu'il est pratiqué en double, peut être maintenu jusqu'au 5ème mois sans risque.

CONTACTS POUR VOUS

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Drôme

drome@ffrandonnee.fr

04 75 75 47 83

FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION

ffndromeardeche@gmail.com

06 81 72 34 55

Athlète de Haut niveau et grossesse

"Les sportives adaptent leur entraînement à partir du 4ème mois. [...] Sans chercher la médaille, on continue l'entraînement en l'adaptant avec des séances plus courtes, en alternant la pratique avec de la prépa physique générale et du renforcement musculaire".



Carole Maitre, Médecin du sport et Gynécologue à l'INSEP



Le Ministère des Sports, des Jeux Olympiques et Paralympiques a écrit le guide :

"Sport de haut niveau et maternité, c'est possible".

Ce guide, a pour objectif : **d'accompagner** les athlètes avant, pendant et après leur grossesse.

[Cliquez ici pour le consulter](#)



Anaïs Chevalier

Après sa 1ère grossesse en 2019, elle décroche la médaille d'argent aux JO de Pékin en 2022.



Mélina Robert-Michon

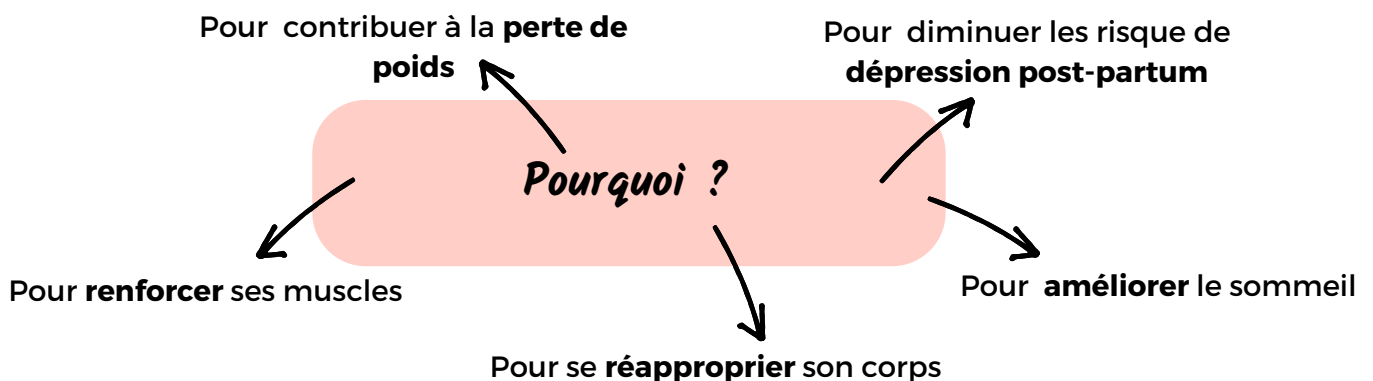
Après sa 1ère grossesse en 2010, elle décroche la médaille d'argent aux JO de Rio en 2016.



Sarah Ourahmoune

Après sa 1ère grossesse en 2013, elle décroche la médaille d'argent aux JO de Rio en 2016.

Et après la grossesse ?



Quand ?

La reprise des activités physiques se fera après l'avis du professionnel de santé qui vous suit et après la fin de la rééducation périnéale. Il est tout à fait possible de balader avec bébé.

Comment ?

