

CHAPITRE BONUS 2

l'activité physique pendant la grossesse



Si je suis enceinte, n'est-ce pas le moment pour éviter tout effort physique et recharger un maximum les batteries ? Loin s'en faut ! Il est même conseillé aux femmes enceintes de pratiquer une activité physique régulière, avec certes quelques ajustements et points d'attention. L'activité physique pendant la grossesse, c'est beaucoup de bénéfices, et assez peu de risques !

Cette activité physique pendant la grossesse contribue à réduire (entre autres) les facteurs suivants :

- Prise de poids excessive pendant la grossesse
- Stress
- Diabète gestationnel
- Hypertension artérielle de la grossesse
- Accouchement prématuré
- Accouchement par césarienne
- Symptômes de la dépression post-partum.

[Une étude de 2017](#) portant sur 300 femmes en surpoids ou obèses, a montré que la pratique du vélo, au moins 30 minutes, et 3 fois par semaine, peut largement réduire le risque de diabète gestationnel, sans augmenter le risque d'accouchement prématuré.

Quelles sont les pratiques recommandées ?

Le Collège américain des obstétriciens et gynécologues ([ACOG](#)) formule les recommandations suivantes :

- L'activité physique et l'exercice pendant la grossesse présentent des risques minimes et sont bénéfiques pour la plupart des femmes. Toutefois, il peut être

nécessaire d'adapter légèrement les programmes d'exercices en raison des changements physiologiques dûs à la grossesse, et des besoins du fœtus.

- Une évaluation clinique doit être réalisée avant de recommander un programme d'exercices afin de s'assurer qu'il n'existe aucune contre-indication médicale à l'exercice, notamment pour les femmes sédentaires ou qui présentent des comorbidités pendant la grossesse.

Il est également essentiel que les femmes enceintes écoutent leur corps. Si une activité physique provoque des effets inattendus et indésirables, il faut bien sûr en prendre compte.

Concernant le temps consacré à l'activité physique pendant la grossesse, le [Centers for Disease Control and Prevention](#), une autre institution américaine de santé, recommande aux femmes enceintes de pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine (par exemple, 30 minutes, et 5 jours par semaine).

Quels types d'activités adopter ?

Il existe pléthore d'activités à réaliser pendant sa grossesse :

- Marche
- Vélo stationnaire
- Exercices aérobiques
- Danse
- Exercices de résistance (par exemple, avec haltères ou élastiques)
- Étirements
- Yoga et pilates
- Nage
- Aquagym
- etc.

C'est essentiel de le rappeler : pratiquer une activité physique ne signifie pas forcément pratiquer un sport intense ! Rappelons-nous des NEAT, ces micro-mouvements qui s'accumulent et améliorent notre santé physique et mentale. Marcher au téléphone, jardiner, faire le ménage... Tous les mouvements sont bons à prendre ! L'important, c'est la régularité.

Quels types d'activité à éviter ?

Même si on peut pratiquer du sport lorsqu'on est enceinte, il y a tout de même des activités qu'il faut absolument éviter ! Plutôt logique.

- Les activités qui impliquent des mouvements brusques et des risques de choc (équitation, ski alpin, VTT, football, basketball...)

- Les activités susceptibles d'augmenter brusquement la température corporelle, comme le yoga Bikram (aussi appelé yoga chaud) ou l'exercice en extérieur par temps chaud et humide
- Les exercices qui obligent à rester allongée sur le dos trop longtemps, surtout pendant les 3 à 4 derniers mois de grossesse. Dans cette position, l'utérus exerce une pression sur une veine qui ramène le sang vers le cœur. Cela peut entraîner une chute de tension artérielle et limiter l'apport sanguin au bébé.

On l'aura compris, l'activité physique peut s'avérer essentielle pour vivre une grossesse apaisée et garder la forme. La marche, les micro-mouvements, et de nombreux sports forment donc une boîte à outils fantastique pour toutes les futures mamans !